



Bildquelle: pixabay.com

Relax your life

15 Beiträge und Tagesaufgaben
für mehr Achtsamkeit und
Autonomie in deinem Leben

www.janineallnoch.com

Inhalt

Einführung.....	3
Über die Herausgeberin und Autorin.....	6
Leichtigkeit durch Unterstützung	7
Über Janine Allnoch.....	11
Everybody's Darling	12
Über Sonja Szielinski	21
Erwecke deinen weiblichen Rhythmus! - Gönn dir Zeit du selbst zu sein.....	22
Über Malina Uth.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Entdecke die sanfte Kraft der Achtsamkeit.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.28
Über Gabriela Normann.....	30
Liebe statt Angst: Dein Leben darf leicht sein.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.31
Über Linda Rosenbaum.....	37
Relax your Rooms	38
Über Maria Husch.....	41
Das innere Chaos aushalten	42
Über Janine Allnoch.....	46
Deine Schwächen sind Deine Stärken	47
Über Sabine Sießmayr.....	54
Wie dein Lächeln zu deiner besten Geheimwaffe wird	55
Über Carina Seewald.....	59
Bewegung ist Leben - liebe Relax your life Community !.....	60
Über Béatrice Drach-Schauer.....	63
Wieso eine Work-Life-Balance nicht zu schaffen ist und du trotzdem in Balance kommst.....	64
Über Katja Schmalzl.....	70
Eliminiere möglichst viele Verpflichtungen	71
Über Thomas Mangold.....	74
Loslassen was unglücklich macht.....	75
Über Kirsten Reimer.....	83
Wie sag ich´s meinen Lieben? – Tipps, die dir viel Ärger ersparen	84
Über Birgit Gatter	88
Relaxed und jetzt?	89
Über Britt Cornelissen	94

Einführung

Das dir vorliegende E-Book ist aus der 21 Tage Challenge „Relax your life“ entstanden, die ich im Sommer 2015 ins Leben gerufen habe. Ich hatte die Vision die mehr Achtsamkeit und Autonomie in das Leben der Teilnehmer zu bringen, um aufzuhören Everybody's Darling zu sein und das Leben der Träume zu führen.

Die 21 Tage Challenge „Relax your life“ wurde von mir zweimal durchgeführt und insgesamt nahmen 500 Frauen und auch Männer teil. Die Resonanz hat mich völlig umgehauen.

Es hat sich im Leben einiger Menschen so viel durch die Tagesimpulse verändert.

Hier ein paar Feedbacks:

Vielen Dank für die super tolle Challenge mit den vielen hochinteressanten Beiträgen sowie den echt tollen Tipps!! Auch ich habe sofern es mir möglich war, meine Hausaufgaben der Challenge gemacht.

Ich habe angefangen langsam aus dem Hamsterrad mal auszusteigen und an mich zu denken. Auch mal NEIN zu sagen!! Ist wirklich nicht einfach aber Übung macht den Meister.

Michaela

-

Zuerst einmal möchte ich Dir danken für die tolle Challenge. Ich habe viel für mich gelernt und auch einiges versucht umzusetzen.

Meine größte Herausforderung ist aktuell mehr Raum und Zeit für mich zu schaffen um aus meinem Chaos rauszukommen. Ich habe viel zu viel um die Ohren und möchte nicht mehr immer für alle da sein und es jedem Recht machen! Ich möchte Zeit für mich und meine Kinder einplanen!

Ich hoffe, dass ich am Ball bleibe und Schritt für Schritt mehr in das Umdenken komme.

Zur Zeit hast du mir bereits sehr viel geholfen, da ich über die vielen verschiedenen Aufgaben für mich neue Wege kennengelernt habe.

Also von mir ein riesen großes Danke für deine Mühe und die ganze Arbeit.

Daniela

-

Ich war schon bei der letzten Challenge dabei und es hat in mir sehr viel verändert, bzw. habe ich wieder angefangen, mich zu erinnern. Denn im Grunde weiß ich, was ich möchte und wie ich es möchte und wie ich dahin komme. Aber ich falle immer wieder ins alte Muster zurück: Everybodys Darling sein zu wollen (so wie Janine es immer so passend ausdrückt). Seit der letzten Challenge hat sich bei mir tatsächlich etwas verändert, das mir bewusst wurde. Ich habe meine Arbeitsstelle gewechselt und verdiene jetzt für weniger Arbeit mehr Geld. Das heißt, ich habe mehr Zeit und bin entspannter, auch weil ich finanziell ein wenig freier und beruhigter bin. Die letzte Challenge hat den Anstoß dazu gegeben, mich bei meiner damaligen Arbeitsstelle zu reflektieren und versuchen, was zu ändern.

Nun, natürlich möchte ich meine neu gewonnene Mehr-Zeit auch so für mich gestalten, dass für mich was übrig bleibt und ich auf mich achte - und nicht wieder Mehr-Zeit in andere investiere. Und ich merke, es ist wieder an der Zeit, mich zu erinnern, wie das geht.

Ich möchte meine täglichen Aufgaben gut unter einen Hut bringen und mich nicht verausgaben. Ich möchte Zeit mit mir alleine verbringen und etwas Gutes für mich tun.

Danke für die Challenge.

Sabine

Warum eigentlich diese Challenge?

