WOMIT SCHWÄCHST DU DICH SELBST?

Bevor wir heilsame und stärkende Qualitäten in unser Leben einladen,
dürfen wir erkennen, womit wir uns selbst boykottieren
und uns Kraft nehmen.

2 Krafträuber möchte ich dir hier vorstellen:

SELBSTVORWÜRFE – LOSLASSEN

Wir alle machen Fehler in unserem Leben
und nicht immer können wir Fehler wieder gutmachen.
Bestenfalls können so mit unseren Fehlern umgehen,
dass wir uns selbst vergeben, aus unseren Fehlern lernen
und aus dieser Erfahrung heraus
unsere Gegenwart und Zukunft bewusst gestalten.

Wenn wir dazu tendieren, eher hart und streng
mit uns und anderen ‚ins Gericht' zu gehen,
besteht eine wichtige ausgleichende Übung im Yoga darin,
uns in **Fehlerfreundlichkeit** und **Nachsicht** zu üben.

Vergebung üben:

Für welchen ‚Fehler' darf ich mir verzeihen?
Wofür mache ich mir Vorwürfe oder gebe ich mir die Schuld?
Was möchte dieser Fehler mich lehren?
Wobei bin ich mir selbst gegenüber überkritisch, ungeduldig,
zu streng oder ungerecht?
Wobei habe ich das Gefühl, nicht zu genügen?
Wofür darf ich mir vergeben?

Leg hierfür eine Hand auf dein Herz, atme ruhig und langsam

und sage mental einige Male zu dir selbst:

Ich vergebe mir.

DIE OPFERROLLE – VERLASSEN *

Wann immer wir uns benachteiligt fühlen,
vom Leben oder von anderen Menschen
oder wir einen Schaden erlitten haben
laufen wir Gefahr, eine Opferrolle einzunehmen.

Beispiele dafür können sein:
Wir werden von einem anderen Menschen betrogen oder bestohlen.
Wir werden von unserem Partner verlassen.
Wir bekommen eine schwere Krankheit.
Jemand beschädigt unser Auto und begeht Fahrerflucht.
In all diesen Fällen werden wir ein Opfer geworden
und haben in der Regel **keine Schuld** an unserer misslichen Lage.

Das Entscheidende ist: Wie gehen wir mit einer solchen Situation um?

Sich eine gewisse Zeit zu ärgern
oder Selbstmitleid zu verspüren ist nicht ungewöhnlich.
Verliert man sich aber darin und bleibt passiv,
verfällt man in eine anhaltende Opferrolle.

Anzeichen, dass wir uns in einer Opferrolle befinden:

Wir haben Rachegelüste und würde es am liebsten jemandem heimzahlen.
Wir geben die Verantwortung ab und denken „Jemand anderes soll es richten".
Wir vergleichen uns mit anderen, denen es scheinbar besser geht.
Ich haben Selbstmitleid: „Immer ich, ich habe nie Glück."
Wir bleiben im Negativen verfangen, sehen nur noch, was wir nicht haben
und können wichtige Dinge auf der Habenseite nicht schätzen.

An dieser Stelle ist es wichtig, unsere Bewertungen zu verändern, eine positive emotionale Haltung zurückzugewinnen!

Kläre mit dir:

Welchen Anteil habe ich an der Situation?
Was kann ich daraus lernen/oder Positives für mich gewinnen?

Verlasse die Opferrolle und erlange die Kontrolle!

Entziehe der Situation oder einer anderen Person die Macht!
Wie?
Fördere aktiv positive Gedanken und positive Emotionen!

* Übung angelehnt an LOOVANZ Trainingsprogramm