

A bouquet of white baby's breath flowers in a glass jar. The flowers are small and delicate, with green stems and leaves. The jar is clear glass with a decorative embossed pattern. The background is a soft, light-colored surface.

Inspirationen positive Gefühle

Ein Gedankenausflug in die Welt der positiven Gefühle: Eine Sammlung meiner Posts auf Instagram!



Julia Hanke

NAHRUNG



Nahrung für die Seele ist, was wir Menschen zum Leben so sehr brauchen, wie die Luft, die wir täglich einatmen.

Wir bemerken es leider einfach viel zu spät, wenn wir uns zu wenig darum kümmern. Was aber nicht bedeutet, dass Seelennahrung weniger wichtig ist.

Wir fallen nur nicht um, wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern. Aber was nährt uns und was raubt uns Lebensenergie?

Wie sieht es bei Dir aus? Kannst Du die Punkte nachvollziehen? Wie geht es Dir, wenn ein Bereich wegfällt? Sorgst Du Dich genügend um Dich?

Gehörst Du zu den Menschen, die sich bewusst überlegen, welche Gefühle sie erleben möchten? Wenn nicht, dann ist diese Lektüre eine Ideenquelle, mit der Du jetzt sofort starten kannst!

Es ist eine Sammlung einer Artikelreihe, die ich auf Instagram veröffentlicht habe und dient dem Stöbern. Nimm einfach mit, was Dir gefällt.

Viel Freude!
Julia



Gestern habe ich über Seelennahrung geschrieben und darüber, dass das bewusste Erleben von positiven Gefühlen uns erblühen lässt. Glaubst Du, dass Du bewusst steuern kannst, ob Du positive Gefühle erlebst? Ist es möglich, mehr positive Gefühle zu kreieren?

Vorweg eines: Ja, es gibt Menschen, die kommen mit einem größeren Glückspotential auf die Welt und es fällt ihnen leichter, positive Gefühle zu erleben und wahrzunehmen.

Aber das ist nur die halbe Miete!

→ Jeder Mensch hat zudem die Möglichkeit, mehr positive Gefühle zu erleben.

Jeder Mensch kann seine Aufmerksamkeit steuern und mit seinem Denken mehr positive Gefühle erleben.

Positive Gefühle können auch in schwierigen Zeiten erlebt werden.

Sie können uns sogar dabei unterstützen, schwierige Situationen zu überwinden.

→ Je mehr positive Gefühle Du bewusst wahrnimmst, um so mehr wirst Du davon erleben.

Oft setzen Menschen positive Gefühle mit Glück gleich. Streben wir nach Glück, kann dies schnell in Frustration kippen, wenn das erhoffte Glück ausbleibt. Positive Gefühle sind greifbar und Du kannst sie für Dich erlebbar machen. Es liegt in Deiner Macht, ob Du positiven Gefühlen mehr Raum gibst. Und das Glücksgefühl folgt automatisch. Was machst Du konkret, wenn Du mehr positive Gefühle erleben möchtest?

ERBLÜHEN



Erbblühen gelingt nur dann, wenn wir unsere Aufmerksamkeit und unser Tun auf das richten, was unserem Naturell entspricht.

☀️ Eine jede Blume blüht nur dort, wo sie genau das bekommt, was sie braucht.

Wenn wir das tun, was unseren Talenten entspricht, dann sind wir voller Begeisterung: Wir tun Dinge, weil sie uns Freude machen.

Wir wachsen und gedeihen, wenn wir das tun, was uns liegt, bis wir wie eine Blume in voller Schönheit erblühen.

Wenn wir das tun, was uns liegt, erleben wir positive Gefühle wie Stolz, Dankbarkeit.

☀️ Menschen, die genießen, was sie tun, sind gut und großzügig im Umgang mit anderen Menschen.

Was erlebst Du? Hast Du die Möglichkeit, das zu tun, was Dir Freude und Stolz bringt? Was Dich inspiriert und Dir gut tut? Vielleicht weißt Du nicht wirklich, was Deinen Neigungen entspricht.

Dann nehme Dir kurz Zeit und denke darüber nach, was Du als Kind am Liebsten getan hast. Meist ist es auch das, was uns als Erwachsene noch so viel Freude bereitet.



Willst Du positiven Gefühlen mehr Raum geben? Erleben, wie Du durch bewusste und aufmerksame innere Dialoge mehr positive Gefühle produzierst? Halte kurz inne und mache eine Pause:

- Denke darüber nach, welches Gefühl Du als letztes hattest?
War es ein positives Gefühl oder ein negatives Gefühl?
War es ein Gefühl, welches Dir genutzt hat und wenn ja wieso?
- Was genau hast Du gedacht, kurz bevor Du das Gefühl hattest?

Positive Gefühle helfen Dir, mehr glückliche Momente zu erleben, die Dich nähren. Negative Gefühle können sehr hilfreich sein, um schwierige Situationen hinter sich zu lassen. Dennoch können wir auch in schwierigen Zeiten, positive Gefühle aktivieren.