Ich habe gelernt, meine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu leben, meine Gefühle wertzuschätzen und mich von ihnen vertrauensvoll leiten zu lassen und stelle mich auch heute noch neuen Herausforderungen. Denn mal ehrlich, den einen oder anderen blinden Fleck findet man immer ;-)

Die Erhöhung der Wertschätzung der eigenen Person und das Loslösen anderen gefallen zu wollen, bringen mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in das eigene Leben. Es sind die Gründe, warum ich diese Challenge geplant habe. Ich möchte dich dabei unterstützen, die spannende Reise zu dir selbst anzutreten.

Das Selbstbewusstsein zu stärken und das Leben ohne Leistungsdruck zu führen bringt innere Leichtigkeit und Gelassenheit. Raus aus all den Gedankenkarussellen hin zum Leben deiner Träume.

Warum man mit Unterstützung so viel mehr erreichen kann

Ich habe mich in der Challenge „Relax your life“ von 13 großartigen Gastautoren unterstützen lassen, denn alleine hätte ich das niemals in so kurzer Zeit hinbekommen. Ich habe seit der Geburt meiner Tochter erkannt, dass ich um Hilfe bitten muss, denn von alleine kommt sie nicht. Womit das zu tun hat? Ich sehe immer so aus, als wenn ich alles im Griff habe. Das stimmt ja letztendlich auch. Im managen meines Alltags bin ich super. Das aber auch ich so immer wieder an Kapazitätsgrenzen stoße und zudem viel mehr erreichen kann, wenn ich nicht alleine bin, habe ich erst lernen müssen. Aber dazu gleich mehr in dem ersten Artikel.

Viele wertvolle Impulse

Im Folgenden findest du 15 Beiträge unterschiedlicher Länge. Zum Großteil als Text, ein paar sind aber auch mit einem Video versehen. Du findest die entsprechenden Links in den Beiträgen, um auf alle Informationen zugreifen zu können. Jeder Beitrag hat eine Tagesaufgabe.

Die Challenge war über 21 Tage konzipiert, so dass es an jedem Tag einen Beitrag zu lesen und eine Tagesaufgabe zu bearbeiten gab. Mit diesem E-Book ist dir die Bearbeitung der Beiträge und Aufgaben zeitlich völlig überlassen. Versuche jedoch nicht nur zu konsumieren, sondern dir auch wirklich Zeit für die jeweiligen Übungen zu nehmen.

Du wirst dich sicherlich von dem einen oder anderen Beitrag mehr angesprochen fühlen. Mach die Übungen die zu dir passen, probiere aber auch diejenigen aus, die Widerstand in dir auslösen. Meistens sind das die Übungen, die dich am intensivsten weiter bringen werden ;-)

Mit meinem ersten Artikel, dem Auftakt der 21 Tage Challenge, möchte ich dir zeigen, wie Unterstützung annehmen ganz einfach wird, durch die Leichtigkeit von Geben und Nehmen.

Deine Janine

Über die Herausgeberin und Autorin



Ich habe bis vor einigen Jahren ein ziemlich perfektioniertes Leben geführt und die Dinge so gemacht, wie ich meine, dass ich sie erfüllen müsste und zwanghaft versucht erfolgreich zu sein. Des Weiteren habe ich mich ständig um andere gekümmert und selten um mich. Meine eigene Lebensgestaltung blieb außen vor und das lag insbesondere auch daran, dass ich mich eigentlich gar nicht richtig kannte. Nur wusste ich die ganze Zeit, dass ich furchtbar unglücklich bin. Ändern konnte ich es lange Zeit jedoch nicht, denn ich war ja viel zu beschäftigt. Und meinem „Anerkennungsbedürfnis“ war ich mir dabei überhaupt nicht bewusst.

Man bringt unglaublich viel Leistung - mehr als man an körperlicher oder geistiger Power eigentlich zur Verfügung hat

Man kümmert, umsorgt, spielt Taxi, hat immer offene Ohren,...

Man hilft über die Maßen anderen, ohne selber um Hilfe zu bitten.

Dabei bin ich regelmäßig über sämtliche Kapazitätsgrenzen meines Körpers gegangen und habe mir nur selten die nötigen Pausen gegönnt. Mein Körper war eigentlich eher derjenige, der sie am Ende eingefordert hat.

Erst als ich mich nicht mehr ständig nur um andere gekümmert habe und gemocht werden wollte, fand ich meinen Weg zu mir. Auch wenn ich manchmal immer noch die Ungeduld in Person bin (was meinem Naturell entspricht ;-)), genieße ich mein Leben mit Achtsamkeit, und prüfe, ob es für mich gerade stimmig und gut ist.

Zu erkennen, dass der Erfolg auf ganzer Linie in das eigene Leben einzieht, wenn man den Druck raus nimmt und zu Vertrauen erlernt, war und ist die befreiendste Erkenntnis für mich.

Leichtigkeit durch Unterstützung



Janine Allnoch

Herausgeberin und Autorin

Hilfe?

Brauchte ich lange nicht.

Wenn ich Hilfe brauche, dann war das in meinen Augen immer wie eine Schwäche einzugestehen. Und schwach, das bin ich doch nicht. Wenn man so will, ist schwach sein gesellschaftlich auch total verpönt. Du bist nichts, wenn du nicht voll auf Leistung gepolt bist.

Ergo, jeder beißt sich dabei durch, die Ellenbogen werden eingesetzt und keiner traut sich um Hilfe zu bitten, aus Angst es könnte dabei zum Nachteil ausgelegt werden.

