



Tschüss Gedankenkarussell – Hallo Ruhe



Hallo Friedens-Genie 🥰

Wow!! So schön, dass du dir diese wertvollen Tipps für ein Leben mit mehr **Leichtigkeit** und **Freude** gesichert hast.

So wie die linke Version von mir auf dem Bild 😎

Ich rede nicht lange rum und starte gleich, ich hör dich nämlich schon mit den Hufen scharren *scharrscharr*

Los geht's mit dem ersten Tipp 🥰



Friedenstipp 1 – den Geist beruhigen

Ganz einfach: Wenn du bemerkst, dass dein Verstand aufs Gedankenkarussell aufgestiegen ist, dann fang an **ganz bewusst und entspannt ein- und auszuatmen**. Spür wie die Luft durch deine Nase in deinen Körper hineinfliesst und wieder hinaus. Nimm wahr wie sich dein Bauch hebt und senkt. Mach das so lange du willst und kannst. Es ist ganz normal, dass immer wieder Gedanken kommen und du abschweifst. Nimm diese Gedanken wahr und lass sie wieder los und komm mit deiner Aufmerksamkeit zurück zum Atem.

Was soll das bringen?

Wir denken tausende von Gedanken pro Tag und diese sind fast nur in der Vergangenheit oder in der Zukunft. **Das einzige, was zählt ist aber das Hier und Jetzt**. Jetzt kannst du handeln, jetzt lebst du, jetzt atmest du! Und genau das ist es: Durch das bewusste Ein- und Ausatmen kommst du automatisch wieder ins Hier und Jetzt. Die sorgenvollen Gedanken über die Zukunft oder die traurigen Gedanken über die Vergangenheit ziehen weiter und dein ganzer Körper kann sich wieder entspannen. **Dein Atem ist sozusagen dein Anker in ruhigen wie in stürmischen Zeiten, weil er immer im Jetzt ist.**

Wie funktioniert das?

Hier kommt das vegetative Nervensystem zum Zug: Dieses regelt beispielsweise die lebenswichtigen Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel und weitere Organsysteme wie die verschiedenen Drüsen, die Augenmuskeln, das Blutgefässsystem.

Das vegetative Nervensystem wird untergliedert in Sympathikus und Parasympathikus:

Sympathikus ist einfach gesagt das **Gaspedal**, mit ihm sind wir bereit zu fliehen oder kämpfen, **fight or flight**. Es werden **Stresshormone** ausgeschüttet damit wir voll parat sind.

Parasympathikus ist einfach gesagt die **Bremse**, mit ihm können wir entspannen und verdauen, **rest or digest**. Es werden **Hormone für die Regeneration und Entspannung** ausgeschüttet.

Natürlich ist dies eine sehr einfache Darstellung, diese Systeme in unserem Körper sind viel komplexer.

Was hat das denn jetzt mit dem Atmen zu tun?!

Leider sind wir eine sehr leistungsorientierte und gestresste Gesellschaft. Viele Menschen stehen unter **Dauerstress** und das ist sehr **ungesund**. Der Sympathikus ist ständig an und es werden dauernd Stresshormone ausgeschüttet. Das hat viele, gesundheitlich negative Folgen.

Um dem entgegenzuwirken ist das oben erwähnte bewusste Atmen eine ganz einfache und gleichzeitig sehr wirkungsvolle Technik. Denn durch dieses Atmen wird der Parasympathikus aktiviert, es werden Hormone zur Regeneration und Erholung ausgeschüttet und wir können uns entspannen. Dazu gibt es bereits sehr viele Studien und Forschungsergebnisse.



Friedenstipp 2 – deine Intuition stärken

In der Ruhe liegt die Kraft – sicher hast du das schon bemerkt beim Üben des ersten Tipps.