Kommen wir zurück zu meiner Frage: Was hast Du als letztes gefühlt? Ich habe Dich gebeten, darüber nachzudenken, wie Du mit Dir gesprochen hast, kurz bevor das Gefühl hochkam. Und das hat einen Grund: Deine Haltung - also wie Du mit Dir selbst sprichst - entscheidet maßgeblich darüber, wie Du Dich fühlst.

Stelle Dir vor, Du stehst vor ganz vielen verschlossenen Türen. Jede Tür ist mit einem Etikett versehen.

Die eine Tür führt zu Hoffnung, die andere zu Angst, die andere zu Freude. Was glaubst Du, wer entscheidet darüber, welchen Schlüssel Du in Deinen Händen hältst? Die Antwort ist in fast allen Fällen, dass Du darüber entscheidest, welche Tür sich Dir öffnen wird. Der Schlüssel liegt in Deinem Denken: Du entscheidest darüber, was Du denkst und mit was Du Dich beschäftigst. Ich lade Dich ein, die nächsten Tage einen Blick auf dieses Denken zu werfen und zu sehen, wie die einen es schaffen, Türen ihrer Wahl zu öffnen und die anderen aus alten Gewohnheiten immer wieder an der selben Tür landen! Bist Du dabei? Welche Schlüssel hält Dein Denken derzeit für Dich bereit? Und welche Schlüssel wünschst Du Dir für Dich?

GEFÜHLE



Positive Gefühle erweitern unsere Aufmerksamkeit und erhellen unser Gemüt. Sie helfen, mehr positive Gefühle wahrzunehmen, was zu mehr Wohlbefinden und einer positiveren Ausstrahlung führt.

Menschen, die mehr positive als negative Gefühle erleben, sind großzügiger zu anderen Menschen und haben eine höhere Aufmerksamkeit für ihre Umwelt. Es führt einfach dazu, dass du zufriedener und glücklicher bist und du auch anderen Menschen mehr Aufmerksamkeit schenken willst

Ist es dann nicht so, dass dies automatisch dazu führt, dass andere Menschen dich positiver wahrnehmen? Und dir das spiegeln?

Es macht also durchaus Sinn, sich damit zu beschäftigen, wie positive Gefühle entstehen.

Lasse uns nochmals einen Blick auf die Entstehung von Gefühlen werfen. Ob wir nützliche Gefühle und damit auch positive Gefühle erleben, hängt weitgehend davon ab, wie wir Situationen interpretieren und wohin wir unseren Blick richten. Kurz gesagt, was wir denken.

→ Wie wir Dinge betrachten und mit was wir uns beschäftigen, macht hier den großen Unterschied: Du kannst dich entscheiden, dich mit Grübeleien zu beschäftigen oder du kannst darüber nachdenken, wie du positive Gefühle erleben kannst! Die Entscheidung liegt bei dir.

Deswegen lade ich Dich zum Abenteuer ein, einen tieferen Blick auf die Welt der positiven Gefühle zu richten. Ich stelle Dir nach und nach die positiven Gefühle nach Barbara Fredrickson vor und bitte dir zu überlegen:

- Wie Du das Gefühl verstehst
 - Wann Du das letzte mal das Gefühl hattest
 - Was Du denkst, wenn du das Gefühl erlebst
- Was Du als nächstes machen wirst

Ich werde dir folgende Gefühle vorstellen:

☀️ Freude Vergnügen Demut Dankbarkeit Zufriedenheit Hoffnung
Inspiration Interesse Liebe ☀️ Stolz

Jetzt lade ich Dich ein, darüber nachzudenken, welches der Gefühle Du am liebsten erlebst?



Dankbarkeit ist ein wahrhaftiges Geschenk. Als ich vor ein paar Jahren begonnen habe, im Rahmen meiner Ausbildung in Positiver Psychologie mich mit den positiven Gefühlen zu beschäftigen, ist mir eines schnell klar geworden:

→ Die Gefühle zu beschreiben, war für mich schwieriger, als ich dachte. Ich brauchte Zeit, um mir darüber klar zu werden, was sie für mich bedeuten. Ja klar, jeder weiß doch wohl, was Dankbarkeit ist, oder?

Im ersten Schritt habe ich mir folgende Fragen gestellt:

Wie spreche ich zu mir, wenn ich dankbar bin?

Wie geht es mir, wenn ich dankbar bin?

→ Was passiert als nächstes, wenn ich dankbar bin?

Was diese Fragen bringen? Sie helfen zu erkennen, dass wir selbst dafür sorgen, dass Dankbarkeit entsteht.

Wenn wir wie in Trance durch den Tag gehen, nehmen wir all die Geschenke nicht wahr, die das Leben für uns bereithält. Durch die Reflektion, wie ich mit mir spreche, in diesen Momenten, wenn ich dankbar bin, hilft es mir den Autopiloten zu unterbrechen und bewusster Dankbarkeit zu erleben.

Die Frage, was als nächstes passiert, hilft zu erkennen, wie sich Dankbarkeit auswirkt. Wenn sich Menschen beschenkt fühlen, dann weckt das ein Gefühl von Großzügigkeit in ihnen und den Wunsch, die erhaltenen Geschenke weiterzugeben.

