



LEKTION 59

Stelle Dein Lebensthermometer auf warme Temperaturen ein und erschaffe Dein neues Lebensgefühl!

Du hast nun erfahren, welche Aktivitäten Dich in den Minusbereich und welche Dich in den Plusbereich Deines Lebensthermometers bringen. Und Du hast eine Bestandsaufnahme gemacht, wo Du Dich in den letzten Tagen, Wochen und Jahren Deines Lebens überwiegend aufgehalten hast und welche Aktivitäten Dich dort hingebacht haben.

Du hast außerdem letzte Woche Deine persönliche Liste mit Plusaktivitäten erstellt, die Dich sofort in einen positiven Zustand bringen und Deine Lebensqualität verbessern, und erste Erfahrungen mit dem Integrieren neuer, verrückter und spontaner Plusaktivitäten in Deinen Alltag gemacht.

In dieser Woche geht es nun darum, eine Entscheidung zu treffen dafür, einen neuen, höheren Wert auf Deinem Lebensthermometer zu erreichen und immer wieder neu anzustreben, wenn Dich die Dinge um Dich herum einmal aus der Balance bringen.

Und es geht darum, ein festes Ritual, ja eine neue Gewohnheit zu schaffen, die Dich zuverlässig in dieses neue Lebensgefühl bringt und Dich dort hält.

Deshalb wird in dieser Woche die Umsetzung – also die Praxis – im Mittelpunkt stehen. Lass uns gleich damit beginnen.





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Du hast Dir bewusst gemacht, welche Minusaktivitäten Dein Lebensgefühl in letzter Zeit besonders nach unten gedrückt haben.

Ich möchte Dich einladen, in dieser Woche eine Entscheidung zu treffen, 3 dieser Dinge dauerhaft aus Deinem Alltag und Deinem Leben zu streichen.

Das kann ein Kontakt zu einem Menschen sein, die Beschäftigung mit bestimmten Themen, die Dich belasten, oder eine Aufgabe, oder auch ein Gefühl der alleinigen Verantwortung für eine Sache, oder ein Schuldgefühl, das Du Dir hast aufhalsen lassen.

Wähle 3 Deiner Negativeinflussfaktoren auf Dein Lebensgefühl aus und verbanne sie aus Deinem Leben!

Was belastet Dich im Moment besonders? Was würde Deine Lebensqualität sofort steigern und Dir ein Gefühl der Erleichterung schenken, wenn es aus Deinem Leben wegfallen würde?

Für den Loslassprozess sind 2 Schritte erforderlich:

Du brauchst eine klare und definitive Entscheidung, die Du in dieser Woche treffen solltest. Denn Du darfst Dich nicht von diesen Dingen zu einem späteren Zeitpunkt wieder einfangen und „zurückholen“ oder wieder einspannen lassen.

DU bist die Person, die die Entscheidung trifft. Lasse niemals die Umstände und die äußeren Anforderungen für Dich entscheiden. Du solltest wirklich konsequent bei Deiner Entscheidung bleiben.

Der zweite Schritt ist der praktische Aspekt. Du musst einen Weg festlegen, wie Du Dein Leben ohne diese Sache oder diesen Kontakt managst. Wenn Du eine Aufgabe aus Deinem Leben streichst, musst Du vielleicht jemanden suchen, der sie für Dich erledigt, oder Du musst Deiner Familie erklären, dass und warum Du das so nicht mehr tun wirst und warum es Dich so belastet hat.

Wenn Du einen Kontakt aus Deinem Leben verabschiedest, musst Du manchmal dem gemeinsamen Umfeld erklären, warum Du das entschieden hast. Wenn Du die Verantwortung für eine Sache abgibst, musst Du das den betroffenen Personen ebenso erklären und vielleicht einen Ersatz finden.





Wenn Du eine größere Entscheidung triffst, zum Beispiel Deinen Job zu wechseln, der Dich belastet und täglich Deine Stimmung herunter zieht, oder an einen anderen Ort zu ziehen, musst Du die praktischen Schritte dafür einleiten und Dir einen Plan machen, was zu tun ist und wann und wie Du das umsetzen wirst.

Ich möchte Dich dazu einladen, Dir diese Woche eine Stunde Zeit zu gönnen und Dich alleine mit Deinem Kalender in ein ruhiges Cafe zu setzen.

Wähle dort für Dich Deine 3 Minusaktivitäten aus, die Du dauerhaft aus Deinem Leben verbannen willst, triff eine klare Entscheidung dafür, dass diese Veränderung endgültig ist und trenne Dich innerlich von dem, was Du loslassen wirst.

Trage dann in Deinen Kalender zunächst die To Dos ein, die Du zur praktischen Umsetzung tun musst, um Dich von diesen 3 Dingen zu trennen. Was kommt auf Dich zu? Was ist zu tun?

Plane dann, wann Du jeden der Schritte für den praktischen Loslösungsprozess erledigen wirst und trage die einzelnen Schritte in Deinen Kalender ein.

