



Entscheidungshilfe

Selbstbeeinflussung stärken & emotionale Fähigkeiten trainieren

Die Selbststeuerung ist eine Fähigkeit, die es weiter zu entwickeln gilt, um die eigenen Gefühle und Stimmungen durch einen inneren Dialog zu beeinflussen und zu steuern. Mit dieser Fähigkeit sind wir unseren Gefühlen nicht mehr nur einfach ausgeliefert, sondern können sie konstruktiv beeinflussen.

Ein Beispiel: Wenn uns etwas wütend macht, können wir uns durch unseren inneren Dialog entweder weiter hineinsteigern oder wir nutzen unseren inneren Dialog, um uns selbst zu beruhigen. Und können damit viel angemessener reagieren, als wenn wir nicht in der Lage sind, uns selbst zu steuern.



Die Selbststeuerung liegt in unserer eigenen Verantwortung, es ist die 100%ige Eigenverantwortung mit uns selbst liebevoll, wertvoll und wertschätzend umzugehen.

Unabhängig, was im Außen passiert, welche Menschen uns respektlos oder wertlos behandeln: Es geht nicht um die Schuldfrage oder Schuldzuweisung, wer an unseren Gefühlen jetzt schuld ist.

Sondern zu hinterfragen, egal welches Gefühl aufkommt, was das Gefühl mit uns macht, welche Auswirkungen es auf uns hat und wie sehr es uns unbewusst steuert, uns so zu verhalten, wie wir uns verhalten. Es geht um die Achtsamkeit unserer Verhaltensweise: Ist sie konstruktiv oder destruktiv? Nicht vergessen: Alles Bewusste kannst du steuern, alles Unbewusste steuert dich.

Willst DU dich so verhalten, wie dich dein Autopilot antreibt? Oder magst DU etwas ändern, damit es DIR besser geht?

Klarheit über Gefühle, Ängste und Gedanken zu haben, lässt uns ruhiger werden. Mit jeder Entscheidung schaffen wir mehr und mehr Klarheit. Das innere Aufräumen lässt den angesammelten Müll, den wir tagtäglich mit uns rumtragen, mehr Leichtigkeit spüren.

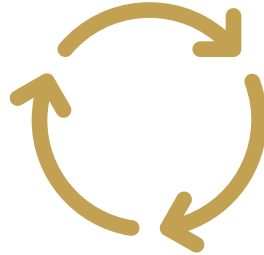


Klarheit siegt. Immer.



Der Prozess der Entscheidung

Für den Prozess der Entscheidung solltest du wissen: Je länger du deine Entscheidung hinauszögerst, umso chaotischer und unzufriedener wirst du dich im Inneren fühlen.



Zur Hilfe und Unterstützung, Entscheidungen zu treffen, frag dich zunächst:

Welche Entscheidung steht an?

Welche Entscheidung schiebe ich möglicherweise vor mir her?

Wie fühle ich mich/was fühle ich, dass ich diese Entscheidung lieber hinauszögere?

