FÜR DICH: VIER INSPIRIERENDE SOMMER-MEDITATIONEN ZUM MITMACHEN

Seite 80

Inspiration für deinen Weg

# Auszeit

**Genieße den Sommer**

Wie Körper und Geist in der Natur Kraft tanken können

Großer Ratgeber:

**DU BIST STÄRKER ALS DU GLAUBST**

Von Mut und Vertrauen

16 erprobte Übungen & Meditationen für dich

**DIE QUELLEN DEINER KRAFT**

D: 5,99 € | A: 6,50 € | EU: 6,99 € | CH: 11,20 CHF
WWW.AUSZEIT.BIO | JUNI · JULI 2022
4 198849 305991 03

# GLAUBE AN DICH

**INTUITION**
LASS DEINEN BAUCH ENTSCHEIDEN

**VERÄNDERUNG**
NEUE TÜREN ÖFFNEN SICH

**SEELENPARTNER**
WENN DIE LIEBE UNS TRÄGT

# Inhalt 3.2022


## Ratgeber: Die Quellen deiner Kraft

010 | Du bist stärker als du glaubst
# Deine Stärken als Motor deines Lebens

018 | „Ich kann das!"
# Wie Selbstvertrauen uns stark macht

028 | Energieräuber
# Wie wir sie finden und bezwingen

036 | Was dir Kraft gibt
# Die fünf ultimativen Kraftressourcen

## Stark sein

046 | Capoeira
# Pure Energie fürs Leben

052 | Lebe selbstbestimmt
# Befreie dich von deinen Fesseln

058 | Lobt mich endlich
# Brauchen wir die Anerkennung durch andere wirklich?

064 | Liebe ist alles
# Die Liebe macht mich stark

070 | Veränderungen
# Keine Angst vor neuen Wegen

076 | Lebe im Jetzt
# Den eigenen Weg mutig gehen

080 | Innere Ruhe finden
# Vier Kraftmeditationen für dich

088 | Bauchgefühl
# Eine innere Stimme, die uns lenkt

096 | Ich brauche meinen Kaffee
# Energie-Kick aus der Tasse

102 | Superfood
# Das Power-Versprechen

108 | Mit Hand und Fuß
# Die Natur spüren

116 | DIY Kräuterschildchen
# Schnell und einfach selbstgemacht

120 | Mutterliebe im Tierreich
# Liebe auf vier Beinen

Bestellbar in unserem Shop
www.auszeit-webshop.de

Ein wundervolles Poster für dich

Bilder Inhalt: © picsfive - Fotolia.com, © Halfpoint/stock.adobe.com, © simona/stock.adobe.com, © pikselstock/stock.adobe.com, © Annika Gendelheid/stock.adobe.com, © Alizada Studios/stock.adobe.com, © nerudo/stock.adobe.com, © jakkapan - Fotolia.com, © leonidkos/stock.adobe.com Bilder Titel: © jozefklopacka/stock.adobe.com, © totallyout - Fotolia.com, © KatyaKatya - Fotolia.com, © Toshka/stock.adobe.com

Bilder: © Christophkadur/stock.adobe.com, © Djile/stock.adobe.com

# Ja, ich kann!

## Selbstvertrauen macht uns stark

**Warum landet Herr König nach minimaler Einstiegszeit den Elevator Pitch und steigt keck ein Stüfchen höher auf der Karriereleiter, während Herr Duckberger noch immer artig auf seinem durchgesessenen Stammplatz in der Kundenakquise hockt? Wieso strahlt Victoria auch noch im Lümmel-Dress Grandezza aus, während Chantals Gegenwart so viel Aufmerksamkeit erzeugt wie die Anwesenheit von freischwebenden Mikroben? Warum traut sich der eine von uns so ziemlich alles zu, während sich der andere permanent infrage stellt?**

Ich weiß aus meiner ambulanten Selbsttherapie, wovon ich rede, denn auch in mir wütete lange Zeit ein innerer pathologischer Kritiker, der nonstop auf Sendung war. Genauso wie es Erklärungen dafür gibt, wie so etwas zustande kommt, gibt es auch Wege, sich aus dieser Blockade wieder zu befreien. Einfache Wege und Wege, die uns herausfordern und Zeit brauchen.

