

balanceYou!

Ganzheitliches Coaching
für ein sinnlich erfülltes Leben

Ausgabe 58 Sonntag 27.Oktober2019Donnerstag, 31. Oktober 2019

Hallo Ihr Lieben

Diesmal beginne ich mit einem Zitat von Christo Forster:

Dein bestes Ich ist nicht dein perfektes Ich.

*Dein bestes Ich macht das, was es kann, mit
dem, was es hat, da, wo es ist.*



Ich war auf dem Jakobsweg in Frankreich und habe in der Einsamkeit der Felder und Wälder einen Fuss vor den anderen gesetzt. Von Tag zu Tag wurden die Gedanken langsamer. Was war wirklich wichtig? Ein Bett zum Übernachten, etwas zu Essen und zu Trinken. Kleidung und am besten wenig Gepäck. Doch davon werde ich Euch ein anderes Mal berichten. Heute beginne ich mit der Frage:

WARUM?

Mit dieser Frage löchern Kinder ihre Eltern seit Generationen. Die pure Neugier aufs Leben. Sie bleiben dran! Wollen die Welt verstehen - Zusammenhänge erkennen, Wissen sammeln und spüren, was wirklich wichtig ist?

Wenn wir Erwachsenen diese Frage stellen, gehen wir mit ihr meist in die Vergangenheit. Als Opfer einer schwierigen Situation suchen wir einen Schuldigen.

Diese Gedanken hören sich in etwa so an: „Warum bin ich nur so blöööd, doofff, naiv... gewesen und habe meinem Partner, Freund vertraut?“ Unser Verstand plappert, schimpft, und bringt uns so auf den direkten Weg ins emotionale Dramaland. Dabei war es vielleicht nur ein blöder Gedanke, der Fahrt aufgenommen hat, um dir weitere Beispiele für dein Unvermögen an den Kopf zu werfen. Dem «Warum» folgen häufig die generalisierenden Wörter: immer, nie, ständig, dauernd, alle, ausgerechnet, niemals, niemand, keiner, keine, jeder, jedes Mal, wenn...

*So manifestieren sich neue Glaubenssätze der Selbstanklage und
entziehen dir die Freiheit deines Herzens.*

Es gibt nur noch Opfer und Täter, schwarz und weiss in dieser bösen, weiten Welt. Die Gedanken kreisen, suchen immer neue Entschuldigungen oder Gründe dafür in der Vergangenheit, vielleicht sogar in der Kindheit. Oft klagen wir dabei nicht nur uns **selbst**, sondern auch noch die anderen an und setzen Sie zu uns auf die Anklagebank. Kleine Konflikte werden zu Schlachtfeldern. Auf dieser Basis ist kaum noch ein normales, emphatisches Gespräch möglich. Das kostet Energie und deine Stimmung wird immer schlechter. Vielleicht gesellen sich als I-Tüpfelchen noch Scham- und Schuldgefühlen dazu.

Wenn du nun statt der Frage «Warum?» nach dem «Wozu?» fragst verändert sich der Weg deiner Gedanken. Du suchst nach Lösungen, Veränderung oder einem Kompromiss. Ein kleines Wort ändert so deine Sichtweise, aus der Vergangenheit in Richtung Zukunft.

Wozu ist mir das passiert? Was kann ich daraus lernen, wo ist der Nutzen? Wozu hat mir diese Erfahrung gedient, wenn ich auf meinem Lebensweg weiter gehe? Wozu war es nötig mit dem Partner oder Freund in einen Streit zu geraten? Was hat es aufgewühlt, um verändert zu werden? Wozu war dies Erfahrung nötig?

Vielleicht war es ein Anstoss, um zu erkennen, dass ihr wieder mehr Zeit miteinander verbringen wollt oder dass der eine nach der Arbeit Ruhe zum Entspannen braucht und der andere Bewegung.

Mit dieser neuen Erkenntnis geht ihr aufeinander zu, um miteinander zu verändern und neu zu gestalten. Du wirst in der Zukunft wahrhaftiger sein, statt dem Freund, Nachbarn, wem auch immer Vorwürfe an den Kopf zu knallen, wenn er nach der Arbeit faul auf dem Sofa sitzt oder eine andere Meinung hat.

Das «wozu?» lässt uns in einer Freundschaft, im Beruf echter, ehrlich werden. Eine Weiterentwicklung wird möglich. Mit dem «Warum?» suchst du einen Schuldigen oder eine Begründung etwa zu beenden.

Frage nicht «WARUM?» frag lieber «WOZU?»

Manchmal wird es auf dein «Warum?» keine Antwort mehr geben, weil die Frage unser Wissen übersteigt, wir nicht alle Fakten kennen. Manchmal stellen wir die Frage zu spät, weil wir Angst vor der Antwort hatten. Der Mensch lebt mittlerweile 7000km weit entfernt oder ist verstorben. Diese offenen Fragen rauben uns Lebenszeit, weil sich ein Gefühl der Ohnmacht breitmacht.

In diesem Fall bleibt uns nur die Möglichkeit zu akzeptieren- das Geschehene anzunehmen, mit dem Wissen die Antwort nie zu erfahren. Sonst bleiben wir in der düsteren Vergangenheit stecken.





Greif nach deinen Sternen!

Nicht nur träumen, sondern rausgehen und machen

... für mehr Zufriedenheit, Lebendigkeit & Lachen in deinem Leben.

Draussen macht sich der herbstliche Nebel breit? Wolltest du eigentlich dieses Jahr eine kleine Veränderung bewirken oder etwas Neues ausprobieren und hast es bis heute nicht getan? Noch hast du Zeit die ersten Schritte dazu im 2019 zu tun.

Manchmal ist es an der Zeit, endlich rauszugehen und zu machen. Nicht noch tausendmal überlegen, ob alles perfekt ist, sondern einfach loslegen.

Eine Veränderung zu mehr Freiheit, Freude und Leichtigkeit beginnt mit dem ersten kleinen Schritt, den du auf dem neuen Weg gehst.

Veränderungen brauchen den Mut, sich raus aus der Komfortzone zu wagen und Neues auszuprobieren, neugierig zu sein und dran zu bleiben, bis du die ersten Ergebnisse siehst.

Vor einiger Zeit habe ich 5 Module zusammengestellt, in denen es darum geht, sich selbst den Raum zu geben seine Wirksamkeit zu erleben: Nach den eigenen Sternen greifen, für DICH ganz persönlich, das ist wahre Selbstliebe. Warte nicht bis die Ausgangslage ideal ist, sondern starte jetzt. Ich freue mich auf 5 mutige, verrückte Frauen, die noch die letzten Monate des Jahres nutzen wollen, um zu beginnen, ihre Welt zu verändern und sich gegenseitig zu unterstützen.

Mein Termin-Plan, jeweils am Montagabend um 19:15 Uhr

11. November 2019

25. November 2019

09. Dezember 2019

Alle weiteren Termine im neuen Jahr werden wir gemeinsam bestimmen.

Bitte schickt dieses Mail an alle Frauen, die ihr kennt und die eine Sehnsucht haben, eine Leere spüren, die unterwegs sind und Inspiration brauchen, weiter.

>> weitere Infos folgen hier

Alles Liebe

Herzliche Grüsse

Newsletter Abmelden ([Klick!](#))

Christina Becker

balanceYou!

Hanfrose 16

8055 Zürich

+41 79 683 46 70

christina@balanceYou.ch

www.balanceYou.ch