Oder wie August von Kotzebue es so schön ausgedrückt hat: Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder. Sie geben das Empfangene zehnfach zurück.

Versuche es einfach und nimm Dir Zeit, darüber nachzudenken, wie Du die Fragen beantworten würdest. Und freue Dich auf Morgen, denn dann gibt es mehr zum Thema, wie Du Dankbarkeit mehr Raum geben kannst.

DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist mehr als einfach nur ein Gefühl: Es ist eine Philosophie, wie Du dem Leben begegnen kannst.

Ich stelle Dir heute ein paar Möglichkeiten vor, wie Du Dankbarkeit mehr Raum im Leben geben kannst. Die Übungen sind Möglichkeiten, wie Du Deine Achtsamkeit für Dankbarkeit erweitern kannst. Die Übungen helfen Dir dabei, Deine Aufmerksamkeit zu trainieren und achtsamer durchs Leben zu gehen. So dass Du offen dafür bist, die Geschenke die das Leben bereitet, wahrzunehmen.

Dankbarkeits-Tagesrückblick

Begonnen habe ich mit zwei Wochen "Dankbarkeits-Tagesrückblick". Zwei Wochen lang habe ich mir kurz vorm Schlafen Zeit genommen, um zu reflektieren, für was ich dankbar bin und das handschriftlich in ein Journal eingetragen. Ein schöner Start um die Aufmerksamkeit auf Dankbarkeit auszurichten. Nach zwei Wochen Einstimmung finde ich es sinnvoll, ein wenig Abwechslung in die Arbeit mit Dankbarkeit zu bringen:

→ Dankbarkeitstag

Ich habe mir danach einmal pro Woche Zeit genommen, um mich dem Thema Dankbarkeit zu widmen. Und auch da war mir Abwechslung wichtig! Folgend ein paar Ideen, wie Du den Tag gestalten kannst:

→ Kreatives schreiben

Ein Blatt Papier, ein Stift und eine gemütliche Ecke und dann einfach schreiben, für was Du dankbar bist. Sei offen und sei gespannt, was passiert.

→ Dankbarkeitsbrief und Dankbarkeitsbesuch

Schreibe einen Dankbarkeitsbrief an einen Menschen, von dem Du Dich beschenkt fühlst. Fahre hin und lese ihm den Brief vor. Viele Menschen sehen mich entsetzt an, wenn ich ihnen diese Übung vorschlage. Sie haben die Vorstellung, dass dies sehr viel Mut erfordert. Und das tut es auch. Die Alternative ist es, dass Du den Brief einfach per Post schickst. Ich persönlich finde das viel schwieriger. Denn was, wenn der andere einfach nicht antwortet! Und das habe ich öfter als einmal erlebt. Wenn ich es dann angesprochen habe, löste ich sogar ein ungutes Gefühl aus. Sie haben sich riesig über den Brief gefreut, es nur leider vergessen, mir das zu sagen. Und das nicht aus böser Absicht. Es ging einfach im Alltag unter. Und das ist doch eher schade, oder? Ich bin generell Freund davon, ganz viele Übungen mit anderen gemeinsam zu machen. Einfach, weil ich davon überzeugt bin, dass gemeinsame Erlebnisse von positiver Art mich mit den Personen tief verbindet. Eine Verbindung, die ich nicht mehr vergesse. Also warum nicht auch ein Dankbarkeitsbesuch!

Visuelle Darstellung Deiner Dankbarkeit

Werde kreativ und erstelle Dir eine Kollage Deiner Dankbarkeit.

→ Dankbarkeitsgespräch mit einem Freund

Lade einen Freund ein. Gehe spazieren und tauscht Euch darüber aus, für was ihr dankbar seid. Dabei ist eines wichtig: Das beide Personen sich darauf einstellen und vorbereiten können. Ich kenne nur wenige Menschen, die spontan Zugang dazu haben.



Ludolf von Sudheim hat geschrieben: "Indem der Mensch durch die Lüfte emporsteigt, veränderte sich der Mensch wahrhaft."

Das ist, wie ich Freude wahrnehme. Freude ist ein Gefühl, bei dem man Raum und Zeit vergisst und mit ganzem Herzen etwas tut. Freude ist wie ein leichter Tanz durchs Leben. Freude gehört zu den Gefühlen, die zum Spiel einladen, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Das kann sich in Vorfreude ausdrücken, in der Freude an dem, was ist und was war.

Freude entsteht in dem Moment, in dem wir an das denken, was uns erfreut. Wenn ich jetzt gerade hier sitze und über Freude schreibe, dann erinnere ich mich daran, als ich die positiven Gefühle gemalt habe. Ich saß im Garten. Neben mir saß meine Mutter mit ihrer Freundin und ich saß still daneben und ich malte ein Bild, welches für mich Freude darstellt: Eine Tanzende Frau in rot. Und diese Erinnerung erfreut mich!

Was im Leben sind die Dinge, die Dir Freude bringen? Setze Dich am besten gleich hin und lege los:

→ An was hast Du Freude?