Stark sein, mich um andere kümmern und für eine allgemeine Harmonie sorgen, das war meine Aufgabe. Das dachte ich zumindest immer. Irgendwie war ich in diese Rolle so hineingerutscht. Ausgesucht hatte ich sie mir nicht wirklich selber. Dazu kam das Gefühl Anerkennung nur durch Leistung zu erhalten und die musste ich ja wohl schon selbst erbracht haben. Eine Mischung, die mir persönlich das Leben eine ganze Zeit sehr schwer gemacht hat.

Früher hätte ich daher niemals um die Unterstützung von anderen gebeten. Wenn andere mir ihre Hilfe angeboten haben konnte ich sie aber trotzdem irgendwie nie annehmen. Ich war so sehr darauf gepolt alles alleine hinzubekommen. Irgendwie klappte das ja auch immer. Wenn man so will, ließ mein Ego es nicht zu Hilfe anzunehmen.

Everybody's Darling zu sein, zeigt sich neben anderen Merkmalen darin, sich um andere zu kümmern, Harmonie herzustellen, für alle ein offenes Ohr zu haben, nett sein und hilfsbereit. Kurz gesagt sich viel Zeit mit dem Wohlergehen anderer zu beschäftigen. Das Motiv dafür ist gefallen zu wollen und Anerkennung zu erhalten. Diesen Menschen fällt gar nicht auf, wie viel sie selbst eigentlich geben, oder an welcher Stelle sie sich bereits kümmern. Das Motiv ist leider entscheidend dafür, dass sie sich das Leben selber sehr schwer machen.

So wie es sich bei mir zeigte, habe ich es auch bei vielen anderen erlebt, dass diejenigen, die gerne anderen helfen, selbst häufig keine Hilfe annehmen (können), geschweige denn um diese Bitten.

Warum ist es so schwer um Hilfe zu bitten?

Es kostet Mut, sich hinzustellen und zu fragen: „Kannst du mir bitte mal helfen?“ Damit riskieren wir verwundbar oder sogar schwach zu erscheinen. Aber genau das ist es ja, was wir vermeiden wollen. Wir wollen uns im besten Licht zeigen, immer gut drauf sein. Verwundbar sein, das passt einfach nicht in das Programm. Zudem müsste man dafür aus seinem Retter und Helfer Image aussteigen. Und man muss sich natürlich fragen, ob man das überhaupt möchte.

Vielleicht besteht auch die Angst davor nicht als die starke Person gesehen zu werden, die wir am liebsten wären. Der Fokus ist permanent im Außen und in dem, was andere über einen denken.

Dann kommt noch ein entscheidender Punkt hinzu, mit dem man sich wirklich zu viel Arbeit aufhals. Ich hatte immer das Gefühl, dass es nur so wird, wie ich es möchte, wenn ich es selbst mache, aber auch mich beweisen zu müssen und das kann ich ja nur, wenn ich alles alleine mache. Dieser Aspekt führt dazu, dass wir anderen sogar noch ihre Arbeit abnehmen.

Um Hilfe bitten bedeutet, dass man es aushalten muss, dass andere Menschen auf einem anderen Weg auch zum selben Ziel kommen. Vielen fehlt dafür aber die entsprechende Akzeptanz. Ging mir lange Zeit auch so.

An dieser Stelle ein kleiner Tipp: nicht dabei zusehen und sich derweil mit anderen Dingen beschäftigen. Entweder die verdiente Pause genießen, oder du findest bestimmt noch andere Dinge, um die du dich kümmern kannst ;-)

Es stellt sich die Frage:

Warum wollen wir selbst uns das Leben immer schwer machen? Warum wollen wir alle Kämpfe alleine austragen? Nur weil es ja geht? Klar geht es. Schaffen können wir alles alleine, nur ist es furchtbar anstrengend.

Warum ist es so schwer Hilfe anzunehmen?

Das Gefühl, dass ein ehrlich gemeintes Danke für eine erfahrene Hilfe nicht reicht.

Erst vor kurzem ist mir genau diese Denke begegnet, man müsse sozusagen für jedes Annehmen von Unterstützung diese möglichst bald im Rahmen einer Gegenleistung „wieder gut machen“. Seine Schuld begleichen. Und ich dachte, was für ein Quatsch. Man kann doch nicht nur geben, wenn man weiß, wie man das wieder gut machen kann.

Und dann erinnerte ich mich, dass ich so ähnlich auch einmal eine Zeit lang gedacht habe. Die Angst es nicht wieder gut machen zu können, es nicht „im gleichen Wert zurück zahlen zu können“ hatte ich auch. Bis ich gelernt habe, wie wunderbar es ist zu nehmen und geben ohne Bedingungen.

Seitdem gebe ich, wo ich nur kann. Ich verschenke, ich teile, ich freue mich an dem Zugewinn anderer. Ich stelle keine Bedingungen mehr daran. Bei allem, was ich nicht mehr brauche, frage ich mich, ob sich jemand anderes daran erfreue kann. Ich erwarte keine Gegenleistung.

Seitdem ich das mache, ist das Rad des Gebens und Nehmens in meinem Leben ins Laufen gekommen. Seitdem habe ich nicht mehr das Gefühl, ich darf nicht um etwas bitten. Oder die Gedanken, ich müsste etwas zurückzahlen und die Angst, dafür nicht die entsprechenden Mittel zu haben.

