

Mit Achtsamkeit zu mehr Selbstwirksamkeit – Deine Werte statt Erschöpfung leben!



Wenn Du spontan aus Deinem Bauchgefühl einen Wert jetzt benennen würdest, welcher wäre das?

Lehne Dich zurück und spüre in Dich hinein, was bringt Deine Augen zum Leuchten? Welche Tätigkeit oder Herzenswunsch verbindest Du mit der Energie von Begeisterung, Lebendigkeit und Freude?

Wenn Du Deinen Wert, der Dir jetzt spontan in den Sinn kommt, durch Dein Handeln ausdrücken könntest, was würdest Du dann machen? Und wie fühlst Du Dich, wenn Du Deinen Wert lebst?

Und was passiert, wenn Du diesen Wert nicht ausreichend in Deinem Alltag lebst?

Ich habe mich heute für das Thema: „Werte statt Erschöpfung leben“ entschieden, weil ich in meinen AchtsamkeitsWorkshops und meine Erfahrungen gerne mit Dir teilen möchte: Es ist ein großer Unterschied Deine Werte theoretisch zu wissen, jedoch im Alltag nicht auszuleben. Dieses Nicht-Ausleben der Werte oder gegen-Deine-Werte-handeln verbraucht sehr viel Energie und löst auf Dauer eine Unzufriedenheit, eine Schwere und Gefühle der Erschöpfung und Leerheit aus.

Erlebst Du ein sinnvolles TUN und kannst Du Deiner Werte entsprechend handeln?

Kennst Du Phasen aus Deinem Leben oder befindest Dich gerade in einer, dass Du weißt, so geht es nicht mehr weiter und vielleicht fehlt Dir auch die Kraft etwas zu verändern?

Gegen Deine eigenen Werte zu handeln verursacht Stress. Dein Körper ist für dauerhaften Stress nicht gemacht. Es gehören regelmäßige Pausen genauso wie kraftvolle Auszeiten zur täglichen Balance dazu und eben auch die Klarheit über Deine eigenen Werte und diese täglich oder wöchentlich mit Leben zu füllen. Auch ToDo's liegen lassen zu können und auch mal NEIN zu sagen verbessern Dein Wohlbefinden und geben Dir mehr Raum für Deine Selbstfürsorge. Oder glaubst Du keine Zeit für Auszeiten und damit letztendlich für Dich selbst zu haben, weil alles andere und andere wichtiger und wertvoller sind als Du, Deine Gesundheit und Dein Leben!?

Je mehr Momente der bewussten Ruhe durch Achtsamkeit Du in Deinen Tag integrierst, umso stärker bist Du mit Deinen eigenen Bedürfnissen verbunden und damit vergrößerst Du Deinen Handlungsspielraum, da es Dir gelingt Dein innerer Raum zwischen Reiz und Reaktion zu weiten. Es ist erstaulich welche Lösungen Du finden wirst, wenn Du den Keil der Achtsamkeit aktiv zwischen Reiz und Reaktion platzierst, indem Du einfach nur 5 Sekunden verweilst, bevor Du automatisch reagierst. Durch Deine regelmäßigen achtsamen Routinen verweilst Du in Ruhe, Entspannung und im Gefühl von Frieden, Zufriedenheit und Verbundenheit. Diese Gefühle stärken Deine Fähigkeit der Selbstwirksamkeit.

Entdecke Deinen Raum zwischen Reiz und Reaktion



Jeden Moment kannst Du neu starten, falls Du in (alten) destruktiven Gewohnheiten verheddert bist. Und das hat nichts damit zu tun, das Deine praktizierte Achtsamkeit nicht gut genug ist. Entscheidende achtsame Momente sind die, bewusst zu entdecken was Du gerade tust, innehältst und dann entscheidest.

Genau dann befindest Du Dich in **Deinem Raum, in Deiner Mitte – zwischen Reiz und Reaktion!** In diesem frankl' schen Raum, nach Viktor Frankl dem Raum-Entdecker benannt, bist Du frei von Ego und Fremdbestimmtheit. Jetzt kannst Du eine (laut Transaktionsanalyse = TA) bewusste Entscheidung Deines „Erwachsenen- Ichs“ treffen und erlebst Dich selbstbestimmt.