### Vertraue dir selbst

Das Selbstvertrauen bildet den Hotspot unserer Persönlichkeit. Von dieser „Hauptzentrale" steuert es – größtenteils unbewusst – wie eine Art innere Programmierung unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle, Gedanken und Handlungen. Vom Grad unseres Selbstvertrauens hängt im hohen Maße ab, wie gut wir Herausforderungen meistern, wie erfolgreich und zufrieden wir mit uns und unseren Beziehungen sind, und ob wir zuversichtlich wichtige Entscheidungen treffen können. Aber auch, wie es um unser Wohlbefinden, unsere körperliche und geistige Gesundheit, bestellt ist.

Selbstvertrauen wirkt wie ein innerer Schutzschild. Es ist das Immunsystem der Seele und versorgt uns mit Kraft, Energie und Stärke. Selbstvertrauen ist eine mentale Kraft, die unsere menschlichen Urängste, zu versagen oder abgelehnt zu werden, überwindet. Damit schenkt das Selbstvertrauen uns die Freiheit, unser Potenzial voll zu entfalten.

„Selbstvertrauen besagt", so die Hamburger Psychologin Eva Wlodarek, „dass ich mir und meinen Fähigkeiten mit Umsicht und Augenmaß vertraue. Dass ich meine Grenzen und Defizite kenne und ändere, was möglich ist. Von dieser Art Selbstvertrauen kann man nie genug haben." Ein Mensch mit Selbstvertrauen glaubt an die eigene Kraft und daran, etwas im Leben bewirken zu können. Er geht aufkommende Herausforderungen aktiv an und vertraut darauf, mit Schwierigkeiten letztlich auch gut fertig zu werden.

### Die Quellen

Aber warum ist der eine von uns mit einer „Ich-schaffe-das-Matrix" gesegnet, während sich der andere mit einer Loser-Programmierung durchs Leben hangelt? Die Gründe dafür sind sicher vielfältig. In einem >

besteht aus wissenschaftlicher Sicht eine große Einigkeit: Neben frühkindlichen Erfahrungen bestimmen auch unsere Gene, wie wir uns selbst bewerten.

Mit unserem Erbgut bekommen wir eine Palette an Persönlichkeitsmerkmalen mit in die Wiege gelegt. Unser Selbstwertgefühl ist eines davon und interagiert mit anderen genetischen Charakterzügen. So überrascht es kaum, dass ein extrovertierter Mensch in punkto Selbstvertrauen einen Spritzer Oberwasser gegenüber einem Introvertierten hat. „Extros" sind allgemein kontaktfreudiger, weltoffener und energetischer als „Intros".

Noch bedeutsamer als unser Erbgut wird jedoch die elterliche Prägung beurteilt. So spielt beispielsweise das Lernen am Modell bei der Entwicklung von Selbstvertrauen eine entscheidende Rolle. Wenn wir in jungen Jahren Vorbilder erlebt haben, die an sich glauben, Herausforderungen annehmen und Vertrauen schenken können, ist die Chance groß, ebenfalls ein starkes Selbstvertrauen zu entwickeln.

Selbstvertrauen wird aber auch zu einem Großteil von inneren Mustern bestimmt, die wir früh in unserer Kindheit erworben haben. Erfüllen die Eltern einfühlsam und liebevoll unsere körperlichen und emotionalen Bedürfnisse, so entwickeln wir die innere Überzeugung: „Jepp! Ich bin es wert, dass man sich fürsorglich um mich kümmert!

## Drei Voraussetzungen für ein gesundes Selbstvertrauen

Der renommierte deutsche Psychotherapeut Heinz-Peter Röhr nennt drei zentrale Fragen, die für ein solides Selbstvertrauen mit „Ja" beantworten werden sollten.

Bin ich willkommen? Das Ur-Vertrauen und das Gefühl, auf dieser Erde willkommen zu sein, sind die Basis für ein stabiles Selbstvertrauen. Wenn wir Urvertrauen entwickelt haben, fühlen wir auf einer ganz tiefen Ebene unseres Bewusstseins Vertrauen in uns selbst.