Was ist so anders als vorher???

Ich weiß, wann ich aufhören muss zu geben, wann es Zeit ist, mich wieder um mich selbst zu kümmern. Ich gebe nicht mehr über mein eigenes Maß hinaus und der entscheidendste Punkt: **Ich gebe nicht mehr, um Anerkennung zu erhalten.**

Das hier habe ich letztens auf einer Wertekarte gelesen und es passt perfekt:

Großzügigkeit

Verschenke dich. Teile freigiebig und großzügig.

Das, was Du gibst, kommt mehrfach zu Dir zurück. Deshalb knausere nicht mit deinen Talenten und Gaben. Die Quelle des Lebens hört nie auf zu sprudeln.

Lasse deine Liebe und Freude frei fließen.

Gemeinsam macht es mehr Spaß. Gemeinsam ist es leichter.

Ich habe erfahren, dass man niemandem etwas schuldig ist, wenn man um Hilfe bittet. Viele freuen sich unterstützt zu dürfen, und wenn die angebotene Hilfe angenommen wird.

Vergiss nicht, dass du bereits eine Menge gibst. Wenn du manchmal das Gefühl hast, du kümmerst dich zu viel um andere, dann überprüfe deine Motive. Aber höre deswegen nicht auf zu geben.

Es gibt immer eine Gelegenheit sich zu revanchieren, auch wenn das vielleicht erst in 1-2 Jahren der Fall sein sollte. Aber dann auf eine ganz andere und viel wertvollere Art und Weise, als es einfach nur wieder gut machen zu wollen.

Fang an um Hilfe zu bitten, denn du hast es verdient.

Eines möchte ich dir dazu aber noch sagen.

Überlege dir bei deinem Wunsch nach Unterstützung vorher, wer dir bei deinem Problem weiter helfen kann. Wer ist dafür geeignet, und bei wem fühlst du dich gut deine Bitte auszusprechen. Dieser Punkt macht den ganz entscheidenden Faktor aus, wenn es darum geht sich mit einer Bitte wohl zu fühlen. Ansonsten ärgerst du

dich vielleicht und machst am Ende doch wieder alles selbst. Und das war ja nicht der Plan in der Übung.

Lass dich unterstützen und gib deinem Leben mehr Leichtigkeit.

Deine heutige Aufgabe

Nimm dir heute etwas Zeit und beantworte für dich die folgenden Punkte:

1. Mit welchen Aufgaben und Verantwortungen fühlst du dich in deinem Alltag überlastet? Um wen oder was kümmerst du dich alles, und möchtest du das weiterhin tun? Horche in dich hinein, welches Motiv dich dazu antreibt. Mach dir hier zu ein paar Notizen.
2. Wobei könntest du davon um Hilfe oder Unterstützung bitten?
Gibt es vielleicht bereits Hilfsangebote, die du bisher ausgeschlagen hast?
3. Bitte schon heute ganz konkret jemanden um Hilfe.

Relax your life

Deine Janine



Über Janine Allnoch

Ich bringe Frauen aus ihrem Perfektionismus und ihren Gedankenkarussellen hin zur eigenen Wertschätzung, Achtsamkeit und Lebensfreude. Erfolg durch Selbstbewusstsein und ohne Leistungsdruck. "Relax your life" Führe das Leben deiner Träume.
www.janineallnoch.com

Everybody's Darling



Sonja Szielinski

www.thegoddessattitude.de

Hallo liebe Teilnehmerin / lieber Teilnehmer an Janine's Challenge!

Ich freue mich sehr, dabei zu sein - an dieser Stelle lieben Dank an dich, Janine für die Einladung. Für alle, die mich nicht kennen, stelle ich mich kurz vor. Mein Name ist Sonja Szielinski, ich arbeite als Autorin, ThetaHeilerin und Glücksbringer und habe es mir, genau wie Janine, auf die Fahnen geschrieben, so vielen Menschen wie möglich dabei zu helfen, in ihre Kraft, ihre persönliche Autonomie zu kommen. Bei mir heißt das "emotional independence" (zu Deutsch "emotionale Unabhängigkeit") und will heißen, dass wir alle lernen können, die Meisterin / der Meister über unsere Gefühlswelt und damit unser Befinden zu sein. Getreu dem Motto:

"Du kannst vielleicht nicht alles kontrollieren, was dir widerfährt.

Was du jedoch immer unter deiner Kontrolle hast,

ist deine Einstellung gegenüber dem, was geschieht."

Nun zu dem, was ich mir als Beitrag für diese Challenge überlegt habe. Ich möchte mit dir gerne etwas teilen, was mir sehr geholfen hat. Denn wie viele Hochsensible, Scannerpersönlichkeiten oder auch einfach nur "Menschen mit dem Herzen am rechten Fleck" litt ich jahrelang unter einer schweren Krankheit: Dem Everybody's Darling Syndrom (kurz EDS). Ich nenne es deswegen eine schwere Krankheit, weil das EDS nicht unterschätzt werden sollte, denn es kann weitreichende Folgen für die Betroffenen haben - und Zeit zu verschwenden mit Dingen und Personen auf die man nicht wirklich Lust hat ist noch das kleinste Übel.

Was kennzeichnet das EDS?

