



Geh in deine Kraft!



**Meine 10 Tipps für dich,
wie du dich in dieser
Krise stärken kannst**

BEWUSST LEBEN - www.susanne-steidl.com

Lieber Mensch,

besonders in dieser Krise sind deine Selbstkompetenz, Selbstfürsorge und Selbstliebe gefragt. Meine 10 Tipps helfen dir, diese zu aktivieren, dich zu stärken und damit in deine Mitte zu kommen.

Von Herzen wünsche ich dir viel Kraft und Vertrauen!

Deine Susanne

Tipp 1 Erde dich

Besonders in Krisenzeiten und Zeiten der Veränderung ist eine gute Erdung enorm wichtig. Erdung bedeutet, dass du mit beiden Beinen auf dem Boden bleibst. Dass du dich und deinen Körper spürst und dich mit der Energie der Erde und Natur verbindest. Die Energie der Erde schenkt dir Halt und Vertrauen und sie wirkt ordnend, beruhigend und klärend.

Wie du dich erden kannst:

- Gehe mit deiner Wahrnehmung zu deinen Füßen, atme in deine Fußsohlen hinein, spüre den Bodenkontakt und stelle dir vor, dass Wurzeln von deinen Füßen in die Erde wachsen. Spüre, wie du mit der Erde verbunden bist und lass die Energie der Erde über die Wurzeln in deine Füße und in deinen Körper strömen.
- Gehe hinaus in die Natur, mach einen Spaziergang und nimm die Natur mit all deinen Sinnen wahr: spüre deine Schritte auf dem Boden, nimm den Geruch der Erde und Pflanzen wahr, höre den Vogelstimmen zu oder dem Rauschen der Blätter. Schau dich um und nimm die Farben und Formen der Natur in dich auf.
- Nimm täglich ein Sonnenbad von ca. 5-10 Minuten, um die Kraft der Sonne in dich aufzunehmen!
- Bewege dich: praktiziere Yoga oder Fitnessübungen. Das tut deinem Körper gut, du erdest dich und zugleich stärkst du auch deine Abwehrkräfte. Aber auch eine Massage (die du dir selber machen kannst) oder ein wohltuendes Salzbad schenkt dir Körperpräsenz.
- Auch Kochen und Essen wirken erdend. Bereite dir gesunde, leichte Speisen zu und genieße sie.
- Putzen, entrümpeln, Ordnung machen wirkt befreiend und klärend. Lass los, was du nicht mehr brauchst.

Tipp 2 Freue dich und lache

Achte darauf täglich etwas zu tun, was dich und dein Herz erfreut. Das können auch kleine, alltägliche Dinge sein. Erlaube dir Freude zu spüren, ohne schlechtes Gewissen zu haben.

- Wo kannst du jetzt Freude in deinem Alltag finden?
- Was bringt dich zum Lachen?
- Welche freudvollen Dinge könntest du jetzt alleine oder auch mit deiner Familie machen?
- Was ist bis jetzt in deinem Leben zu kurz gekommen? Spielen, Kuseln, Gespräche

Tipp 3 Begegne deinen Ängsten

Jetzt Angst zu haben ist völlig normal. Angst ist ein natürlicher Schutzmechanismus und hilft dir, Gefahren zu erkennen. Deine Angst darf also da sein.

Es kann sein, dass jetzt auch tieferliegende Ängste auftauchen. Ängste, die du bist jetzt unterdrückt hast. Indem du die Angst wegschiebst, wird sie sich noch verstärken, aber dennoch ihren Weg suchen. Sinnvoller ist es, deine Ängsten Raum zu geben und sie bewusst wahrzunehmen.

Frage dich: Was ist deine allergrößte Angst und schaue sie dir an! Angst, vor Krankheit? Angst, vor dem Sterben? Angst, alles zu verlieren? Schreib deine Ängste auf und sprich sie aus! So werden sich für dich greifbarer und bewusster. Nichtsdestotrotz gibt es in dir einen Kern, der von dieser Angst nicht berührt wird. Erinnerung dich daran! (Siehe auch Tipp 10).

Angst will, wie jedes andere Gefühl auch wahrgenommen und anerkannt werden. Die Annahme der Ängste führt in die Veränderung. Wenn du Angst verspürst, dann nimm sie bewusst wahr: „Aha, ich habe jetzt Angst!“. Spüre in deinen Körper hinein und frage dich, wo du in deinem Körper die Angst spürst. Atme nun ganz sanft und liebevoll in diesen Körperbereich hinein und schenke damit deiner Angst dein Mitgefühl.

Was du noch tun kannst, wenn du Angst verspürst:

- Atme tief und langsam in den Unterbauch ein- und aus (ca. 5 Sekunden einatmen und 5 Sekunden ausatmen) mach dies für einige Minuten, bis du ruhiger wirst.
- Erinnerung dich an zwei, drei schöne Situationen aus deinem Leben. Wenn du Angst hast, gehe in Gedanken, in diese schönen Situationen hinein und wechsle dann wieder in das Angstthema. Dann wechsle wieder zum positiven Bild, mache dies einige Male, aber bleibe jedes Mal etwas länger in der schönen Erinnerung.
- Schaffe dir neue Konditionierung mit einem „Wenn..., dann...Satz“. So legst du dir neue Strategien zurecht: „Wenn ich Angst spüre, dann nehme ich einen tiefen Atemzug.“
„Wenn ich spüre, dass ich in Panik gerate, dann erde ich mich und trinke einen Schluck Wasser.“
- Informiere dich täglich aus sicheren Quellen, aber lass Informationen weg, die dir nicht guttun. Besonders spät abends solltest du keine Nachrichten mehr schauen.