Was davon möchtest Du wiederholen?

Plane, wann Du Dir kleine Auszeiten der Freude nehmen möchtest!

→ Denke nach, was Du schon immer mal erleben wolltest und tue es!

Ich bin überzeugt, dass wir in fast allen Lebenslagen mehr Freude in unser Leben bringen können. Ich bin kein Freund davon, negative Gefühle zu unterdrücken. Ich bin jedoch überzeugt, dass Freude uns gerade in schwierigen Zeiten helfen kann.

FREUDE

Gestern habe ich Einblicke in das Gefühl Freude gegeben. Und eines steht für mich fest: Von Freude kann man einfach nicht genug bekommen 😍 Mit Miniurlauben und Freudeauszeiten kannst Du definitiv Dein Leben bereichern. War es das dann?

Oh, ganz im Gegenteil. Freude kann wie ein Sonnenstrahl für das Zusammensein mit anderen Menschen sein. Oft überlassen wir es dem Zufall, wie wir Zeit mit anderen Menschen verbringen und von Zeit zu Zeit fühlen wir uns Situationen einfach ausgeliefert. Das ist aber nur ein Glaubenssatz, der uns in die Irre führt. Egal, mit wem wir Zeit verbringen, wir haben immer die Möglichkeit gemeinsam mehr Freude zu erleben.

Sei es nun mit dem Partner, mit Freunden, mit Kindern oder sogar mit Kollegen. Oft erlebe ich, dass Menschen viel zu schnell Situationen als negativ und unveränderbar wahrnehmen und sich ihnen ausgeliefert fühlen. Ist das so? Haben wir wirklich keinen Einfluss auf die Güte der Zeit, die wir mit anderen Menschen verbringen?

Denk mal kurz nach; vielleicht fällt Dir schon eine Idee ein, wie Du Einfluss darauf nehmen kannst, wie Du mehr Freude mit anderen Menschen erlebst. Der erste Schritt findet bei Dir im Kopf statt.

Wenn Du mehr Freude in Deinen Begegnungen erleben willst, dann musst Du wissen, was Dir Freude bereitet und offen sein für die Ideen von anderen.

Der wichtigste Schritt dabei ist, darüber zu sprechen und zu fragen. Zu fragen, ob die andere Person nicht auch ein wenig mehr Freude vertragen könnte 😊 Probiere es einfach mal aus und stelle doch einfach beim Zusammensein folgende Frage:

➔ Wie können wir mehr Freude in unsere gemeinsame Zeit bringen?



Was haben zwei Surfbretter mit dem positiven Gefühl Vergnügen zu tun? Das Bild veranschaulicht für mich sehr gut den Unterschied zwischen Freude und Vergnügen.

Freude kann man sehr gut alleine erleben und sich organisieren. Vergnügen hingegen erleben wir öfter, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind. Vergnügen entsteht im Zusammensein!

Als ich mein erstes Bild dazu gemalt habe, habe ich zwei Tanzende dargestellt. Mit anderen Menschen zu tanzen ist eine Form, sich gemeinsam zu vergnügen und das Leben zu genießen.

Das ist für mich jedoch nur ein Aspekt von Vergnügen. Vergnügen ist für mich das positive Gefühl, welches schwierige Situationen entkrampfen hilft. Humor und Lachen ist eine der höchsten Zauberkünste. Es ist eines der schnellsten Wege, um sich von negativen Gedanken zu befreien. Oder siehst Du das anders?

Gerade jetzt muss ich an eine ganz typische Situation denken: Wenn alle im Raum sich schweigend gegenüber sitzen und nicht mehr wissen, wohin sie ihren Blick richten sollen. Sind doch alle froh, wenn einer das Schweigen bricht, indem er einen Witz erzählt, oder? Und sofort sind alle gelockert! Nun ja, Witze sind eventuell nicht Dein Ding! Dann gibt es immer noch die Möglichkeit Tanzen zu gehen, oder? Es gibt einen Grund, warum die meisten Menschen lieber etwas mit anderen machen, auch wenn sie es alleine tun könnten. Zusammen ist einfach mehr Vergnügen drin.

VERGNÜGEN

Wie ich gestern geschrieben habe, ist Vergnügen etwas, was wir am einfachsten mit anderen Menschen zusammen generieren. Wenn ich das in meinen Coachings sage, blicke ich ganz oft in traurige Gesichter. Gerade nach der langen Zeit der Isolation fühlen sich sehr viele Menschen einsam und sehnen sich nach Vergnügen.

Ist es verwunderlich? Definitiv nein! Können wir etwas daran ändern? Ich bin davon überzeugt, dass es in unserer Macht liegt. Ist es leicht, wenn wir uns gerade einsam fühlen? Nein, in keinem Fall. Ist es dennoch möglich? Ja, das hängt jedoch davon ab, wovon wir überzeugt sind! Was wir denken, hat immer Auswirkung auf unsere Wirkung.

Strahlen wir aus, dass wir unter Einsamkeit leiden, werden wir sehr wahrscheinlich weiterhin einsam sein. Wie aber komme ich aus der negativen Gedankenschleife heraus?

