6 TIPPS DIE DIR HELFEN, WENN DU GERADE FESTSTECKST

Du steckst gerade in einer schwierigen Lebenssituation und fühlst dich von Angst, Traurigkeit oder Unsicherheit überwältigt?

Das ist völlig normal, und du bist nicht allein. Es ist wichtig, dass du jetzt aktiv wirst und die Initiative ergreifst.

Du hast die Kraft, etwas zu verändern! Glaub an dich! Du kannst dir selber helfen und du wirst aus dieser Situation gestärkt hervorgehen.

Mit den Tipps, die ich hier für dich zusammengestellt habe, kommst du schnell wieder auf die Füße und kannst deine Probleme anpacken und lösen.

GEDANKENKARUSSELL UND GEFÜHLSACHTERBAHN

Das Gedankenkarussell dreht sich besonders gerne nachts. Immer wieder kreisen die gleichen Gedanken in deinem Kopf, und damit beginnt die Gefühlsachterbahn. Denn alles, was du denkst, löst eine innere Reaktion aus.

Gedanken erzeugen Gefühle – negative Gedanken führen zu negativen Emotionen.
Diese negativen Emotionen rufen in deinem Körper immer eine physiologische Reaktion hervor.

Stresshormone werden ausgeschüttet und überfluten deinen Körper, was dir nicht guttut. Das spürst du auch: Vielleicht schlägt dein Herz schnell, oder du hast ein unangenehmes Gefühl im Magen oder im Bereich des Solarplexus.

So stoppst du das Gedankenkarussell

Als erstes nimm überhaupt mal wahr, dass du dich gerade in einem inneren Film befindest. Vielleicht siehst du gerade die Szenen dieses Films ganz genau vor deinem inneren Auge – jedes Detail ist klar und lebendig. Du hörst die Schauspieler sprechen und spürst das Drama intensiv mit all deinen Gefühlen.

Halte diesen Film jetzt an, indem du innerlich (oder auch laut) sagst: „STOPP!“

Richte dann deinen Fokus nach außen: Was kannst du gerade um dich herum sehen, hören oder mit deinem Körper spüren?
Stehe auf, richte dich auf, strecke dich und bewege dich ein wenig.

Lass deinen Blick schweifen oder gehe ein paar Schritte an dem Ort, an dem du bist. Nimm bewusst wahr, was du um dich herum siehst, hörst und riechst. Wenn es dir hilft, sprich es laut aus: „Ich sehe einen Stuhl, ein Fenster, die Bäume vor dem Fenster…“

Achte auch darauf, was du mit deinem Körper spüren kannst: Deine Bewegung, den Boden unter deinen Füßen, den Stuhl auf dem du sitzt, die Temperatur um dich herum…

Und dann beginne bewusst deine Gedanken auf etwas Schönes zu lenken – vielleicht auf etwas Angenehmes in deiner Umgebung. Benenne das Schöne laut oder konzentriere dich auf einen positiven Gedanken: Etwas, worauf du dich freuen kannst oder etwas, das dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

GEDANKENKARUSSELL UND GEFÜHLSACHTERBAHN

Zusammenfassung: Es sind nur vier einfache Schritte:

1. Nimm wahr, dass du dich in einem inneren Film befindest.
2. Halte den Film an, indem du "STOPP" sagst.
3. Richte deine Aufmerksamkeit nach außen.
4. Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf etwas Schönes.

Du kannst diese Übung jederzeit machen, wenn du merkst, dass negative Gedanken wieder Überhand nehmen. Mit der Zeit wird es dir immer leichter fallen und du wirst schneller aus der negativen Gedankenspirale herauskommen.

Fokus verändern mit der Stress-Release-Übung:

Hier noch eine andere schöne Übung, die du auch gut nutzen kannst, wenn du gerade mal wieder auf der Gefühlsachterbahn unterwegs bist:

1. Richte deine Aufmerksamkeit bewusst von innen nach außen.
2. Was siehst du um dich herum? Benenne mindestens 5 Dinge.
3. Was hörst du um dich herum? Benenne mindestens 5 Dinge.
4. Was spürst du mit deinem Körper? Benenne mindestens 5 Dinge.
5. Eventuell zusätzlich: Spreche innerlich eine positive Affirmation
6. Eventuell zusätzlich: Wiederhole die oben genannten Schritte und nenne mit jeder Wiederholung jeweils eine Sache weniger (also 5 - 4 - 3 - 2 - 1).
7. Wiederhole am Ende der Liste (sehen, hören, spüren) jeweils deine Affirmation

Darum funktioniert diese Übung:

Wenn du im „Problem-Modus“ bist, bist du in einem inneren Prozess. Das heißt, alles, was du in dem Moment siehst, hörst, fühlst, passiert in deiner inneren Welt. Wenn du den Fokus deiner Aufmerksamkeit konsequent nach außen lenkst, unterbrichst du die Dauerschleife, in der sich dein Gehirn befindet und zwingst es, daraus auszusteigen. Damit stoppst du dein Gedankenkarussell und bekommst Abstand zu deinem Problem. Und dieser Abstand hilft dir, mit klarem Kopf ins Handeln zu kommen.