Genüge ich (meinen Eltern)? Damit sich Selbstvertrauen entwickeln kann, müssen wir als Kind das unbedingte Gefühl haben, unseren Eltern oder Bezugspersonen zu „genügen"… und zwar genauso, wie wir sind. Das Vertrauen, das Eltern zu ihren Kindern haben, wird zum Selbstvertrauen des Kindes.

Werde ich emotional satt, also mit ausreichend Liebe und Wärme versorgt? Oder komme ich zu kurz? Für unser Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen ist ganz entscheidend, dass wir früh mit genügend Aufmerksamkeit, Herzenswärme und Körperkontakt versorgt werden.

Bilder: © Christophkadur/stock.adobe.com, © Djile/stock.adobe.com

*„Dein Selbstvertrauen steigt in dem Maße, wie du das tust, was deines ist."*

*Yod Udo Kolitscher*

Ich werde geliebt, wie ich bin." In einem solch angelegtem Biotop aus Ur-Vertrauen sind die Chancen groß, dass sich daraus langfristig ein stabiles Selbstvertrauen entwickelt. Die sichere Bindung dient als eine Art Flugzeugträger, von dem aus wir beruhigt in die Welt starten können.

Die Wirkung der ersten Kindheitseinflüsse ist natürlich nicht in Stein gemeißelt, sondern durchaus veränderbar. Sie kann ihre Macht verlieren, sobald wir später neue, korrigierende oder „überschreibende" Erfahrungen machen.

## Selbstvertrauen stärken

Zurück zu den Herren König und Duckberger, zu Victoria und Chantal. Uns interessiert ja, wie und wodurch auch unserem (mangelndem) Selbstvertrauen auf die Sprünge geholfen werden kann. Die gute Nachricht lautet: Ja, wir können positiv auf unser Selbstvertrauen einwirken und es steigern. Und das sollten wir auch tun, denn es ist für unser privates wie berufliches Glück notwendig.

Wie können wir also unser Selbstvertrauen stärken? Hierzu vorab ein Tipp von Dale Carnegie, Pionier im Kommunikations- und Motivationstraining: „Selbstvertrauen gewinnt man dadurch, dass man genau das tut, wovor man Angst hat, und auf diese Weise eine Reihe von erfolgreichen Erfahrungen sammelt." So ließ mich mein Wunsch, in die Selbständigkeit zu gehen, innere Unsicherheiten überwinden. Und ein gesundes Maß an Selbstzweifel sind in meinem Beruf sogar wichtig. Sie helfen mir, mich zu hinterfragen, mich weiterzuentwickeln und das eigene Verhalten gegenüber Klienten zu reflektieren. Vielleicht kann auch dein Selbstvertrauen eine Vitalkur gebrauchen? Los geht's: Die folgenden vier Handlungsschritte helfen dir dabei, das „emotionale Ausbluten" zu stoppen und mehr an dich zu glauben.

## Schritt 1

Bringe die kritischen Stimmen im Kopf zum Schweigen

Zählst auch du auch zu denjenigen Menschen, die sich ihre Schwächen permanent vorhalten? Diese innere Stimme, die uns als Versager, Volltrottel oder Loser beschimpft, muss im ersten Schritt unbedingt zum >

# Selbstest: Was hältst du wirklich von dir?

*Vertraust du dir? Achtest du dich? Diese zehn Fragen liefern dir Antworten.*

Die Rosenberg-Selbstwert-Skala gibt darüber Auskunft, wie positiv oder negativ du dich selbst einstufst. Die Fragen entwickelte der amerikanische Sozialpsychologe Morris Rosenberg im Jahr 1965. Seitdem werden sie für wissenschaftliche Zwecke verwendet.