Doch lass mich vorweg erklären, was das EDS eigentlich ist. Unter EDS leidest du, wenn du es auf Teufel komm raus allen Recht machen möchtest. Möglichst von allen geliebt werden möchtest. Problematisch und pathologisch wird es dann, wenn du die Bedürfnisse der anderen (permanent) vor deine eigenen stellst. Natürlich gibt es Menschen, die (scheinbar) zu Recht Ansprüche an deine Energie, Aufmerksamkeit, dein Geld oder deine Anwesenheit stellen. Doch wenn du dabei vor die Hunde gehst, ist niemandem geholfen. Wenn Geben und Nehmen aus dem Gleichgewicht geraten sind und du so viel gibst, bis du dich leer und ausgebrannt fühlst, dann spreche ich von akutem EDS und es ist Handlungsbedarf angesagt.

Glaub mir, ich weiß, wovon ich hier schreibe, denn ich litt jahrelang darunter. Um niemandem auf die Füße zu treten, nahm ich KaffeeEinladungen an, verabredete mich zu Abendessen mit Männern, die ich eigentlich null interessant fand nur aus dem Grund, ihnen keine Abfuhr erteilen zu müssen. Was danach natürlich erst Recht zu Erklärungsbedarf führte, denn wenn ich mich schon mal auf ein "Date" eingelassen hatte, war naturgemäß die Erwartungshaltung auf der anderen Seite größer, als wenn ich von vornherein abgelehnt hätte. So saß ich bei meinem "schwersten Fall" so gelangweilt und genervt beim Abendessen, dass ich mich mit der Begründung aus der Affäre zog, dass meine Waschmaschine fertig sei und ich nach Hause müsse. Nicht sehr elegant, ich weiß, aber damals, unbewusst wie ich war, war das meine beste Option ;). Hätte ich mich gar nicht erst auf die Einladung

eingelassen, hätte ich jede Menge Zeit und ihm und mir eine doofe Situation erspart. Und all das, weil ich nicht einfach höflich und bestimmt nein sagen konnte.

Mögliche Ursachen des EDS

Mal abgesehen von Essenseinladungen gibt es eine ganze Reihe von Menschen in meinem und wahrscheinlich auch in deinem Leben, die meinen, Ansprüche an uns stellen zu dürfen. Von Eltern über Kinder über Arbeitskollegen bis zu Freunden, Bekannten und weiteren Verwandten über den Arbeitgeber und den Partner - jeder von uns hängt in einem mehr oder weniger engmaschigen Netz von Verpflichtungen fest. Was so lange unproblematisch ist, solange das Gleichgewicht gewahrt ist. Doch schau genau hin, wo und weshalb du Zugeständnisse machst und ob sich diese mit deinen eigenen Bedürfnissen insofern überschneiden, dass du genügend Zeit und Kraft für dich hast. Immer wieder erlebe ich Menschen mit Burn-out - manche davon gehen nicht einmal einem Beruf nach, sondern der Burn-out ergibt sich aus dem reinen Privatleben, eben weil sie versuchen, auf allen Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen und es jedem Recht zu machen.

Mit genau hinschauen meine ich, frag dich mal, was dich motiviert, jemandem deine Zeit zu schenken und deine Aufmerksamkeit, obwohl du gerade selber etwas Pflege oder Ruhe bräuchtest.

- Kann es sein, dass du dich nicht abgrenzen kannst, dass du tief in dir denkst, Geben sei seliger denn Nehmen?
- Hast du Angst, jemand könnte dich nicht mehr mögen, wenn du nicht nach seiner/ihrer Pfeife tanzt? Was wären die Konsequenzen und warum willst du sie nicht tragen?
- Kann es sein, dass Abhängigkeiten vorliegen, emotionaler, finanzieller oder organisatorischer Natur?

- Was würdest du tun, wenn die ein oder andere fordernde Person aus deinem Leben verschwunden wäre? Würde sich Erleichterung einstellen? Wenn ja, wieso ist diese Person dann noch in deinem Leben?
- Hat dein Ego seine Finger im Spiel? Fühlst du dich vielleicht gebauchpinselt, als etwas besonderes, weil jemand dich auserkoren hat, einen bestimmten Job zu tun, dir seine Probleme zum x-ten Mal zu erzählen oder seine Langeweile zu überbrücken?
- Kennst du deinen Wert nicht? Meinst du, es sei in Ordnung, immer auf Abruf zu sein, immer anzapfbar zu sein und wenig bis keine Energie für dich zu haben bzw. nichts im Gegenzug fordern zu dürfen?
- Was erhoffst du dir insgeheim von deiner Handlung? Hast du wirklich Lust auf die Person oder Sache oder siehst du darin einen Vorteil für dich, weshalb du die Situation in Kauf nimmst?

Du siehst, es können alle möglichen (unbewussten) Faktoren dazu beitragen, dass du es tolerierst, wenn Forderungen an dich herangetragen werden, die du eigentlich nicht erfüllen willst. Sei ehrlich zu dir selbst und untersuche mal, wer in deinem Leben deine Knöpfe drückt und in welchen Situationen du dazu neigst, Zugeständnisse zu machen, obwohl etwas in dir sich sträubt wie die Katze, die gebadet werden soll.

Mache dich emotional unabhängig.