ARBEITE MIT DEINEM KÖRPER

SOS - Atemübung 4-7-8

Damit kommst du von "180" wieder auf "normal 0"

Schließ deine Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit ganz zu dir.
Nimm wahr, welchen Weg dein Atem nimmt, angefangen bei der Nase, über den Rachen, durch die Luftröhre, den Brustkorb, bis in den Bauch.

Jetzt atme 4 Sekunden lang bewusst durch die Nase ein.

- **Halte** den Atem **für 7 Sekunden** im Körper
- Atme dann **für 8 Sekunden aus.**
- **Wiederhole** das Ganze **4 mal.**

Lächle!

Während du lächelst, werden über die genutzten Muskelpartien im Gesicht Nervenbahnen aktiviert, die deinem Gehirn signalisieren: "Gute Laune".

Das hat die Ausschüttung von Glückshormonen zur Folge, welche dann tatsächlich deine Stimmung heben.

Sollte dir das Lächeln schwerfallen, kannst du auch einen Stift quer zwischen die Zähne nehmen. - Es werden die gleichen Muskeln und Nervenden stimuliert und so die gleichen Impulse an dein Gehirn geleitet.

ARBEITE MIT DEINEM KÖRPER

Power-Posen:

Amy Cuddy, Professorin für Sozial-Psychologie an der Harvard Business School konnte in Studien nachweisen, dass das Einnehmen sogenannter "Power-Posen" für mindestens zwei Minuten nachweislich die Ausschüttung von Stresshormonen um bis zu 25% senkt und gleichzeitig den Testosteronspiegel steigen lässt.
Das führte dazu, dass die Probanden in den Studien mutiger wurden und gleichzeitig weniger Stress hatten.

Das kannst du tun:

- "Wonderwoman-Pose"- Stelle dich schulterbreit hin. Richte dich auf, nimm den Kopf hoch, stütze die Hände in die Taille und bring eine positive Grundspannung in deinen Körper. Halte diese Position fürmindestens 2 Minuten.

- Alternativ - Wenn du im Moment sitzt, lehne dich entspannt auf deinem Stuhl zurück und verschränke deine Arme hinter deinem Kopf. Lächle. Halte diese Position für mindestens 2 Minuten.

- Team Meeting: falls der Stuhl neben dir frei ist – lege deinen Arm entspannt über die Lehne dieses Stuhls, du wirst merken, dass du in kurzer Zeit wieder in einen ressourcevollen, selbstbewussten Zustand kommst.

Wenn du noch mehr zum Thema Powerposen wissen willst, dann schau dich mal im Internet um. Dort findest du viele weitere Informationen dazu.

Den original TED – Talk von Amy Cuddy findest du hier:

https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc

REFRAMING – DIE SUPERPOWER DER OPTIMISTEN

Das Gute im Schlechten sehen

Optimisten kommen bekanntlich besser durchs Leben. Eine optimistische Grundhaltung befähigt dich, deine Gedanken in Richtung Lösung zu lenken, dich selbst als stark genug zu erleben, um die Dinge anzupacken und zu bewältigen.
Eine wichtige Fähigkeit von Optimisten ist es, das Gute im Schlechten sehen zu können. Denn nichts ist nur gut oder nur schlecht. Alles hat (mindestens) zwei Seiten.

Du kennst sicher den Ausdruck von der „Kehrseite der Medaille“ oder? Meistens verwenden wir den Begriff, wenn wir etwas Schönes oder Gutes vor uns haben und über die Schattenseite sprechen, über den Preis, den wir für das Schöne zahlen müssen.

Es geht aber auch andersherum: Mach mal die „Medaillen-Übung“

Nimm dir eine Situation, oder ein Thema, das dich gerade belastet, oder bei dem du nicht weiterkommst. Schau dir an, was genau daran für dich schwierig ist.

Und dann drehe die Medaille einmal um: was taucht auf der anderen Seite auf?

Frage dich:

- Was könnte das Gute an der Situation sein?
  („Wer weiß, wozu es gut ist?“)
- Was könnte ich hier lernen?
- Wie könnte ich die Situation NOCH betrachten?
- Wie könnte ein Außenstehender diese Situation sehen?
- Was würde meine beste Freund:in, meine Oma / mein Opa, etc. dazu sagen?
- Was könnte hier die Chance sein?
- Wie würde es mir gehen, wenn ich anders über die Situation denken würde?

REFRAMING – DIE SUPERPOWER DER OPTIMISTEN

Wenn du diese Methode konsequent in deinem Alltag anwendest, wirst du vor allem eines merken: dein Denken, Fühlen und Handeln verändert sich.

Du bekommst einen anderen Blick auf die Welt. Neben einer grundsätzlich positiveren Einstellung zum Leben wirst du auch bemerken, dass du über größere Verhaltensflexibilität, präzisere Problemlösungskompetenzen, mehr Kreativität und Motivation verfügen wirst.

Möchtest du mehr erfahren? Ich arbeite mit Menschen im 1:1 Coaching, - online oder vor Ort, einmal im Monat online in meinem Coaching-Café, oder aber ich begleite Menschen in meinem 5 Wochenprogramm.

Wenn du dich fragst, was für dich das richtige Format sein könnte, dann melde dich bei mir für ein **kostenloses 30-minütiges telefonisches Erstgespräch.**

Mach dein Leben leichter!

Email: info@louisefiegel.de
Fon: 0170 / 300 85 66
WhatsApp / SMS