

## **Stärke deine Resilienz - Verändern ODER annehmen? SO löst DU schwierige Situationen!**

Jeder kennt und jeder erlebt es:

- A) Wir sind persönlich herausgefordert,
- B) Unsere Psyche ist belastet.
- C) Eine Krankheit macht uns zu schaffen ..

In der Familie gibt es Probleme, im Beruf gibt es Schwierigkeiten, das Alter belastet, politische Entscheidungen tun weh, gesellschaftliche Entwicklungen machen Sorgen...

Es gibt psychische Herausforderung: wir sind gerade depressiv, wir sind entmutigt, wir sind traurig, verzweifelt...

Krankheit belastet uns: wir haben eine Infektion bekommen, wir hatten einen Unfall, die Wehwehchen des Alters plagen, ...

Gegen all das kann man rebellieren, man kann sich ärgern, man kann verzweifelt sein,.. Ein Lebenskünstler entscheidet: Will ich etwas dagegen tun ODER will ich die Situation bewusst als Lebensaufgabe annehmen.

Die Frage lautet:

Soll ich etwas tun oder soll ich es annehmen?

Soll ich mich damit abfinden oder soll ich aktiv etwas unternehmen?

Kann ich etwas unternehmen?

Will ich etwas unternehmen? Oder

Ist will ich es als meine Aufgabe sehen und damit leben lernen?

Ich bin Peter und auf dem Kanal gibt es Tipps zur Lebenskunst. Um erfüllt, zufrieden und glücklich zu leben ist es wichtig, sich selber immer wieder die Frage zu stellen was will ich tun?

Bleib dran! Hilfreich bei Herausforderungen oder Schicksalsschlägen ist ein 3-Schritt. Und hilfreich sind dazu einige gute Tipps:



<https://youtu.be/9F7qluVKH-0>

Der 3- Schritt: **1. Was IST, IST. Annahme!**

**2. Triff eine Entscheidung!** Jetzt gleich, später oder demnächst

**3. TUN!** Wirklich: Jetzt ist etwas zu tun.

### Was IST, IST. Annahme

Der erste Schritt ist nicht leicht, weil: Die Ablehnung oder Verleugnung einer Realität ist ein Reflex unserer Psyche. Es ist ganz natürlich, etwas „Schreckliches“ zuerst nicht anzuerkennen, es zu ignorieren. Das kann nicht sein! Das darf nicht sein! ...

Zur Lebenskunst gehört es, als erster Schritt „JA“ zu sagen: „Anzuerkennen was ist“ und ein Stück weit, „Annehmen was ist!!“ Ja, heute regnet es! - Ja, dieses (Enkel)Kind ist jetzt so! - Ja. Dieser Mensch hat das gemacht! - Ja. dieses Wahlergebnis ist so! - Ja, dieser Befund, diese Krankheit ist jetzt da! ...

Dazu wichtige Tipps:

○ Vertraue dem Leben! (Video/Artikel dazu: [Öfter ängstlich und besorgt? Erhöhe das Vertrauen.](#))

○ Vertraue dir selbst! (Video/Artikel dazu [Hast DU genug Selbstvertrauen!!!](#))

○ Erwinnere dich: „DU hast schon gemeistert, hast schon viel geschafft...!“

○ Rede mit Freunden darüber - fällt Männern oft schwer!

○ Schreib ein Tagebuch

Tu viel, damit du in der/in deiner Kraft bleibst:

○ Stärke die anderen Teile in dir: Denke viel an das, was dir keine Sorgen macht, an das, was gut läuft, denke an das, was gesund ist in deinem Körper:

○ Nutze die Mentalkräfte in dir: Bliss Brain, ECO-Meditation Dawson Church u.ä.

○ Wenn du Rituale hast, nutze sie verstärkt: Morgenritual, schöne Texte lesen, Meditation, bestimme Musik hören, bestimmte Übungen machen, auch das Beten kann helfen, ... Wesentlich ist, dass du möglichst in deiner Kraft bleibst.

○ Für mich das wirkungsvollste ist: **Das Achtsames Bewusstsein!**

Die Achtsamkeit ermöglicht es, **wahrzunehmen was alles in mir ist** an Gedanken Gefühlen, Sorgen und Ängsten... (Video: [Achtsamkeit ist die neue Glücksformel](#))

Und das Bewusstsein ist diese exklusiv menschliche Fähigkeit, sich selbst zu beobachten, auf sich selbst hinzuschauen, sich selbst zuzuschauen: „Aha, so läuft jetzt mein Leben, so bin ich jetzt herausgefordert, diese Aufgabe und Chance habe ich....“ (Demnächst kommt das Video: [Bewusstsein](#))

Damit sind wir schon beim zweiten Schritt:

### **Triff eine Entscheidung**

Als Lebenskünstler lässt man eine Sache nicht allzu lange schleifen, man drückt sich nicht vor einer Entscheidung, ja man ist sich bewusst, dass eine Entscheidung hilfreich und notwendig ist (und wenn die Entscheidung falsch war, dann kann man's korrigieren!)