Wenn du ein glücklicheres, selbstbestimmtes Leben führen möchtest, dann musst du lernen, das EDS erfolgreich zu überwinden. Sonst bringst du dich in Situationen, in denen du Widerstand und schlechte Gefühle hegst, weil du eigentlich nicht in der Situation sein wollen würdest. Und das steht deinem glücklichen, unbeschwerten Dasein im Weg und blockiert dich für anderes, wonach dir mehr der Sinn steht und was dich weiterbringt.

"Letztlich gibt es keine Zeitverschwendung -

alles hat (s)einen Sinn.

Im Zweifelsfall ist eine Situation entstanden,

aus der du lernen kannst."

Einige Überlegungen als Wege aus dem EDS

- **Du bist nicht auf der Welt, um von allen gemocht zu werden.**

Wir leben in der Dualität und sobald du einfach nur da bist, wird es Menschen geben, die mit dir konform gehen und solche, die es nicht tun. Es ist nicht deine Aufgabe, letztere von deiner Liebenswürdigkeit zu überzeugen. Es ist deine Aufgabe, du selbst zu sein, authentisch zu sein - dann mögen dich die Leute, die zu dir passen und für die du dich nicht erst verbiegen musst.

- **Du bist genauso viel wert wie alle anderen Seelen auf dem Planeten.**

Niemand hat das Recht, mehr von dir zu fordern, als er dir im Gegenzug gibt. Alles was du bereit bist zu geben - wiederhole: ALLES ;) - ist rein optional. Du bist zu nichts verpflichtet. Zu rein gar nichts. Und wer das nicht versteht und meint, von dir etwas fordern zu müssen, den darfst du getrost in seine Grenzen weisen. Umgekehrt verhält es sich natürlich genauso: Auch dir ist keine Seele zu irgendwas verpflichtet.

- **Kenne deinen Wert.**

Wenn deine Selbstliebe nicht auf dem besten Stand ist, dann wirst du eher dazu neigen, für andere Menschen mehr zu springen, als dir gut tut. Dann könntest du nämlich denken, deine Zeit sei nichts wert oder du hättest es nicht verdient, dich

auch gut um dich zu kümmern. Hier wiederhole ich mich (denn ich sage das bei jeder sich mir bietenden Gelegenheit ;)):

***"Nur wenn du selbst aufgeladen und in deiner vollen Kraft bist,
sprich du fühlst dich gut und bist in deiner Mitte,
nur dann hast du überhaupt anderen etwas von Wert zu geben."***

Immer, wenn du etwas tust, das du eigentlich nicht tun willst, handelst du aus einer falschen Haltung heraus: Aus einer Haltung des Mangels (an Selbstliebe) heraus, aus der Haltung des EDS, weil du die Konsequenzen fürchtest, wenn du es nicht tust (nicht gemocht zu werden, enterbt zu werden, dir den Unmut des anderen anhören zu müssen etc.). Nur ein Mensch mit einer gesunden Selbstliebe kann auch mal sagen: "Nein, ich möchte das nicht." "Nein, du bist nicht mein Typ." "Nein, ich habe bereits mehr als genug Arbeit auf dem Schreibtisch, bitte delegieren Sie das an jemand anderen." "Nein, Mami macht das grade noch fertig und dann komme ich mit dir spielen." "Nein Schatz, ich hab zwar kein Kopfweh, aber heute einfach keine Lust."

Die Moral von der Geschichte':

Das Fazit ist, wenn du beginnst, dein Everybody's Darling Syndrom abzulegen, dass du einige um dich herum verwirren und andere verlieren wirst. Wenn du dich veränderst und mehr für dich und deine Bedürfnisse einsteht, wirst du natürlich auf Widerstand bei denjenigen treffen, die's ja vorher mit dir machen konnten oder die zuvor einfach so viel mehr von dir bekommen haben. Halte das aus - diejenigen, die gehen, wenn du beginnst, dich besser um dich selbst zu kümmern, die gehören sowieso nicht in dein Leben. Nicht mehr. Sie gehen, weil sie dich offenbar nur gebraucht haben, so lange du für sie nützlich warst - und solche Leute brauchst du nicht.

Diejenigen, die bleiben und deine Grenzen respektieren, werden dich fortan (noch) mehr respektieren. Denn mal ehrlich - respektierst du nicht auch eher Menschen, die ein Rückgrat haben? Und: Du tust denjenigen, die bisher von deinem (zu) guten Willen profitiert haben einen Gefallen. Durch deinen liebevollen Rückzug lernen sie, besser allein zurecht zu kommen, (energetisch) für sich zu sorgen und im besten Fall ebenfalls emotionale Unabhängigkeit zu erlernen.

Nur solange du Knöpfe hast, können diese gedrückt werden.

Mach dir auch unbedingt klar, dass andere deine Knöpfe nur drücken können, so lange du sie lässt und so lange du überhaupt Knöpfe hast. Eigentlich sind es nicht "die anderen" die da was anrichten, sondern es geschieht immer mit deiner (unbewussten) Einwilligung, dass deine Grenzen überschritten werden, zu viel von dir gefordert wird. Es liegt allein in deiner Verantwortung, dein EDS und damit viele deiner Knöpfe loszuwerden. Wie oft sind wir eigentlich auf uns selbst sauer, weil wir uns wieder mal aus den falschen Gründen auf etwas eingelassen haben?

Also, mach Schluss mit dem EDS, bevor es dich fertig macht.