Beantworte die Fragen möglichst spontan. Es geht darum, herauszufinden, was du wirklich von dir hältst, und nicht, was du gern von dir halten würdest. Addiere zum Schluss die angegebenen Werte der einzelnen Fragen. Im Durchschnitt erzielen die Befragten zwischen 17 und 25 Punkte. Eine Punkteanzahl unter 16 deutet auf eine geringe Selbstakzeptanz hin. Wenn du auf 26 Punkte oder mehr kommst, dann bist du mit dir selbst offenbar hochzufrieden.

| Nr. | Leitsatz | Trifft völlig zu | Trifft größtenteils zu | Trifft eher nicht zu | Trifft gar nicht zu |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Alles in allem bin ich zufrieden mit mir selbst. | 3 ◯ | 2 ◯ | 1 ◯ | 0 ◯ |
| 2. | Hin und wieder denke ich, dass ich gar Nichts tauge. | 0 ◯ | 1 ◯ | 2 ◯ | 3 ◯ |
| 3. | Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften. | 3 ◯ | 2 ◯ | 1 ◯ | 0 ◯ |
| 4. | Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen. | 3 ◯ | 2 ◯ | 1 ◯ | 0 ◯ |
| 5. | Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann | 0 ◯ | 1 ◯ | 2 ◯ | 3 ◯ |
| 6. | Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos. | 0 ◯ | 1 ◯ | 2 ◯ | 3 ◯ |
| 7. | Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere. | 3 ◯ | 2 ◯ | 1 ◯ | 0 ◯ |
| 8. | Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben. | 0 ◯ | 1 ◯ | 2 ◯ | 3 ◯ |
| 9. | Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten. | 0 ◯ | 1 ◯ | 2 ◯ | 3 ◯ |
| 10. | Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden. | 3 ◯ | 2 ◯ | 1 ◯ | 0 ◯ |
| | Gesamtsumme: | | | | |

Addiere die Spaltensumme der angekreuzten Punktewerte zur Gesamtsumme.
16 Punkte oder weniger: niedriges Ergebnis, 17-25 Punkte: durchschnittliches Ergebnis, 26 oder mehr: hohes Ergebnis.

Bilder: © Christophkadur/stock.adobe.com, © Djile/stock.adobe.com

Schweigen gebracht werden... sonst chronifiziert sie sich zum Selbstläufer. Hierfür sollten wir lernen, in einer klassischen „Versagenssituation", in der wir uns elend und beschämt fühlen, sofort Nachsicht mit uns zu üben.
Guy Winch, amerikanischer Psychotherapeut und Spezialist für Selbstwertprobleme, empfiehlt hierfür eine Schreibübung. Erinnere dich an eine Situation, in der du dich kritisiert oder zurückgewiesen gefühlt hast. Beschreibe genau, was in diesem Moment geschehen ist: Wie kam es dazu und warum hast du dich so gefühlt? Stelle dir dann vor, dass genau diese Begebenheit einem geliebten Menschen passiert wäre. Als Nächstes möchtest du diesen Menschen trösten und ihm klarmachen, dass er jedes Recht auf Nachsicht und Verständnis hat. Und nun kehre zu dir selbst zurück: Betrachte das verletzende Ereignis mit genau dieser objektiven Haltung. Beschreibe noch einmal genau, was passiert ist, ohne zu bewerten. Und dann lasse dir das gleiche Mitgefühl zukommen. Kurzum: Lerne, Nachsicht mit dir zu üben! Sei auch in eigener Sache empathisch. Das Tor zum Glück geht immer nach innen auf. Dosierung dieses Heilmittels: So lange anwenden, bis die Selbstnachsicht verlässlich eintritt. Wenn sich das negative Gefühl von Unsicherheit oder Verletztheit regt, sage dir automatisch: Du darfst so sein! Jeder macht Fehler, ich darf auch Fehler machen!

## Schritt 2

Vergegenwärtige dir deine Stärken
Mach dir in einem zweiten Schritt deine Erfolge, deine besonderen Fähigkeiten und Eigenschaften, sichtbar. Besinne dich auf deine liebenswürdigen Seiten, die jeder Mensch hat … auch du! Schreibe regelmäßig auf, wo deine Stärken liegen, was dir gut gelungen ist, was dich liebenswert macht. Notiere mindestens zehn solcher Punkte. Was ist gut gelaufen? Was hast du gut gemeistert? Wozu hast du Mut aufgebracht? Wobei haben dich andere um Rat gebeten? Für was wurdest du gelobt oder gewertschätzt? Oft sehen und honorieren wir gar nicht, was wir alles schon erreicht haben. Sollten sich dabei – wie bei mir – auch Erinnerungen an Negativerlebnisse einschleichen, notiere sie auf einem gesonderten Blatt … und wiederhole später die erste Schreibübung.

