

# Lies dich glücklich 2



## Meine 3 Tipps für dich, um deine Intuition und dein Selbstvertrauen zu stärken:

### 1) Die Intuition wahrnehmen

Über viele Jahre hinweg habe ich mein Bauchgefühl versucht zu ignorieren. Wenn ich etwas gespürt habe, habe ich es einfach weggeschoben und diesem Gefühl weiter keine Beachtung geschenkt. Oftmals mündeten solche Gefühle leider auch in einem Essanfall. Gewisse Dinge sollten von mir einfach nicht wahrgenommen, gefühlt, angeschaut, und, im wahrsten Sinne des Wortes, nicht VERDAUT werden. Ich war in einem fertigen Setup und in diesem Setup hatte meine Intuition schlichtweg keinen Platz. Hätte ich es damals gewagt, auf sie Acht zu geben, hätte das meines Erachtens nach Böse enden können. Soviel wahr mir klar. Darauf achtzugeben hätte Ungutes heraufbeschworen und konnte demnach nichts Gutes sein. So wie alles war, war es gut und sollte bestenfalls so bleiben. *Dachte ich*, durfte dann aber feststellen: Vieles, was für alle gut ist, ist nicht zwangsläufig auch für mich gut, und nur weil ein Weg vorgegeben ist, ist es nicht unbedingt auch der richtige Weg für mich.

### 2) Dein Bauchgefühl ernst nehmen und dich bewusst damit in Verbindung setzen

Ich liebe Eckhart Tolle. Und ich liebe seine Darstellung zur I AM-NESS. Du bist dein Körper. Es sind nicht dein Körper und du, ihr seid EINS. Dies zugleich vorweg. Wir können und sollten dies niemals trennen und getrennt voneinander betrachten. Dein Magen weiß, was zu tun ist, wenn du ihm Nahrung zuführst. Dein Darm weiß, was zu tun ist, wenn der Verdauungsbrei bei ihm ankommt. Dein Blut weiß, wohin es welche Nährstoffe am besten transportieren soll, und dein Gehirn hat die Aufgabe, zu denken. Nichts von all dem müssen wir aktiv beeinflussen. Das Gehirn aber ist laut und zieht uns aktiv in seine Prozesse mit ein. Oder wir das Gehirn? Wichtig zu verstehen ist Folgendes: was wir uns füttern, wird verarbeitet. Und genauso ist es auch mit unserem Gehirn: was wir ihm füttern, möchte es verarbeiten, durchdenken, fertig denken, verstehen. Du bist also definitiv selbst dazu in der Lage, diese Denkprozesse bewusst zu steuern, indem du entscheidest, welches Futter du deinem Gehirn geben möchtest. Dies kannst du bis in alle weiteren Lebensbereiche spinnen, ich möchte nun hier bei der Intuition bleiben.

## Meine 3 Tipps für dich, um deine Intuition und dein Selbstvertrauen zu stärken:

### Variante 1

Du bekommst einen Impuls, dein Instinkt sagt dir entsprechend zu handeln. Dies ist dein Bauchgefühl.

Nun kommt der Verstand ins Spiel. Diesen sehe ich als unseren Teamchef. Der Teamchef Namens Verstand, kommt nun daher und wägt wie ein Schiedsrichter die Gegebenheiten gegen das Bauchgefühl ab und entscheidet sich praktischerweise für die einfache Lösung. Dies hat er so gelernt und damit verstößt auch keiner gegen die Spielregeln.

Du drückst also dein Bauchgefühl weg, denn alles andere würde bedeuten, dich über den Teamchef und seine Regeln, die er dir über Jahre hinweg mühevoll antrainiert hat, hinwegzusetzen. Das riecht nach Ärger, Problemen und Umständen, und dafür hast du keine Zeit.

Ergebnis: Du bleibst wo du bist, der Teamchef fühlt sich bestärkt und dein Bauchgefühl setzt sich wieder zurück auf die Ersatzbank.

### Variante 2

Du bekommst einen Impuls, dein Instinkt sagt dir entsprechend zu handeln. Dies ist dein Bauchgefühl.

Nun kommt wieder unser Verstand in Form des Teamchefs, ins Spiel. Erneut wägt er wie ein Schiedsrichter die Gegebenheiten gegen das Bauchgefühl ab, und möchte dich praktischerweise dazu anleiten, dich abermals für die einfache Lösung zu entscheiden. Dies habt ihr beide so trainiert und gelernt und damit verstößt auch keiner von euch gegen die Spielregeln.

Du hast aber in der Zwischenzeit *auch* gelernt, deinem Bauchgefühl Beachtung zu schenken und setzt dich zusammen mit diesem kurz auf die Ersatzbank. Du atmest einige Male tief ein und wieder aus, und du spürst, dass du Lust hast, auf einen kleinen Spielverlaufswechsel. Du wirst dies kommunizieren und der Teamchef wird laut aufschreien, empört über deinen Regelverstoß. Womöglich wird er auch die Teamchefs der anderen Mitspieler herbeirufen, um dich darauf aufmerksam zu machen. Du aber wirst entschlossen von der Ersatzbank aufstehen und stolz aufs Feld schreiten, um dort deinen neu erlernten Spielzug auszuspielen. Du wirst diesen Spielzug erfolgreich durchführen und der Teamchef wird dich skeptisch loben. Dies wird ein paar Male so weitergehen, bis der Teamchef schließlich die Regeln neu verstanden und erlernt hat und dich von nun ab direkt dazu aufmuntern wird, deinen dich zum Erfolg führenden Spezialtrick anzuwenden. Auch die anderen Teamchefs werden darüber erstaunt sein und somit nach und nach in euer neu geformtes Dreamteam wechseln wollen.