Deine Intuition, auch Bauchgefühl genannt, erlaubt dir einen Zugang zu einer riesigen Quelle der Weisheit. **Hier findest du Antworten auf deine Fragen, hier spürst du genau was für dich richtig ist und was falsch. Hier ist dein innerer Kompass.**

Hattest du auch schon Momente in denen du komplexe Zusammenhänge verstanden hast ohne sie wirklich erklären zu können? Da war deine Intuition am Werk.

Oder du hattest ein Gefühl und hast ohne darüber nachzudenken danach gehandelt. Auch da war deine Intuition am Werk.

Jeder Mensch hat Intuition, auch du und du kannst sie trainieren:

- Beruhige immer wieder deinen Geist und komm zur Ruhe (zum Beispiel wie in Tipp 1 beschrieben)
- Lerne stetig neues und vergrößere deinen Erfahrungsschatz
- Lerne auch mal die Kontrolle abzugeben zum Beispiel in dem du dich von einer vertrauten Person mit verbundenen Augen führen lässt.
- Reflektiere dich selbst in dem du dich abends im Bett fragst: «Welche Entscheidungen habe ich heute intuitiv getroffen? Und welche davon waren richtig?»
- Beispielübung im Alltag: Du stehst mit mehreren Menschen vor dem Fahrstuhl, dann frag dich welche Person wohl als erstes in den Fahrstuhl steigt.



Friedenstipp 3 – fokussiere dich auf das, was du willst

Du hast nun einen ruhigen Geist und vertraust immer mehr deiner inneren Stimme. Jetzt kannst du dich fragen: **«Was will ich wirklich?»** «Ist das, was ich mache, wirklich das, was ich will?». Horche in dich hinein, so wie du es bis jetzt gemacht hast. Warte ab was kommt und ganz wichtig: Hab Geduld mit dir.

Das kann die verschiedensten Bereiche deines Lebens betreffen und von sehr wichtigen zu eher weniger wichtigen Entscheidungen reichen.

Wenn du weisst, was du willst, dann halte das klar und deutlich fest. **Schreibe es auf, besorg die eine Postkarte mit einem Bild, was dich daran erinnert, mach ein Visionboard oder eine Collage.** Mach das, was sich für dich gut anfühlt und dir hilft, dich auf das zu konzentrieren, was dir wichtig ist.

Platziere diese **Erinnerungshilfen** überall in deiner Wohnung/deinem Haus, wo du sie gut sehen kannst. Kreiere **positive Affirmationen** dazu und wiederhole sie so oft es geht. Wichtig ist, dass du diese Affirmation positiv und in der Gegenwart formulierst.

Beispiel:

- ✓ «Ich arbeite an einem Ort, bei dem ich mein volles Potential entfalten kann.»
- ✗ «Ich möchte an einem Ort arbeiten, bei dem ich nicht unterdrückt werde.»



Friedenstipp 4 – dran bleiben

Manchmal geht es nicht so schnell wie du es dir gewünscht hast oder es klappt nicht so, wie du es dir vorgestellt hast. Bleib trotzdem dran, übe jeden Tag damit dein Geist immer klarer wird und du dich auf das fokussieren kannst was du willst. Geh in dich und verbinde dich mit deiner inneren Stimme, mit deinen inneren Ressourcen, die du dir aufgebaut hast. Du wirst spüren was du anders machen sollst oder ob es noch Geduld braucht oder ob es einen Richtungswechsel braucht etc. Ganz nach diesem Spruch:

*Gib mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Alle Schritte, die du bis jetzt gemacht hast helfen dir dabei genau das zu erreichen. Wenn du in dir Klarheit hast, dann hast du die Gelassenheit, den Mut und die Weisheit. Hab Vertrauen, ein bisschen Geduld und vor allem Freude. Geniesse das JETZT

Bitte zögere nicht mich zu kontaktieren, wenn du Fragen oder Bemerkungen hast.

Alles Liebe für Dich, du Friedens-Genie!

Deine Michèle