## Schritt 3

Erhöhe deine Aufgeschlossenheit für positives Feedback
Selbstzweifel machen es fast unmöglich, positives Feedback von anderen anzunehmen.
Leidest auch du

### Balance von Bindung und Eigenständigkeit

Eine starke Persönlichkeit mit der inneren Überzeugung „Yeah, ich rocke mein Leben" wird durch eine ausgewogene Balance von elterlicher emotionaler Bindung und dem Loslassen in die Eigenständigkeit geprägt. Das bedeutet im Klartext: Wir wollen als kleiner Knirps nicht nur gekuschelt, bestaunt und gefüttert werden, sondern auch Stück für Stück unsere Umwelt erforschen – und zwar ohne Mama und Papa. Eine ideale Voraussetzung für ein gesundes Selbstvertrauen ist dann gegeben, wenn wir uns als Kind sicher gebunden fühlen und zugleich die Freiheit genießen, uns in unserem unbändigen Drang nach Welterkundung peu à peu abnabeln zu dürfen.

## Überschätzen erlaubt

Manchmal ist es vorteilhaft, die eigenen Fähigkeiten etwas rosiger einzuschätzen, als sie tatsächlich sind. Diese Form der Selbsttäuschung ist sogar der psychologische Normalfall – Depressive hingegen zeigen die gegenteilige Tendenz. Ansonsten fehlt uns nämlich der Mut, einen neuen Schritt zu wagen und uns eine herausfordernde Aufgabe zuzutrauen. Wenn die Diskrepanz zwischen Wunschbild und Wirklichkeit jedoch zu groß wird, ist das wiederum riskant. Insbesondere narzisstische Menschen haben in puncto Selbstüberschätzung die Nase vorn. Deutlich zu weit.

unter dieser „Unverträglichkeit"? Hier sollten wir in einem dritten Schritt dringend immunisieren, denn Anerkennung und positive soziale Rückmeldungen sind Bausteine für ein starkes Selbstwertgefühl. Wie kann es gelingen, genau das, was das Selbstvertrauen boostert, anzunehmen? Notiere Situationen, in denen dir Menschen gespiegelt haben, dass du etwas gut gemacht hast, du gemocht oder geliebt wirst, dass du liebenswerte Eigenschaften hast. Rufe dir in Erinnerung, wie du auf dieses Feedback reagiert hast und warum du es nicht annehmen konntest. Warum hast du mit Unbehagen reagiert? Was genau ist gelobt oder anerkannt worden… und wie wichtig ist diese Eigenschaft für dein Leben? Anhand dieser Selbstanalyse kannst du erkennen, dass du die Wertschätzung völlig zu Recht erhalten hast und dass andere Menschen etwas ganz Anderes in dir sehen als einen Versager. Durch diese Übung habe ich persönlich begriffen: Mehr Schulterklopfen und Ansporn tun mir im Selbstgespräch sehr gut!

### Schritt 4

***Vergrößere dein Empowerment***

Empowerment bedeutet, sich selbst als selbstbestimmt und kompetent zu erleben. Ich kann das! Ich schaffe

Bilder: © Christophkadur/stock.adobe.com, © Djile/stock.adobe.com

## Fehlendes Selbstvertrauen macht uns krank

Ein gestörtes Selbstwertgefühl, mangelndes Selbstvertrauen kann uns in Abgründe führen und ist oft die Ursache für psychische und psychosomatische Erkrankungen. Der Entwicklungspsychologe Ulrich Orth fand in seinen Studien heraus, dass die negativen Urteile der an Depressionen erkrankten Menschen nicht nur eine Folgeerscheinung, sondern vor allem eine Ursache der Erkrankung ist. Aus dem Wissen um die kausale Rolle des Selbstvertrauens könnten sich bei Prävention und Behandlung der Depression völlig neue Therapieansätze ergeben.