Dies ist ein Schritt hin zu dem mächtigen Schöpferwesen, das du in Wahrheit bist. Du bist nicht hier, um es allen Recht zu machen. Du bist wertvoll, wichtig und geliebt - das musst du nicht erst beweisen oder dir von außen beweisen lassen, das ist Fakt. Benimm dich wie die Göttin / der Gott, die / der du in Wahrheit bist und wahre deine Grenzen, kenne deine Liebenswürdigkeit und stehe für deine Bedürfnisse ein. Denn du bist wertvoll - genau wie ich und alle anderen.

Damit du das Gelesene gleich umsetzen und dich somit aus dem EDS befreien kannst, habe ich hier eine Aufgabe für dich:

Deine heutige Aufgabe

Burn your EDS! - Verbrenne dein EDS!

Mache die Übung bitte schriftlich, denn dann fokussierst du viel besser, als wenn du nur darüber nachsinnen würdest.

Also nimm dir ein Blatt und einen Stift - wir machen das ganz oldschool, altmodisch, denn der Zettel soll dann verbrannt werden.

Nun setze dich hin, nimm dir einen ruhigen Moment und überlege dir eine Person, gegenüber der du etwas unterdrückst und für die du immer mehr tust, als dir angemessen erscheint.

Und jetzt schreibe unter dem Namen der Person alles auf, was dich an eurer Beziehung stört. Schreib im Detail auf, was dir gegen den Strich geht und auch, warum es dir gegen den Strich geht. Schreib einfach drauflos, der Brief wird nie abgeschickt - er ist nur für dich und dient der Klärung deiner Gedanken und der Situation. Du darfst dich also ruhig auskotzen, das befreit ;)! Zum Beispiel "Es geht mir auf die Nerven, dass du so viel Zuneigung von mir forderst - ich will sie dir freiwillig geben und nicht auf Kommando. Und es stört mich, dass du die beleidigte Leberwurst spielst, wenn ich nicht (immer sofort) tue, was du von mir verlangst."

Wenn du das getan hast, dann gehe ich dich, sei ganz gnadenlos ehrlich zu dir und zähle auf, weshalb du in der Vergangenheit so gehandelt hast. Zum Beispiel: "Ich habe Angst, dass du mich nicht mehr liebst, wenn ich dich abweise, weil ich gerade etwas Zeit nur für mich möchte. Ich brauche deine Bestätigung, dass ich liebenswert bin und du spiegelst es mir nicht (immer) zurück."

Dabei wird dir einiges über dich und deine Beziehung zu dieser Person klar werden. Wenn du durch diese schriftliche Übung verstanden hast, weshalb es ist, wie es ist und weshalb ihr handelt, wie ihr nun mal handelt, dann kannst du die Situation erlösen, indem du festlegst, wie es künftig sein soll.

In etwa so "Ich liebe mich selbst und ich habe ein Anrecht auf Raum und Zeit nur für mich. Ich liebe mich selbst und ich brauche dich nicht mehr als Spiegel meiner Liebenswürdigkeit. Ich übernehme die Verantwortung für meine Befindlichkeit und schiebe sie nicht mehr auf dich ab. Dein Verhalten wird mich nicht mehr aus meiner Mitte bringen, denn ich entscheide, wie ich mich fühle. Und wenn du beschließen

solltest, mein Verhalten als Vorwand zu benutzen, damit du aus deiner Mitte fliegen kannst, dann hat das nichts mit mir, sondern alleine mit dir zu tun."

Nach diesem Statement verbrennst du den Zettel und führst dabei ein kleines Ritual durch. Durch die Klarheit und die schriftliche Fixierung weißt du nun, was du nicht mehr bereit bist zu tun oder zu tolerieren und hast damit eine komplett andere Haltung gegenüber dieser Situation oder Person eingenommen, die allein schon zu einer positiven Veränderung beiträgt.

Wichtig ist, wie ich oben erläutert habe, dass du die Gesamtsituation verstehst und sowohl deine Verantwortung als auch die Rolle der anderen Beteiligten dabei siehst. Zur Anerkennung dessen sagst du beim "Verbrennen deiner Erkenntnis" folgendes:

"Ich vergebe mir selbst. Ich vergebe dir. Ich entscheide mich für die Liebe zu mir. Ich entscheide mich für die Liebe zu dir. Alles ist gut. Wir sind im Frieden."

Damit hast du losgelassen und eine akute Konfrontation mit der anderen Person erübrigt sich in den meisten Fällen. Handle nunmehr nach deiner neu gewonnenen Haltung und kommuniziere deine Grenzen liebevoll, aber bestimmt. Sei auf jedes einzelne Mal Stolz, wo du nicht auf dein EDS hereingefallen bist und dich in eine Lage gebracht hast, in die es dich früher verwickelt hätte.

Diesen Prozess kannst du natürlich mit allen Menschen in deinem Leben wiederholen, bis du das Gefühl hast, dass nun alles bereinigt ist und du voll in deiner Kraft bist ohne davon abhängig zu sein, was andere tun, nicht tun oder von dir denken.

Viel Erfolg und Freude damit und alles Liebe für dich!

