**Gedanken und praktische Übung zum Thema :**

**Veränderung beginnt mit einem Neuen Gedanken**

1. Lass uns mit einem kleinen **Check** starten :
* Frage : wie oft hast du heute bisher an Negatives gedacht ;
* Gegenfrage : wie oft hast du bisher an Positives gedacht ?

Wenn dir sofort auffällt, dass deine Stimmung bisher eher negativ war, möchte ich dich zu einer kleinen praktischen **Übung** einladen !

Stehe bitte einmal auf und bleibe bewusst stehen. Nimm den Boden unter den Füßen ganz bewusst wahr und spüre wie sicher du stehen kannst. So bleibe einfach mal 10 Sekunden stehen indem du laut von 1 - 10 zählst. Und jetzt drehst du dich ganz bewusst langsam um. Du schaust jetzt in die andere Richtung ! Wie fühlt sich das an ? Nimm es mal bewusst wahr - was hast du vorher gesehen ? Was siehst du jetzt ? Was nimmst du wahr ? Was macht es mit dir ? Spürst du, dass Deine Gedanken gestoppt werden und ganz vorsichtig in eine andere Richtung gelenkt werden ? Was würde das bewirken wenn sich nicht nur dein Körper in eine andere Richtung dreht sondern deine Gedanken sich mitdrehen ? Spürst du, dass es dein Gehirn ablenkt und stoppt ?

Man sagt, der Körper folgt den Gedanken – aber mir scheint, oft ist es umgekehrt auch so.

Wenn ich meinen Körper aus einer unangenehmen Situation hinausbewege, z.B. einen Raum verlasse, in dem es für mich aufgrund einer Streit-Situation schwierig war, dann kommen meine Gedanken draußen an der frischen Luft oft zur Ruhe, obwohl ich eigentlich nur den Raum verändert habe… Wenn so eine geringe Veränderung bereits Auswirkungen auf meine Gedanken und damit auch auf meine Gefühle haben – warum nutze ich das nicht öfter ? Ich lade Dich ein, es auszuprobieren und viel öfter zu praktizieren !

Ich möchte gerne noch eine zweite **Übung** anschließen. Während du noch stehst nimm dir bitte mal einen Gegenstand in jede Hand – (dieser Gegenstand darf ruhig etwas schwerer sein; vielleicht ein dickes Buch oder so) und jetzt trag es mal 2 Minuten durch die Wohnung.

Und jetzt lade ich Dich ein, mal nachzudenken…

* Bist du es gewohnt, „Gepäck oder Lasten“ mit dir rumzutragen ?
* Fühlt sich das Tragen normal an ?
* Wie wäre es, wenn du es ablegst ? - probiere es aus
* Was fällt Dir auf, wenn Du es mal genau beobachtest ? \*
* War Dir das vorher schon bewusst ?
* Was nimmst Du aus der Beobachtung mit in Deinen Alltag ?

Ich habe die Erfahrung gemacht, diese kleinen praktischen Übungen machen uns so viel bewusst, was sonst oft alles unbewusst abläuft. Es sind oft nur kleine Dinge, die so unscheinbar sind und unwesentlich erscheinen, aber es verändert viel, wenn man täglich mehr darauf achtet und es vielleicht sogar umsetzt.

* Was wäre, wenn du ab jetzt, wenn du negative Gedanken spürst und bemerkst aufstehen würdest und einfach nur für dich die Richtung im Raum wechseln würdest ?
* Was wäre, wenn du in Situationen, wo du spürst, du trägst wieder viele Sorgen und Probleme in deinem Rucksack durch die Gegend – du symbolisch einen Gegenstand auf den Boden legen würdest ?

Ich bin überzeugt, es würde eine Menge ändern. Im Grunde hat es sehr viel mit Selbstfürsorge zu tun. Wenn es für mich normal ist, schwere Lasten für mich und für andere zu tragen und ganz viel für andere zu tun, dann fällt es mir oft gar nicht auf, dass es eigentlich zu viel ist, was ich tue. Wenn ich aber anfange, darauf zu achten, dass ich wertvoll und auch wichtig bin, nehme ich mich ernster und sorge besser für mich.

Dazu möchte ich Dich einladen ! Du bist wertvoll und hast es verdient, dass Du dir diese Minuten der Selbstliebe schenkst ! Wir haben im Moment alle mehr Zeit. Die Entschleunigung ist deutlich spürbar. Wäre es nicht schön, wenn Du diese gewonnene Zeit dafür nutzen würdest, besser auf Dich zu achten und Dich selbst mehr wertzuschätzen ? Du bist es WERT !

Ich bemerke es in allen Gesprächen und Gruppen, dass die meisten Menschen (besonders viele Frauen) als Kinder viel mehr dazu angehalten wurden, an die anderen zu denken ! Sie lernten, sich nicht wichtig zu nehmen und mehr für andere da zu sein. Das ist sehr schön, aber das Problem ist – sie haben dabei ganz oft verlernt, gut für sich selbst zu sorgen; und das wieder zu lernen ist oft ein längerer Prozess, der einiges an Zeit bedarf. Nutze die Zeit, die Du jetzt gerade hast und schenke sie DIR !