Ergebnis: Du lernst auf dein Bauchgefühl zu hören, bleibst dir treu und baust dadurch Vertrauen zu dir selbst auf. Darüber hinaus werden auch andere lernen, dir zu vertrauen.

## Meine 3 Tipps für dich, um deine Intuition und dein Selbstvertrauen zu stärken:

### 3) Dir selbst vertrauen

Was zu Beginn wie ein Böses Ende anmutet, wird mit ein bisschen Übung mit dir ins Vertrauen zu gehen, im Guten münden. Lass mich dies kurz erklären. Nachdem ich meine Intuition über lange Zeit hinweg einfach versucht hatte zu ignorieren, (weiteres dazu im Brief zu Lies dich glücklich 1) machten sich allmählich körperliche Symptome bei mir breit. Dies waren neben der starken Selbstkontrolle, sehr lange Periodenblutungen, starke Unverträglichkeiten gegenüber sehr vielen Lebensmitteln, damit einhergehendes Unwohlsein, enorme Schlafstörungen und Schwäche. All dies begleitete meinen Alltag als Mutter zweier kleiner Kinder. Es braucht nicht viel, um zu erkennen, dass dies langfristig zu nichts Gutem führen kann.

Neben einem, durch die Unverträglichkeiten verursachten (die ich auch versuchte zu ignorieren, um den Anforderungen der Gesellschaft besser gerecht zu werden) Nährstoffmangel, suchten mich extreme Erschöpfungszustände heim. Ich kam aber an einem Punkt an, an dem mich jeder Anruf, jeder Kontakt und jede zwischenmenschliche Interaktion einfach nur heillos überforderte und ich hatte das extreme Bedürfnis nach Rückzug und Isolation. Sobald die Kinder im Kindergarten waren und meine Kunden versorgt (ich arbeitete damals als Personal Trainerin und Ernährungscoach), brach ich regelmäßig im Wohnzimmer zusammen und weinte. Ich war depressiv und wusste zu dieser Zeit einfach nicht warum. Rückblickend kann ich das alles begreifen, aber damals tappte ich im Dunkel und dachte, ich sei einfach nicht in der Lage glücklich zu sein, obgleich ich doch alles hatte. Auch dieser Selbstvorwurf lastete mir schwer an. Die Abstände meiner Zusammenbrüche wurden kürzer und nicht selten erwischte ich mich dabei, wie sich auch alte Aspekte meiner Essstörung wieder ihren Weg suchten, oder ich weinend und mit letzter Kraft zum Kindergarten lief, geplagt von Selbstvorwürfen, glücklich sein zu müssen. Durch das permanente Ignorieren meiner tiefsten Bedürfnisse und Wünsche, hatte ich mich in einen sehr schlechten negativen Kreislauf begeben und das Vertrauen in mich verloren. Wer konnte ich schon wertvolles sein, wenn mich doch all diese Probleme plagten. Erst indem ich nach und nach zuließ, auf meine Intuition zu achten, mich mit ihr in Verbindung zu setzen und anschließend auch danach zu handeln, was sie mir zu verstehen gab, konnte ich langsam und Stück für Stück, dieses Selbstvertrauen in meinen eigenen Wert wieder herstellen. Ich erkannte, dass all diese Symptome nur ein Hilferuf meines Körpers gewesen waren, da ich meinem Bauchgefühl und damit mir selbst nicht vertraut hatte.

Wenn dir mein Artikel zum Thema Selbstvertrauen gefallen hat, habe ich hier noch ein paar Fragen und Tipps für dich zusammengestellt, mit denen du gerne arbeiten darfst, um auch für dich das Thema Selbstvertrauen einmal genauer anzugehen, anzuschauen und daran zu arbeiten. Auch eine Portion Mut gehört dazu. Ich lade dich ein, es dir an einem schönen Plätzchen gemütlich zu machen und dir selbst einmal diese Fragen zu beantworten.

## *Meine Tagebuch-Ideen für dich, zum Thema Selbstvertrauen stärken:*

### Instinkte wahrnehmen

Spürst du deine Intuition?

Kannst du wahrnehmen, wenn dein Instinkt dir etwas anderes sagt, deine Intuition dich anders lotsen möchte, oder dein Bauchgefühl nicht passt?

Handelst du demnach, kannst du darauf achten?

Wenn du es tust, wie fühlt sich das an?

Wenn du es nicht tust, welche Symptome nimmst du bei dir wahr?

### Bauchgefühl ernst nehmen und dich damit in Verbindung setzen

Nimmst du dein Bauchgefühl ernst, wenn du es spürst?

Wie gehst du vor?

Wann achtest du nicht auf dein Bauchgefühl, bzw. Wann fällt es dir schwer, darauf Acht zu geben?

Zeigt dir die o.g. Antwort Grenzen auf, oder etwaige Glaubenssätze, die du dir einmal anschauen darfst?

Schämst du dich dafür, auf dein Bauchgefühl zu achten?

Hast du Angst auf dein Bauchgefühl zu achten?

Wenn ja, warum?

Kannst du verstehen, was dein Bauchgefühl dir sagen möchte und dich darauf einlassen?

### Selbstvertrauen

Hast du an und für sich ein gesundes Selbstvertrauen?

Fällt es dir leicht, auszusprechen, was dir auf dem Herzen liegt und für dich einzustehen?

Wenn nicht, was hält dich davor zurück? (Scham, Angst?)

Hast du das Gefühl, egoistisch zu sein, oder abgelehnt zu werden, wenn du kommunizierst, was du wirklich möchtest?

Was wäre das Schlimmste, was dir dabei passieren könnte?

Traust du dich, allein zu reisen?

Wenn nein, warum nicht?

Würdest du allein essen gehen?

Wenn nein, was sind die Gründe, die dagegen sprechen?