Entdecke die Kraft, die sich entfaltet, wenn Du Deinen Raum betrittst und was sich wirklich verändert, wenn Du Dir Zeit nimmst statt Reiz & unbewusste Reaktion wie einen Blitz einschlagen lässt.

Wenn Du das nächste Mal mit einem Geschehnis konfrontiert bist, das Dich auffordert den inneren Ring für einen Schlagabtausch zu betreten, dann setze Dich einfach zu erst in die erste Reihe und nimm einen der Zuschauerplätze ein. Schau Dir alles aus dieser Perspektive, die Meta-Ebene, an und überlege, ob Du überhaupt die Aufforderung zum Fight annehmen willst oder nicht. Lehne Dich innerlich zurück, atme und schau Dir an, welche unbewussten Muster Deines Verhaltens sich jetzt ausdrücken wollen.

Nur ansehen.

Deine unbewusste Reaktionsmuster werden jetzt alles erdenkliche auffahren, um sehr überzeugend sein zu wollen wie z.B.: „...dass kannst Du doch so nicht stehen lassen?“

All die Sätze, die dann kommen werden, haben Dich auf irgendeine Weise von Kind auf geprägt.

Und bei jedem einzelnen Satz kannst Du einsteigen und mitmachen oder in Deinem Raum bleiben und nach Handlungsmöglichkeiten Ausschau halten, die Dich wirklich berühren und Deiner Werte entsprechend handeln.

Es ist einfach ein großer Unterschied Werte wie z.B. Achtsamkeit, Selbstfürsorge oder Gesundheit zu leben oder sie nur im Kopf zu haben. Erlebe was möglich ist, wenn Du Dich mit Menschen, Dingen und Tätigkeiten beschäftigst, die Dir einen Sinn geben!

Ich wünsche Dir eine sinnvolle Reise, die Dich begeistert und voller Energie Neues entstehen lässt und den Mut Du selbst zu sein.

Werteorientiertes Handeln



Welchen Wert könntest Du spontan benennen?

Was bringt Deine Augen zum Leuchten?

Welchen Wert möchtest Du durch Dein Handeln aus drücken?

Welches Gefühl hast Du, wenn Du Deinen Wert lebst?

Was passiert, wenn Du diesen Wert nicht ausreichend/gar nicht im Alltag lebst?



Was gibt Dir ein Gefühl von Ruhe und Entspannung:

Körperlich:

Seelisch:

Gedanklich:

Was könntest Du für Dich tun, um inneren Frieden zu empfinden?

Wobei empfindest Du Zufriedenheit und ein tiefes Gefühl von Erfülltheit?

Was könntest Du täglich oder 1x pro Woche/Monat tun, um dieses Gefühl zu nähren?

Was glaubst Du wie oft brauchst Du für Dich dieses Gefühl pro Monat?

Was brauchst Du um Dich verbunden zu fühlen?

Wie kannst Du das Gefühl Wertschätzung, Freundschaft & Liebe mehr leben?

Als zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und (Business) Astrologin begleite ich Dich mit meinem AchtsamkeitsAbende, WerteCoaching und Macher-/Innen Mentoring sowie mit meinem SlowDown für zuhause Shop auf Deinem Weg zur mehr Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit: Lass uns Deine Werte definieren und in den Fokus stellen - gewinne Klarheit und erlebe die Kraft Deines WerteKompasses, sodass Du Deine Herzensziele in Einklang mit Deinen Werten lebst.

Wenn Du Fragen hast, schreib mir gerne: sandra@atelierfuerpersoenlichkeit.koeln

Sei Du selbst – Lebe Deinen Flow.

♥ lichst

Sandra

Über Sandra:

Sandra Baggeler ist Inhaberin und Unternehmerin des Kölner SeminarZentrum Gut Keuchhof und zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und (Business) Astrologin. In ihrem Atelier für Persönlichkeit bietet sie Onlinekurse, Workshops und Coachings sowie Macher-/Innen Mentorings an für Chefs, Mitarbeiter, Hochsensible und Selbstständige an: www.SandraBaggeler.de

Ihr SeminarZentrum wurde bereits zum 5. Mal zur BESTEN Tagungsstätte Deutschlands beim GrandPrix der Tagungshotellerie von Trainern und Tagungsentscheidern gewählt wurde: www.gut-keuchhof.de