Indem ich meine Neugierde wecke und meine Gedanken darauf lenke, was für mich Vergnügen bedeutet und mit wem ich Zeit verbringen will! Wir nehmen einfach nur die Dinge wahr, auf die wir gerade unsere Aufmerksamkeit lenken. Wenn Du darüber nachdenkst, wie gerne Du mehr Vergnügen erleben würdest, was glaubst Du, was das mit Dir macht?

Mein Partner sagt in seinen Trainings, wenn Menschen diese Einstellung offenbaren: "Ob Du glaubst, Du schaffst es, oder Du glaubst, Du schaffst es nicht: Du wirst immer recht behalten!" Die selbst erfüllende Prophezeiung birgt sehr viel Wahrheit in sich.

Aber wie können wir unsere Einstellung verändern! Und wieder einmal sind es die Fragen, die wir uns selbst stellen, die uns dabei helfen können:

→ Ist es wirklich so, dass wir keinen einzigen Menschen kennen, mit dem wir gerne lachen?

Wer bringt mich zum Lachen?

Bei welcher Aktivität habe ich mich zum letzten Mal vergnügt?

Wer teilt meinen Humor?

→ Gibt es Aktivitäten, die ich gerne mit Gleichgesinnten unternehmen würde?

Gerade vor Kurzem habe ich mit einer Freundin telefoniert, die sich gerade in einem kleinen dunklen Loch wiederfand: Sie war überzeugt, dass sie einsam ist und keinen hat, mit dem sie sich vergnügen kann. Ich sagte daraufhin in einem scherzhaften Ton: Oh, dann redest Du gerade mit einem Geist, oder? Und schon musste sie lachen. Wenn die Wahrnehmung negativ gefärbt ist, neigen Menschen zur Verallgemeinerung und aus einem einsamen Moment wird das einsame Leben. Und solange Menschen in der Verallgemeinerung bleiben, richtet sich ihr Blick einzig und alleine auf die Verallgemeinerung.

Daher finde ich kleine Pausen, in denen man seine eigenen Gedanken auf Verallgemeinerungen überprüft wichtig. Und das geht mit oben stehenden Anregungen wunderbar.



Es ist der Stolz, der uns motiviert, das zu tun, was uns nährt. Stolz ist in unserer Gesellschaft leider immer noch negativ belegt. Und dabei ist es das eine positive Gefühl, welches uns dabei hilft, Situationen wieder aufzusuchen und das zu tun, was uns entspricht.

Stolz ist ein Gefühl der Wertschätzung für die eigene Leistung und für das, was wir in der Welt bewirken. Kinder haben damit keinerlei Probleme. Sie malen voller Eifer ein Bild, kommen ganz aufgeregt zu Dir und sagen: "Schau mal, was ich gemalt habe!" Und wenn Du artig antwortest, dann sagen sie auch noch: "Das habe ich nur für Dich gemalt!" Ganze Wände werden damit verziert.

Instinktiv machen die meisten Menschen bei Kindern alles richtig.

Wie oft bist Du stolz auf Dich selbst? Gehörst Du zu den Menschen, die es schaffen, bewusst wahrzunehmen, was sie erschaffen haben?

Wenn nicht, dann fang sofort damit an. Male einfach eine Sonne auf ein Blatt Papier und beschrifte die Strahlen mit den Dingen, auf die Du stolz bist. Wenn ich daran arbeite, meinem Stolz mehr Raum zu geben, dann mache ich das für ca. zwei Wochen. Ich male mir eine Sonne auf ein riesiges Blatt Papier und jeden Abend beschrifte ich die Strahlen mit den Dingen, auf die ich stolz bin. Versuche es und beobachte, was passiert!

STOLZ

Heute möchte ich Dich einladen, Stolz ein wenig mehr Raum zu geben: Stolz im hilfreichen Sinn entsteht, wenn wir eine Wertschätzung für das entwickeln, was uns ausmacht und dieser Stolz uns motiviert, das Erlebte wiederholen zu wollen.

Denn Stolz hilft uns wahrzunehmen, wenn wir etwas von Bedeutung für uns, aber auch für andere Menschen getan haben.

Als Übung, um Stolz zu aktivieren, mag ich eine Variante des positiven Tagesrückblicks: Den Tagesrückblick auf die Stärken.

Du kannst diese Übung machen, bevor Du Dein Büro verlässt oder kurz vor dem Schlafengehen. Normalerweise praktiziert man den Tagesrückblick kurz vor dem Schlafengehen. Die Variante des Stärkenrückblicks eignet sich jedoch hervorragend, um einen Arbeitstag abzuschließen und den Blick auf das zu richten, was Dir gelungen ist.

Selbst, wenn ein Tag mal nicht so hundert Prozent super gelaufen ist, gibt es immer Momente, in denen wir etwas getan haben, auf das wir Stolz sein können.

Setze Dich einfach hin und schreibe drei Dinge auf, die Du getan hast und die Dich erfüllt haben. Ergänze, warum sie Dich mit Stolz erfüllen und welchen Anteil Du daran hattest.