Namasté

Sonja



Über Sonja Szielinski

Sonja Szielinski wurde 1978 in Bayern geboren und wuchs dort zunächst gut behütet in der Nähe von Regensburg auf. Nach dem Abitur im Jahre 1999 sammelte sie Erfahrung in den verschiedensten Berufen - von der Automobilverkäuferin bis zur Seminarleitung. Im Jahre 2007 erlag sie einem Burn-Out durch massive

Überarbeitung und eine toxische Beziehung. Dies war auch der Zeitpunkt ihres spirituellen Erwachens. Sie begann, die wirklich wichtigen Fragen des Lebens zu stellen und fand glücklicherweise Antworten darauf, die ihr Leben drastisch zum Besseren wendeten. Ihr so erworbenes Wissen hat sie in ihrem ersten Buch "**The Goddess Attitude: Die Haltung einer Göttin oder Wie werde ich unwiderstehlich?**" verarbeitet, das im November 2014 im Schirner Verlag erschien. Seither gibt sie ihr Wissen auch auf ihrem Blog und durch ihre Tätigkeit als Heilerin und MentalCoach weiter. Sonja ist ausgebildet in ThetaHealing und NLP (2013) und entwickelt derzeit VideoWorkshops und Seminare, in denen sie Frauen dabei hilft, sich an ihre eigene göttliche Herkunft zu erinnern und ihr volles Potenzial freizulegen. Ihre erklärte Mission ist es, so vielen Menschen wie möglich ihren Sonnenschein (wieder) anzuknipsen und ihnen zum Leben ihrer Träume zu verhelfen. www.thegoddessattitude.de

Erwecke deinen weiblichen Rhythmus! - Gönne dir Zeit du selbst zu sein



Malina Uth

www.malinauth.de

Ich bin erschöpft, ich kann nicht mehr und ich bin müde. Am liebsten würde ich mich einfach nur hinlegen, die Augen zu machen und so lange schlafen bis ich wirklich wieder aufgetankt habe. Aber so richtig. Mit jeder Faser meines Seins. In jeder Zelle meines Körpers und in allen meinen Energiespeichern. Ich möchte leuchten, kraftvoll sein und voller Energie. Stattdessen bin ich ausgelaugt, fertig und unzufrieden.

Nicht immer, aber immer wieder. Aber das kann ich ja niemandem zeigen. Ich kann es niemanden sehen lassen, und ich kann mich nicht einfach dann ausruhen wenn mir danach ist. Ich muss funktionieren, ich muss ein gewisses Bild nach Außen hin abgeben und ich muss weiterhin auf Erfolgskurs bleiben.

Erschöpfung, Ausgelaugtheit und Müdigkeit gehören nicht zu diesem Bild. Ich bin doch kein Versager, ich bin doch kein Weichei und ich bin auch kein Burn-Out Opfer. Ich doch nicht! Diese Blöße gebe ich mir nicht. Ich stempel mich doch nicht selber freiwillig als Versager ab. Als jemand der es nicht geschafft hat oder nicht mehr

schaft. Als jemand der aussteigen muss und aussortiert wird. Niemals. Ich lasse mich von anderen Menschen nicht bemitleiden und auch nicht ausgrenzen. Nicht mit mir!

Also mache ich weiter, reiße mich zusammen, versuche mit meinen Energien zu haushalten, übe mich in Entspannungstechniken und stelle meine Ernährung um. Denn ich bin ja der Schöpfer meiner Welt. Und daher bin ich auch für mein eigenes Glück und meinen Erfolg selbst verantwortlich. Da gebe ich bestimmt nicht freiwillig ein Zeugnis darüber ab, dass ich es nicht schaffe. Dass ich nicht in der Lage bin, mein Leben umzudrehen und mich selbst glücklich und kraftvoll zu fühlen. Stelle mich nicht freiwillig als Versager hin.

Eine erschöpfte, hilflose und total überforderte Frau, die nimmt doch keiner mehr ernst. Die bekommt doch keinen Fuß mehr in die Türe und die wird doch langfristig auf dem Abstellgleis geparkt. Sie verliert ihre Achtung und keiner traut ihr mehr etwas zu. Sie wird mit mitleidigen Blicken beäugt und mit einer unbewussten Ausgrenzung gestraft. Denn sie ist plötzlich in ihrer Wertigkeit eine Stufe nach unten gerutscht. Sie ist keine mehr von den anderen. Von den erfolgreichen, den kraftvollen und den Starken. Ja fast kein gleichwertiger Mensch mehr.

In einer Gesellschaft in der der Großteil des Wertes eines Menschen an der erbrachten Leistung gemessen wird, ist eine solche Selbsteinschätzung kein Wunder. Die Gefahr seinen eigenen Selbstwert mit seinem Maß an Leistungsfähigkeit zu verknüpfen ist sehr hoch und ich bin nicht verwundert darüber, dass sich viele Frauen nicht trauen, ihrem tatsächlichen Level an Erschöpftheit Ausdruck zu verleihen. Nicht auf der Arbeit, nicht in der Familie und auch nicht unter den Freunden.

Wer aber nirgends in seinem Leben Menschen hat, an deren Schulter er sich anlehnen kann, in deren Mitgefühl und Verständnis er regelmäßig baden darf und mit denen er seine ganze Bandbreite an Gefühlen teilen kann, der sammelt immer mehr Anspannung in sich an, die ihn immer kraftloser und müder werden lassen. Diese inneren emotionalen Anspannungen lassen sich auch nicht mehr mit Sport, Entspannungstechniken und ausgewogener Ernährung auflösen.

Es sind Anspannungen die auf viel tieferer Ebene sitzen.