

Balsam für die Seele

10 FRAGEN AN SICH SELBST, DIE ES IN SICH HABEN

Eine Volksweisheit besagt: „Wenn Du im Herzen Frieden hast, wird Dir die Hütte zum Palast“. Will heißen: Wer in sich ruht, wird auch seine Umgebung positiver wahrnehmen, mit der Welt zufriedener werden, sich an kleinen Dingen erfreuen können. Das Tückische an diesem Zusammenhang zwischen der Freude an äußeren Umständen und dem Gefühl der Ausgeglichenheit ist, dass es sich dabei um eine Einbahnstraße handelt. Kein Palast der Welt, auch das schönste Paar Schuhe oder der größte Scheck wird zu einem Zustand des inneren Friedens führen.

Wir alle kennen Menschen, die „mit sich im Reinen“ sind. Diesen Menschen begegnen wir gerne, weil sie positiv sind und dies auch ausstrahlen. Die Augen sind freundlich offen, die Haltung zugewandt, der Händedruck herzlich und das Gesicht strahlt ein natürliches Lächeln aus. Sie sind authentisch, weil sie in ihrer eigenen Mitte ruhen. Man kann heute mit elektromagnetischen Messungen sogar nachweisen, dass die Aura von positiven Menschen harmonisch, die der negativ eingestellten Menschen disharmonisch sind. Im Übrigen wäre es unmenschlich, zu erwarten, immer nur zur ersten Kategorie zu gehören.

Innere Unruhe kennt jeder. Sie ist im Grunde auch gar kein Problem, sondern eine Chance. Dieser Zustand sagt uns etwas, er macht uns aufmerksam darauf, dass

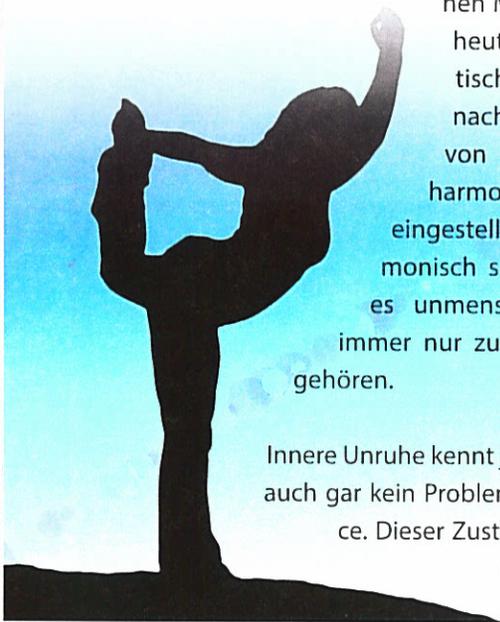
irgendein Bereich unseres Lebens nicht mit unseren Idealen, Bedürfnissen und unserer Persönlichkeit übereinstimmt. Der perfekte Zeitpunkt, einmal innezuhalten und sich ein paar Fragen zu stellen:

1. Gibt es äußere oder innere Konflikte, die mich belasten?
2. Gehe ich bestimmten Menschen oder Situationen aus dem Weg? Warum?
3. Gibt es Beziehungen in meinem Leben, die mir nicht guttun?
4. Welche Bedürfnisse habe ich? Haben diese Bedürfnisse Platz in meinem Leben?
5. Bin ich höflich zu mir selbst? Bin ich mir ein guter Freund?
6. Mit was kompensiere ich meine innere Unruhe? Shopping? Arbeit? Alkohol? TV?
7. Muss ich immer funktionieren oder darf ich Hilfe annehmen?
8. Setze ich Prioritäten im Leben? Entsprechen diese meiner Natur?
9. Freue ich mich an einem Lächeln oder ärgere ich mich über den Regen?
10. Habe ich Zeitinseln, in denen ich unproduktiv sein darf?

Oft reicht es schon, sich einmal mit diesen 10 Fragen auseinanderzusetzen. Die Antworten sind manchmal überraschend und zeigen, dass es oft nur ein kleines Detail ist, das wir zu lange außer Acht gelassen haben.

Manchmal ist das Problem komplexer. Körper und Geist werden dies in Form von Schlafstörungen, Gereiztheit, Atemnot, Antriebslosigkeit oder anderen Symptomen signalisieren. Dann kann es sinnvoll sein, sich professionelle Hilfe zu suchen. Es ist nicht immer einfach, seine Hütte zum Palast zu machen. Aber es ist immer möglich.

Nazim Bayram



Sie sind es wert!

- Stärken Sie ihre Persönlichkeit
- Lösen Sie ihre belastenden Konflikte
- Befreien Sie sich von Zwängen und stellen Sie Ihre innere Balance her
- Erkennen Sie den Grund für Ihre innere Unruhe
- Erkennen Sie die Vorboten von Burn-out/Depressionen

VERTRAUENS **COACH**
Inspiration – Emotion – Motivation Nazim Bayram