Am Ende der vierzehn Tage hast Du eine schöne Sammlung von Momenten und Dingen, auf die Du stolz bist. Und sie sind real, denn Du hast Momente gesammelt. Momente, die tatsächlich stattgefunden haben.

Zu Beginn fällt es den meisten Menschen schwer zu formulieren, auf was sie stolz sind. Die konkreten Situationen helfen, die Dinge zu benennen, auf die Du stolz bist.

Falls Du magst, kannst Du Dir am Ende der zwei Wochen einen Stolzbaum erstellen. Die Äste kannst Du mit den Dingen beschriften, auf die Du stolz bist. Und jedes Mal, wenn Du diesen Moment mit Leben gefüllt hast, kannst Du ein Blatt mit dem Ereignis an den Baum kleben. Also, wenn Du gerne Probleme löst, dann beschrifte den Ast und jedes Mal, wenn Du ein Problem gelöst hast, dann klebe ein Blatt mit dem Moment auf den Baum. So kannst Du erkennen, wo Du die meisten Blätter hast und erhältst ein tieferes Verständnis.



Inspirationen und Vorbilder können Wunder bewirken!

Ist es nicht wunderbar, der Moment, wenn man Menschen begegnet, die etwas so Wundervolles tun, dass man einfach hinsehen muss und sich sagt: Wow, das gefällt mir. So will ich auch sein! Das will ich auch tun!

Wenn wir im Autopiloten durchs Leben gehen, dann vergessen wir zu erkennen, was uns inspiriert. Wir vergessen offen zu sein für die vielen schönen Dinge, die da Draußen auf uns warten.

Wann hast Du zum letzten Mal darüber nachgedacht, was Dich inspiriert. Wer oder was Dich in den Bann zieht. Wer sind die Vorbilder in Deinem Leben gewesen, die so einen großen Eindruck auf Dich hinterlassen haben? Und so etwas bewirkt haben?

INTERESSE

Interesse: Was ist es, für das Du Dich wirklich interessierst?

Denn dann ist das positive Gefühl, welches Dich motiviert, Dich auf den Weg zu machen. Wenn das Interesse geweckt ist, wird das Leben zum Abenteuer. Interesse ist wie ein Magnet für Deine Aufmerksamkeit. Es ist eine Quelle der Inspiration.

Wer mit Kindern spielt, erkennt das schnell. Sie schenken den Dingen Aufmerksamkeit, für die sie sich interessieren. Und sie kennen hier wenig Kompromisse. Nur wenn Du es schaffst, ihre Neugier zu wecken, sind sie bereit, sich darauf einzulassen.

Was ist es, was Dein Interesse weckt? Wie weckst Du das Interesse von anderen Menschen?

Es heißt so schön, dass man andere Menschen nicht motivieren kann. Was Du tun kannst, ist ihr Interesse zu wecken. Und das löst dann eine innere Bereitschaft aus, sich mit Etwas zu beschäftigen.

Es ist eines der Führungseigenschaften von großartigen Chefs. Sie sind in der Lage, dass Interesse für ein Thema zu wecken und ihre Mitarbeiter dann darin zu unterstützen, wie sie dieses Thema mit Leben füllen können. Und ob Du es glaubst oder nicht: Du kannst Dein eigener Chef sein und Dich selbst inspirieren, indem Du nachdenkst, was Dich fasziniert.



Wie oft wurde ich schon gefragt, warum Demut (Ehrfurcht) zu den positiven Gefühlen zählt!

Weil es eine unglaublich groß Wirkung haben kann.

Es ist das Gefühl, welches mich auf den Boden der Realität zurückbringt und mit dem ich es schaffe, mein Denken auf die vielen kleinen Wunder zu richten. Es ist der Moment, wenn ich über eine Blumenwiese gehe und ihre Schönheit wahrnehme. Mich einfach auf den Boden setze und in den Blumen versinke.

Demut bringt uns in einen Zustand des Innehaltens. Wir begreifen uns als ein Teil von etwas ganz Großem. Wir müssen nichts tun, als einfach zu sein. Wir müssen nichts erreichen, wir müssen nichts darstellen und wir müssen uns nicht beweisen.

Ehrfurcht und Demut hilft uns, unseren wahren Kern zu erkennen. Unser höchster Wert besteht darin, dass wir existieren.

DEMUT

Heute geht es um die Frage, wie Du Demut mehr Raum in Deinem Leben geben kannst und wie sich das positiv auf Dein Leben auswirkt. Demut kann sich sehr unterschiedlich auswirken.

Die Frage ist, welche Richtung für Dich hilfreich ist:

→ Demut kann Dir helfen, Dich selbst als Wunder eines Größeren zu begreifen

Demut hilft, dass wir dem Leben, der Welt und anderen Menschen mit mehr Respekt begegnen

Demut kann Dir helfen, ein Gefühl des Staunens zu erleben und Ruhe bringen

Demut kann Dir helfen, mehr Dankbarkeit zu spüren

Demut kann Dir helfen zu erkennen, dass Du nichts tun musst, um einen Wert zu haben

→ Demut kann Dir helfen zu erkennen, was wirklich wichtig ist im Leben

Demut ist eine Einladung dem Leben mit mehr Respekt zu begegnen. Es ist eine wunderbare Alternative zu dem Phänomen, dass wir etwas aus Furcht heraus tun. Ist es nicht viel hilfreicher, Dinge aus "Ehrfurcht" heraus zu tun? Weil wir den Wert dessen wahrnehmen, was ist? Was weckt in Dir Demut?