das! Ich kann etwas bewirken! Ich bin der Situation gewachsen! Lasse in einem vierten Schritt vor deinem geistigen Auge Szenen Revue passieren, in denen du dich zukünftig selbst behaupten willst. Jemand war zum Beispiel unhöflich zu dir, hat dich nachlässig behandelt. Wähle eine dich belastende wiederkehrende Situation aus. Dann bereite dich sorgfältig darauf vor, wie du in Zukunft auftreten wirst. Nach dem Motto: Wenn du auf Lebenssituationen stößt, die dir Probleme bereiten, dann mach im Geiste eine Drehung um 180 Grad und sieh sie als Gelegenheiten, dich zu befreien. Lege dir Worte und Sätze zurecht und rufe dir immer wieder ins Gedächtnis, dass du (wie jeder andere auch) Anspruch auf eine faire, respektvolle Behandlung hast. Plane dein Vorgehen strategisch, erkunde alle wichtigen Aspekte dieser Situation, definiere deine Grenzen. Hierbei kann es sich um eine längst fällige Gehaltserhöhung handeln, um eine Arbeitsteilung innerhalb deiner Familie. Boostere dich mit dieser Übung energetisch in den Tag. So bist du guten Mutes vorbereitet und tappst nicht (mehr) in die Selbstwertfalle.

### Der gute Freund

Das Selbstvertrauen ist wie ein Muskel, das sich durch gezieltes Training stärken lässt. Für den Start ins >

## Magic Moment

Selbstcoaching-Übung:

Diese Übung hilft dir besonders in unsicheren Zeiten deine volle Energie zu aktivieren. Denke hierfür an einen besonders tollen Augenblick in dem Leben. Eine Situation, in der du dich besonders energiegeladen und nützlich gefühlt hast. Diese positive Kraft kannst du jederzeit reaktivieren.

- Wähle einen „Körperanker" aus. Entscheide dich für eine Bewegung, die du in jeder Situation unkompliziert ausüben kannst. Drehe zum Beispiel eine Handfläche nach oben und Daumen und Zeigefinger einer Hand zueinander.
- Aktiviere deine positive Erinnerung: Vertiefe dich dann voll und ganz in deinen „Magic Moment". Lasse ihn so lebendig wie möglich werden. Spüre die positiven Empfindungen, die damit einhergehen, so intensiv wie möglich.
- Verknüpfe positive Gefühle: Verbinde die positiven Gefühle von damals mit dem Körperanker, also mit der Bewegung, die du für dich gewählt hast.
- Bleibe dran: Wiederhole diese Übung regelmäßig. Schon nach kurzer Zeit kannst du mit der Bewegung Energie und Kraft aktivieren, was dich darin unterstützen wird, dich immer wieder mutig und selbstbewusst neuen Herausforderungen zu stellen.

Selbstvertrauen kannst du direkt mit folgender Übung beginnen: Wir alle haben zwei Stimmen in uns, den guten Freund und den nörgelnden inneren Kritiker. Der gute Freund ist derjenige, der uns Zuspruch gibt und Vertrauen schenkt. Er sagt: „Ja, das schaffst du!" Diesen guten Freund bewusst in sich wachsen zu lassen, ihm öfter Gehör zu schenken, ist nicht nur eine wirksame Methode zur Selbst-Stärkung, sondern praktizierte Selbstachtsamkeit.

Ein Zuwachs an Selbstvertrauen wirkt sich bei uns allen lebenseröffnend aus. Denn der Glaube an die eigenen Möglichkeiten, an sich selbst ist das Schönste, was man einem Menschen wünschen kann. Die Stimme des inneren Kritikers wird dann leiser, wir gehen freundlicher mit uns um. Wir gelangen zu folgendem Erkenntnisleuchtpunkt: So bin ich. Und das ist gut so! <

CONNY THALER

**Conny Thaler**
ist Psychologin, Coach, Autorin und Yogalehrerin. Nach Jahren als Redakteurin beim ZDF hat sie sich ihre Vision von psychotherapeutischer Arbeit mit einer eigenen Praxis, „Herzöffner", erfüllt.
Blog & weitere Anregungen unter: www.herzoeffner.com


Bilder: © Christophkadur/stock.adobe.com, © Djile/stock.adobe.com