

Strategiensammlung

JedeR von uns hat so viele Strategien, die wir nutzen können, um ein Leben voller Liebe und Erfüllung zu führen. Nur manchmal sind wir so darauf fokussiert, was fehlt und was alles nicht läuft, dass wir vergessen, wo unsere Kraft zu finden ist und was wir alles bereits haben. Mit dieser Aufgabe möchte ich dich daran erinnern, was du alles bereits für Möglichkeiten hast, wie viele schöne Dinge es in deinem Leben gibt und was du nutzen kannst, um wieder in deine Kraft zu kommen oder für dich zu sorgen. Und wenn es dir dann mal mies geht und du nicht weiter weißt, kannst du nachsehen, wo du wieder Energie, Mut, Liebe und Vertrauen herbekommen kannst.

Wenn du magst, schreibe gerne auch noch dazu, welche Gefühle und Bedürfnisse da bei dir erfüllt sind. Warum magst du diese jeweilige Sache? Was gibt dir das? Was magst du besonders daran? So feierst du jedes einzelne und erfreust dich umso mehr daran. Und wenn du mal traurig bist und es gar nicht so sehen kannst, hilft es dir vielleicht, wieder die Perspektive zu wechseln und das Schöne zu sehen.

Noch tiefer:

Wenn du magst, kannst du die jeweiligen Strategien und Ressourcen auf folgende Frage hin prüfen: Ist diese Strategie eine kurzzeitige oder eine langzeitige Energiequelle?

Oder anders: Wenn du bspw. am Wochenende endlich das Fahrrad ausprobieren kannst, das du dir gekauft hast, freust du dich dann die ganze Woche darauf, sodass du diese Freude und Energie in andere Lebensbereiche mitträgst und dein Leben dadurch ganzheitlich bereichert wird? Oder erscheint alles andere, vielleicht auch Dinge, die dir sonst Freude gemacht haben, eher grau und freudlos im Angesicht der Strategie und du versuchst nur die Zeit irgendwie rumzubringen, um ihr endlich nachgehen zu können? Es kann natürlich auch etwas dazwischen sein. Dennoch kann es wichtig sein, sich den Unterschied bewusst zu machen.

Vielleicht magst du schauen, ob es da einen Unterschied für dich gibt, was verschiedene Strategien angeht, und welche Strategien in die Kategorie fallen, sich insgesamt stärkend auf dein Leben auszuwirken.

Hier ein paar Ideen für Bereiche von Strategien:

- Essen und Trinken, das mir gut tut
- Gedanken, die mir gut tun
- Zitate und Geschichten, die mir gut tun
- Musik, die mir gut tut
- Personen, die mir gut tun
- Videos, Filme oder Serien, die mir gut tun
- Bücher, Hörbücher oder Podcasts, die mir gut tun
- Unternehmungen oder Handlungen für mich alleine, die mir gut tun
- Unternehmungen oder Handlungen mit anderen, die mir gut tun
- Handlungen, um die ich andere bitten kann, die mir gut tun
- Kleidung, Frisuren oder Körperhaltungen, die mir gut tun
- Fantasien, die mir gut tun
- Erinnerungen, die mir gut tun
- Spiele, die mir gut tun
- Yogaposen, Übungen oder Trainingsmethoden, die mir gut tun
- Arbeit, Ideen oder Aufgaben, die mir gut tun
- Berührungen (auch von mir selbst), die mir gut tun
-
- ...
- ...