Schon bald wirst Du von diesen 3 Belastungsfaktoren dauerhaft befreit sein.

Aufgabe 2:

Führe in dieser Woche die Aufgabe 2 der letzten Woche fort und mache sie ab jetzt zu einem dauerhaften Bestandteil Deines Alltags:

Setze dafür über die Woche verteilt 3 Plusaktivitäten aus der Kategorie 1 (Verrücktes, Spontanes oder ungeplantes) um. Das können große oder auch kleine Dinge sein. Entscheidend ist, dass es Dinge sind, auf die Du in dem Moment, in dem Du sie tust, richtig Lust hast.

Denn Du erinnerst Dich:

Plusaktivitäten zeichnen sich dadurch aus, dass sie Dir in dem Moment, in dem Du sie tust, SOFORT Spaß, Freude und positive Gefühle bringen. Tue also nur, was sich FÜR DICH richtig gut und wunderbar anfühlt, auch wenn es vielleicht ganz andere Dinge sind als die, die ich in den Beispielen aufgeführt habe...

Mit dieser Gewohnheit sollst Du Dir dauerhaft die Erlaubnis schenken, Deine inneren Ketten der Vernunft hin und wieder bewusst zu sprengen und eine neue Freiheit zu genießen...





Aufgabe 3:

Nimm Dir Deine Liste mit Plusaktivitäten aus der Kategorie 2 (Genuss, Entspannung & Unterhaltung) zur Hand, die Du in der letzten Woche erstellt hast, und setze ab jetzt jeden Tag eine dieser Aktivitäten in Deinem Alltag um.

Mindestens ein bewusster Moment des Genusses, der Entspannung oder des unterhaltsamen Zeitvertreibs (zum Beispiel auch durch die Beschäftigung mit einem Hobby), der Dir sofort ein positives Gefühl schenkt und Dich in einen ausgeglichenen, genussvollen inneren Zustand der Zufriedenheit bringt, muss einfach in Deinem Leben Platz finden.

Manchmal nimmt eine solche Aktivität nur 10 oder 15 Minuten Zeit in Anspruch und kann Dich für den ganzen Tag mit Energie aufladen. An anderen Tagen darfst Du etwas mehr Zeit darauf verwenden.

Wähle von nun an immer vor Beginn einer neuen Woche 7 schöne Aktivitäten von Deiner Liste aus, die Du Dir in der kommenden Woche gönnen willst und trage diese Plusaktivitäten mit festem Zeitfenster in Deinen Kalender ein.

Je länger Deine Liste mit persönlichen Lieblingsaktivitäten ist, desto mehr Auswahl hast Du und kannst Dir für jede Woche zu Wetter und zu Deiner Situation passende Dinge herausuchen.

Wenn Du Lust hast, nimm Dir auch gerne noch einmal 30 Minuten Zeit und schreibe noch weitere Plusaktivitäten aus der Kategorie 2 auf Deine Liste.

Wichtig ist, dass Du diesen täglichen Zeitfenstern für Deine Plusaktivitäten absoluten Vorrang vor den Verpflichtungen des Alltags gibst. Deshalb solltest Du sie auch unbedingt als feste Termine in Deinen Kalender eintragen. Solltest Du für eines dieser Zeitfenster eine Terminanfrage erhalten, so sagst Du, dass Du in dieser Zeit einen Termin hast und machst einen Gegenvorschlag.

Auf keinen Fall solltest Du Deine Aktivität auf eine spätere Uhrzeit verschieben und den Termin annehmen. Denn Du signalisierst Deinem Gehirn und Deinem inneren System (inklusive Deiner Glaubenssätze) damit, dass Deine Verpflichtungen und Deine Anfragen von außen wichtiger sind, als Deine persönlichen Genusszeiten, Dein Wohlbefinden und DASS ES DIR GUT GEHT, und genau das müssen wir um jeden Preis vermeiden.

Zudem werden Plusaktivitäten, wenn Du ihnen nicht absolute Priorität gibst und bei der Umsetzung konsequent bleibst, früher oder später wieder aus Deinem Alltag verbannt und in Vergessenheit geraten und wenn Du das zulässt, wirst Du Deine Säule 3 nicht dauerhaft aufbauen können.





Gewöhne Dich also an diese neue Art der Prioritätensetzung und der Planung Deiner Genussmomente und lasse es Dir ab jetzt jeden Tag gut gehen!

Du wirst schnell merken, wie stark sich der Wert auf Deinem Lebensthermometer durch diese Gewohnheit verändern wird, wenn Du konsequent bleibst.

Und wenn Du einmal für längere Zeit auf diesem höheren Wert gelebt und Dich an Dein neues Lebensgefühl gewöhnt hast, in dem DU an erster Stelle stehst, an dem DEIN WOHLBEFINDEN im Zentrum Deiner liebevollen Aufmerksamkeit für Dich selbst steht und in dem der GENUSS und die FREUDE in Deinem Leben einen zentralen Platz eingenommen haben, wirst Du nicht mehr in Dein altes Lebensgefühl zurück wollen...