Heute lade ich Dich ein, über Zufriedenheit nachzudenken.

Was ist der nützlichste Impuls, wenn wir zufrieden sind?

Ich weiß ja nicht, wie Dir es geht, wenn Du sehr beschäftigt bist! Ich bin dann so konzentriert, dass ich sogar die Pausen vergesse. Ich vergesse die kleinen wertvollen Momente, das zu genießen, was ich erreicht habe.

Und genau davon erlebe ich mehr, seit ich mir kleine achtsame Zufriedenheitspausen eingeplant habe.

Ich nehme mir die Zeit, mir bewusst zu machen, was ich Gutes getan habe. Einen Kaffee, Zeit an meinem Lieblingsort und einfach den Gedanken freien Lauf zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Zufriedenheit lässt mich innehalten und in den Genuss kommen.

- Was bewirkt bei Dir Zufriedenheit?
Was machst Du als nächstes?
Wohin führen Dich Deine Gedanken?
- Nimmst Du Dir die Zeit, Dir bewusst zu machen, was Du erreicht hast?

Wenn nicht, probiere es aus.



Willst Du Zufriedenheit mehr Raum geben? Wie ich gestern beschrieben habe, bringt uns Zufriedenheit in einen Zustand des Genießens und ist somit ein sehr wirkungsvoller Entschleuniger.

Zufriedenheit eignet sich sehr gut für die Minipausen zwischendurch und sie eignen sich bestens, um neue kleine Rituale zu leben. Der Spaziergang nach dem Essen, die Yogastunde zwischendurch, ein schöner Ort, an dem man sitzen kann.

Wichtig dabei ist nur, dass Du Dir dabei Raum nimmst, ein wenig zu reflektieren, was Dir Zufriedenheit verschafft. Die Zeit, die Du Dir für diese Reflektion nimmst, hilft Dir Dein Bewusstsein zu schärfen, was Dir wirklich gut tut und was Du lieber lassen solltest, weil es Deinem Naturell nicht entspricht.

Zufriedenheit ist eine Art Wegweiser für die Erkundung Deiner eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Wenn Du Dir die Zeit nimmst, um zu erkennen, was Dir gut tut und was Zufriedenheit bei Dir auslösen kann. Raus aus dem Autopiloten, bei dem wir eher geneigt sind, Dinge zu machen, weil sie gerade angesagt sind: Es hilft Dir bewusst wahrzunehmen, was für Dich im Leben wirklich von Bedeutung ist.

Schön finde ich es auch, den positiven Tagesrückblick für zwei Wochen zu variieren. Und anstatt, was war schön, kannst Du Dich fragen, was habe ich heute erreicht, was Zufriedenheit aktiviert?

Und eines noch, wenn Du Dir neue Gewohnheiten aneignest, dann ist es wichtig, dass Du zumindest 2 - 4 Wochen dabeibleibst. Zu Beginn musst Du wahrscheinlich Deinen inneren Schweinehund noch überwinden, aber nach einiger Zeit, wird es dann zu einer neuen Gewohnheit.



Lass uns heute über Liebe reden! Liebe ist das wohl wirksamste positive Gefühl: Wenn wir Liebe erfahren, löst dies meist alle anderen Gefühle mit aus. Findest Du nicht auch?

Wenn Menschen das Wort Liebe hören, dann denken sie meist an die romantische Liebe oder Menschen, die für einen da sind.

Liebe existiert jedoch unabhängig von der Begegnung mit anderen Menschen. Ja ich weiß, es ist so viel einfacher, Liebe in der Begegnung mit anderen Menschen erfahrbar zu machen. Wir können egal wo und egal wann, Liebe spüren.

Zu provokativ für Dich? Dann denke noch einmal kurz nach! Gefühle fallen nicht einfach vom Himmel. Sie haben viel damit zu tun, mit welcher inneren Haltung wir der Welt begegnen.

Die Art, wie Du leise mit Dir redest, hat enormen Einfluss darüber, welche Gefühle Du erlebst. Positive Gefühle zu erleben und somit auch Liebe, hat viel damit zu tun, wie viel Raum Du diesem Gefühl geben willst und wie Du über eine Situation denkst.

Wenn ich zum Beispiel an meinen verstorbenen Hund denke, dann kann ich mir sagen, wie schrecklich es ist, dass ich keinen Hund mehr habe oder ich denke an all die Momente, die ich mit ihm erlebt habe und die mich mit Liebe erfüllt haben.