Tipp 4 Spüre die Liebe

Das Gegenteil der Angst ist die Liebe! Diese wunderbare Übung aktiviert deine Herzensenergie, stärkt deine Abwehrkräfte und hilft dir mit Veränderungen besser umzugehen.

Atme zunächst einige Male für 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus. Gib eine Hand auf dein Herzchakra (Höhe des Herzens in der Brustmitte). Lasse in deinem Herzen das Gefühl von Dankbarkeit, Wertschätzung, Mitgefühl entstehen, indem du an etwas Schönes denkst. Verstärke dieses Gefühl indem du dir vorstellst, wie es sich in deinen gesamten Körper ausbreitet. Bleibe mindestens für 3 Minuten in diesem Zustand.

Tipp 5 Verbinde dich mit anderen Menschen

Achte darauf regelmäßig mit Menschen in Kontakt zu sein. Telefoniere mit deinen Lieben, sprich ein paar nette Worte mit dem Nachbarn von Balkon zu Balkon. Nimm dir Zeit für Gespräche in der Familie.

Nutze die digitalen Medien. Es gibt viele Netzwerke und Angebote im Internet, wo du dich mit Menschen verbinden und austauschen kannst. Der Austausch sollte dir Halt und Kraft geben und dich nicht belasten. Wähle also gut aus, welche Informationen und welches Bewusstsein für dich stimmig ist.

Wenn du Hilfe brauchst, hol dir Unterstützung. Viele Berater arbeiten auch telefonisch oder online. Auch mich kannst du gerne kontaktieren.

Tipp 6 Strukturiere deinen Tag

Besonders dann, wenn du alleine wohnst und dich einsam fühlst, kann dir ein klarer Tagesablauf helfen. Struktur gibt Sicherheit und Halt.

Plane dir Zeiten ein, in denen du isst, Zeiten in denen du dich bewegst, meditierst oder ruhst. Schau täglich deine Lieblingsserie im Fernsehen. Nimm dir vor, mindestens einmal am Tag mit einer Person zu sprechen (geht auch über das Telefon).

Tipp 7 Achte auf deine Bedürfnisse

Wenn du arbeitest, ist es jetzt besonders wichtig, auf deine Bedürfnisse zu achten. Meistens geben wir in Belastungssituationen jene Dinge auf, die uns seelisch nähren. Nimm dich selbst wichtiger denn je, um nicht in die Erschöpfung zu geraten. Nimm dir bewusst Zeit Kraft zu tanken und dich zu entspannen. Sorge für ausreichend Schlaf- und Erholungsphasen. Achte darauf, dass du dich in diesen Tagen, auch seelisch nährst und das tust, was dir guttut! Frage dich im Laufe eines Tages immer wieder: Was täte mir jetzt gut?

Nimm dir täglich Zeit für einige Minuten nach innen zu gehen. Das kannst du tun, indem du meditierst (auf meiner Homepage findest du angeleitete Meditationen zum Anhören). Oder du genießt täglich für einige Minuten die Stille in dir und um dich herum. Die Stille bringt dich wieder zu dir selbst zurück und lässt dich erkennen, was wesentlich ist.

Tipp 8 Lebe den Augenblick

Versuche dich immer wieder in das Hier und Jetzt zu holen. Wir wissen alle nicht, was uns die nächsten Wochen bringen werden. Was aber sicher ist, wir haben jetzt diesen Augenblick und können diesen Moment, so gut wie möglich leben.

Hole dich zurück in den jetzigen Moment, wenn deine Gedanken sorgenvoll in die Zukunft abschweifen. Nimm bewusst deine Umgebung mit all deinen Sinnen wahr: Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was spürst du? Was fühlst du? Es gibt nur diesen Moment!

Tipp 9 Reflektiere dein Leben

Die Veränderung ist gegenwärtig! Nutze diese Zeit des Umbruchs auch für deine persönlichen Veränderungen. Welche Veränderungen stehen bei dir schon länger an? Wofür hast du dir bis jetzt nicht die Zeit genommen oder auch Angst davor gehabt?

Nutze diese besondere Zeit, dein Leben ausführlicher und tiefergehender zu betrachten.

Beantworte folgende Fragen am besten schriftlich:

- Mit was bist du zufrieden? Was darf bleiben?
- Was fühlt sich für dich nicht gut an?
- Was engt dich ein und nimmt dir die Luft?
- Was möchtest du in deinem Leben verwirklichen?
- Was ist wirklich wichtig für dich?
- Welche Prioritäten möchtest du setzen?
- Welche Werte willst du leben?
- Was möchtest du in deinem Leben nachhaltig verändern?
- Was kannst du aus dieser Krise für dich lernen?

Siehe diese Krise, auch als Chance für eine tiefgehende Veränderung in deinem Leben.

Tipp 10 Vertraue auf eine höhere Kraft

Besinne dich immer wieder darauf, dass das Leben es gut mit uns meint und nicht gegen uns arbeitet. Es gibt eine höhere Kraft, die alles verbindet. Jeder mag sie unterschiedlich nennen: Gott, Urvertrauen, Quelle der Liebe, kosmische Energie...

Gehe bewusst in den Kontakt mit dieser höheren Kraft, indem du dich mit ihr verbindest. Das kannst du machen, indem du betest, meditierst, aber auch die Natur verbindet dich mit dieser weisen und großen Urkraft.

BEWUSST LEBEN - www.susanne-steidl.com

Tel. 335 5362300 - info@susanne-steidl.com