

5 Schritte zur Selbstverbundenheit

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Nach außen läuft dein Leben.
Du funktionierst, übernimmst Verantwortung und bekommst vieles hin.

Und trotzdem gibt es Momente, in denen du merkst: **Irgendetwas fühlt sich nicht mehr ganz nach mir an.**

Ich kenne dieses Gefühl auch von mir.

Genau deshalb arbeite ich heute mit diesen fünf Schritten, welche ich selbst nach und nach für mich zusammengestellt und erarbeitet habe.

Sie helfen mir, wieder bewusster wahrzunehmen, was in mir passiert, meine Muster besser zu verstehen und mich neu danach auszurichten, was heute wirklich zu mir passt.

Für mich geht es dabei nicht darum, mich ständig zu optimieren. Es geht darum, mir selbst wieder näherzukommen.

Schritt 1: Wahrnehmen

Mache einen Check-in bei dir selbst und frage dich:

- Was fühle ich gerade?
- Was brauche ich?
- Was ist gerade da und will gesehen werden?

Schritt 2: Verstehen

Schau dir an, welches Muster versteckt sich hinter deinem Verhalten.

Was liegt eigentlich dahinter, dass sich ein Nein so unsicher anfühlt?
Oder, dass ich sofort die Verantwortung übernehme?

Schritt 3: Anerkennen

Nimm deine entdeckten Muster erst einmal so an, wie sie sind. Sie haben dir einmal gedient.

Das bedeutet nicht, dass alles so bleiben muss. Du hörst nur damit auf, dich zusätzlich dafür zu verurteilen und dagegen zu kämpfen.

So wird Energie für eine Veränderung frei.

Schritt 4: Ausrichten

Mache dir bewusst, dass du immer eine andere Entscheidung treffen kannst.

Frage dich: Was ist wirklich meine Wahl?

Schritt 5: Verkörpern

Verkörpern heißt, du beginnst, deine Erkenntnis, deine neue Wahl zu leben.
Durch ein Nein, eine Grenze oder eine andere Entscheidung.

Erst klein, aber konkret.

Selbstverbundenheit bedeutet für mich, mich wieder wahrzunehmen, zu verstehen und ernst zu nehmen.

*Wenn Muster aufkommen,
welche dir so groß und
mächtig erscheinen, dass du
den Eindruck bekommst,
nicht alleine damit klar zu
kommen.
Dann melde dich bei mir!
Du musst nicht alles
alleine schaffen!*