POCKET GUIDE: 6 SCHLÜSSEL FÜR DEINE INNERE BALANCE

In 5 Minuten zum inneren Gleichgewicht

Selbstakzeptanz

Wenn wir uns selbst akzeptieren, nehmen wir uns mit allen Stärken und Schwächen an. Wir akzeptieren unsere Fehler und betrachten Kritik nicht als Bedrohung, sondern als Möglichkeit zum Lernen. Unser Selbstwert hängt weder vom Vergleich mit anderen noch von deren Meinung ab.

Badass-Liste	Erstelle eine Liste mit 10 bis 20 Dingen, die du erreicht hast und auf die du stolz bist, egal wann und was das war. Hast du Herausforderungen gemeistert oder bist aus deiner Komfortzone getreten? Die Liste zeigt dir, wozu du alles fähig bist. Lies sie in schwierigen Zeiten, als wäre es die von jemand anderem. Der Effekt ist verblüffend!

Optimismus

Als Optimisten blicken wir mit Zuversicht in die Zukunft und sehen Herausforderungen als temporär, überwindbar und als Chance an. Statt uns auf das Problem zu fixieren, suchen wir Lösungen. Das heißt nicht, sich vorzumachen, dass alles perfekt ist. Es geht um die Wahl, seine Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge im Leben zu richten.

10-10-10 Methode	Diese Methode hilft dir, Fehler und Rückschläge in Perspektive zu rücken. Frage dich: Wird das, was dir zu schaffen macht, in 10 Minuten noch wichtig sein? Wird es in 10 Wochen noch wichtig sein? Wird es in 10 Jahren noch wichtig sein? Dadurch verminderst du die Neigung, die Dinge als schlimmer anzusehen, als sie sind.

Beziehungen

Tiefe zwischenmenschliche Verbindungen sind entscheidend für unsere innere Balance. Diese fördern wir durch Kommunikation, indem wir beispielsweise unseren Bedürfnissen Ausdruck verleihen. Außerdem durch die Fähigkeit, emotionale Nähe zuzulassen und uns in der Bindung zu anderen sicher zu fühlen.

Aktives Zuhören	Wir finden im allgemeinen Personen sympathisch, die uns aufmerksam zuhören und Interesse an uns zeigen. Nutze das, indem du dein Handy wegsteckst, gezielte Fragen stellst und eine aktive Körpersprache verwendest – etwa durch Augenkontakt, Nicken und Rückfragen wie “Es klingt, als ob...” oder “Was bedeutet das für dich?”

© Christiane Wolter

Emotionale Stabilität

Emotionale Stabilität verleiht uns die Fähigkeit, unsere Gefühle bewusst zu steuern. Negative Emotionen überwältigen uns nicht und wir bleiben auch in herausfordernden Situationen ruhig und gelassen. Anhaltende innere Unruhe kann hingegen ein Zeichen für fehlende emotionale Stabilität sein.

Gedanken-stopp	Deine Gedanken haben einen großen Einfluss auf deine Emotionen. Sobald du einen belastenden Gedanken bemerkst, sage laut oder in Gedanken "Stop!" Alternativ kannst du ein Haarband am Handgelenk schnalzen lassen. So unterbrichst du den negativen Gedankenkreislauf und öffnest Raum für positive Gedanken.

Resilienz

Mit einem hohen Maß an Resilienz fällt es uns leicht, mit stressigen oder unvorhersehbaren Situationen umzugehen und wir erholen uns schnell von Rückschlägen. Wir konzentrieren uns auf die Dinge, die wir ändern können und akzeptieren, dass wir nicht alles unter Kontrolle haben. Wir vertrauen auf unsere Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen und uns an veränderte Umstände anzupassen.

Der Freie-Stücke-Check	Bevor du einer Bitte zustimmst, halte kurz inne und frage dich: Wie werde ich mich hinterher fühlen? Hilf nur dann, wenn du sicher bist, dass du es deinem Gegenüber nicht übelnehmen oder dich darüber ärgern wirst, geholfen zu haben. Das stärkt nicht nur deine Resilienz, sondern auch eure Beziehung!

Beobachterrolle

Die Beobachterrolle lässt uns einen Schritt zurücktreten und unsere Gedanken, Gefühle und Reaktionen von außen betrachten. So können wir Überzeugungen bewusster hinterfragen und uns leichter in die Perspektiven anderer hineinversetzen. Wir wissen, dass wir selbst darüber bestimmen, wie wir eine Situation emotional bewerten und wie wir darauf reagieren.

Gedanken von außen betrachten	Stelle dir vor, dass deine Gedanken auf einem Fluss vor dir her treiben. Betrachte sie vom Ufer aus, ohne sie zu bewerten. Lass sie an dir vorbeiziehen, ohne sie festzuhalten. Falls du merkst, dass du an einem Gedanken haften bleibst, ärgere dich nicht, sondern löse dich behutsam und betrachte dann den nächsten Gedanken.

Du möchtest mehr darüber wissen, wie du ins innere Gleichgewicht kommen kannst? Auf meiner Website **www.christianewolter.com** findest du viele weitere Tipps und Tricks.

© Christiane Wolter