Um eine gute Entscheidung zu treffen, brauchen wir immer auch die innere Weisheit, brauchen wir etwas von unserem Höheren Selbst. Ich verwende in dem Zusammenhang den Satz: **„Höre auf dein Herz“**

Die Stimme des Herzens, können wir nur dann hören, wenn wir in uns gehen, wenn wir in unserer Mitte sind, wenn wir uns Ruhe gönnen. Dazu ist nachdenken, spazieren gehen, Meditation, viel Schlaf... notwendig und hilfreich. Auch alle Videos zum Thema Selbstliebe sind dazu eine Unterstützung, denn es ist wichtig für diese Entscheidung, sich nicht zu bestrafen, nicht zu verurteilen, sich nicht zu etwas zu zwingen oder dem Körper etwas abzuverlangen, sondern es ist **wichtig liebevoll für sich die bestmögliche Entscheidung zu finden!** DU bist gemeint, DU bist DU! Du bist ein einzigartiges Wesen; und lebst DEIN Leben: Wie willst DU mit dieser Herausforderung des Lebens umgehen? Wie willst DU diese Situation meistern? Welche Erfahrung möchtest DU damit machen?

Hab Geduld und bedenke auch hier gilt: „Du darfst dich entscheiden“ und nicht „du musst“ irgendetwas erreichen, tun, erledigen... (Video: Kein Druck, Kein Stress. Hör auf zu MÜSSEN. Und DÜRFEN statt MÜSSEN)

Du darfst dich auch entscheiden, nichts zu tun und alles anzunehmen. Du darfst auch für dich sagen: „Das ist ein Schicksalsschlag mit dem ich jetzt leben werde.“ Wie heißt die schöne Zeile bei Ulrich Schaffer: „Erlaube dem Leben seinen Weg mit jedem zu gehen“ Und wenn du dich dafür entscheidest, dann ist das deine Entscheidung und du brauchst dich nicht zu rechtfertigen.

Hast du dich für eine Veränderung entschieden, hast du dich entschieden das Leben zu gestalten, dann ist **der dritte Schritt als Aktion** notwendig

Der dritte Schritt heißt: TUN! Ja, jetzt wirklich etwas tun.

Manchmal ist es wie mit dem alten „Theorie-Praxis-Problem“. Wir wissen, wie es geht, wir wissen, was wir tun sollen, und doch fällt die Umsetzung so schwer. Das

gilt ja nicht nur bei Vorsätzen hinsichtlich Sport oder Ernährung; das gilt nicht nur bei Klima-Fragen oder Umweltschutz, das gilt auch für viele andere Dinge.

Nimm also auch den dritten und letzten Punkt ernst. Überlege: Wie kann ich mein eigenes Handeln „bestmöglich“ garantieren?

Mein Tipp heißt: A) Plane und lege klare Schritte fest. Es gibt die 72 Stunden Regel: „Wenn wir innerhalb von 72 Stunden nicht die ersten Schritte machen, sinkt die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung gegen null.“

B) Nutze nach der Planung Affirmationen und Mental-Techniken. Suche dir eine hilfreiche Formulierung. Erlebe dich mental in der Erfolgssituation, erlebe dich jetzt mental schon in der Zukunft, erlebe dich am Ziel, im Wohlbefinden und im Gleichgewicht. Fühle „jetzt“, wie gut es dir dann gehen wird, fühle jetzt, wie stolz du bist, dass du diese Herausforderung gut gemeistert hast.

C) Und hilfreich für ist auch: Lege klare Termine fest: WANN du, WAS, WIE machst. Und kleine Belohnungen auf dem Weg zum Ziel sind berechtigt und tun gut. Plane auch diese Zwischenschritte ein.

### **Schlussplädoyer:**

**Das Leben fordert uns manchmal heraus. DU kannst, DU darfst und DU sollst als Lebenskünstler mit solchen Situationen gekonnt umgehen.**

### **Der 3-Schritt heißt:**

**1. Annahme. Was IST, IST! 2. Triff eine Entscheidung! 3. TUN!**

**Nutze all deine Kräfte um eine gute Entscheidung zu treffen (mit Herz und Intuition) und beschließe „aktiv“ zu werden und wirklich etwas zu tun.**

Gehst du so vor, dann wirst du erleben, dass dein Leben auch durch diese Herausforderung „erfüllter und reicher“ geworden ist. Ich wünsche es dir!