LIEBE

Wie gestern versprochen gibt es heute weitere Ideen, wie Du mehr Liebe in Dein Leben bringen kannst. Ich gebe Dir heute zwei Ideen mit auf den Weg:

→ Das liebevolle Selbstgespräch
Metta-Meditation

😍 Das liebevolle Selbstgespräch:

Mach zwischendurch gedanklich eine Pause vom Denken und überlege, wie Du mit Dir sprichst? Sind Deine Worte zu Dir selbst liebevoll und tun sie Dir und Deinem Herzen gut?

Spreche mit Dir so, wie Du mit einem geliebten Menschen sprechen würdest, dem es gerade nicht so gut geht. Gebe Dir die Erlaubnis, Dir einzugestehen, dass Du es gerade schwer hast. Umarme dich selbst oder lege eine Hand auf Dein Herz, dann spürst Du besser, wie es sich anfühlt, wenn Du Dir selbst erlaubst, dass Du es gerade schwer hast.

→ Mache Dir bewusst, dass Leiden ein Teil des Lebens ist. Du bist nicht alleine. Es gibt gerade mehr Menschen, die das erleben, was Du gerade erlebst. Es hilft Dir zu erkennen, dass Du nicht alleine bist und Dich in Deinem Schmerz weniger isoliert fühlst.

Die ersten beiden Teile vom Selbstgespräch waren für mich sofort verständlich. Ich habe etwas länger gebraucht, um den dritten Punkt für mich zu verstehen. In solchen Momenten schreibe ich mir selbst ein paar Zeilen, die mir das Thema näher bringen und lese sie immer wieder. Gerne teile ich mit Dir meine Zeilen an mich selbst und wünsche Dir, dass Sie Dir helfen:

Mein Schmerz ist Dein Schmerz

Auch Du hast schon vor Kälte zitternd auf der Straße gestanden und erfahren, wie es sich anfühlt, wenn dunkle Wolken aufziehen und Dich ein Wolkenbruch überrascht. Im Erkennen, dass auch Du Schmerz und Leid empfunden hast, fühle ich mich verstanden und fühle mich mit Dir verbunden. Die Einsamkeit im Leiden war nur eine flüchtige Illusion. Du und ich wir leben in einer Welt, in der nicht immer die Sonne scheint. Und so weiß ich, dass mein Schmerz, auch Dein Schmerz ist und Du mich zutiefst verstehst. Es ist, als würdest Du Deine Arme schützend um mich legen und mir damit Hoffnung und Vertrauen schenken, dass alles seinen Lauf nimmt. Und die Sonnenstrahlen das Dunkel erhellen werden. Plötzlich brechen die Wolken auf und die Sonne lässt nicht lange auf sich warten. Auf jeden Regen folgt Sonnenschein. Bis dahin weiß ich, dass ich nicht alleine bin in meinem Gefühl, denn Du bist da. Und Du bist wie ich und ich bin wie Du.

😊 Metta-Meditation

Für mich ist die Metta-Meditation eine der wirkungsvollsten Arten, wie ich sofort in das Gefühl von Liebe komme. Denn schon zu Beginn der Meditation denkst Du an einen Menschen oder eine Situation, bei dem Du Liebe verspürst. Aus diesem Gefühl heraus sendest Du Dir selbst vier liebevolle Botschaften: Möge ich sicher sein, möge ich gesund sein, möge ich glücklich sein, möge ich friedvoll sein. Im zweiten Schritt sendest Du diese Wünsche an einen geliebten Menschen und im dritten Schritt an die ganze Welt. Es ist so wirkungsvoll, da Du aus dem Gefühl von Liebe, Liebe schenkst. Es kultiviert Güte im eigenen Herzen.

Früher dachte ich, dass Meditation nichts für mich ist. Ich dachte, ich müsste vergessen zu denken. Das hat mich davon abgehalten zu meditieren. Und ich bin dankbar dafür, dass ich hier einen neue Einstellung erfahren habe. Meditieren hat viele Facetten und alle haben eines gemeinsam: Du musst Dein Denken nicht abschalten. Es gibt einfach viele andere Möglichkeiten, wie Du mit Deinem Denken und Deinen Gefühlen umgehst. Die Metta-Meditation hat zum Ziel, dass Du Dein eigenes Herz programmierst, indem Dein Verstand lernt, liebevoll mit Dir selbst, mit anderen und der ganzen Welt umzugehen.

Über mich

Ich bin überzeugt, dass positive Gefühle das Leben unglaublich bereichern und das unser Denken sehr viel mehr Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, als wir überzeugt sind. Unser Gehirn braucht einen Fahrplan, wenn es die schönen Dinge im Leben mehr wahrnehmen möchte. Aus diesem Grund verbinde ich das Thema Stärkenarbeit mit den positiven Gefühle. Denn die beiden Themen liegen für mich ganz nahe beisammen.



Willst Du mehr erfahren über die Arbeit mit mir, dann besuche meine Homepage:

In meinem Training "Erfolgsfaktor Motivation und positive Emotionen" erarbeite ich mit den Teilnehmern ihren persönlichen Fahrplan, wie sie positiven Gefühlen mehr Raum geben könne:

[Hier geht es zum Training](#)



Julia Hanke