

# Der Wind der Veränderung – wie wir unsere Segel gut setzen können

Kannst du auch spüren wie der Wind der Veränderung dir gerade um die Nase weht? Ich habe das Gefühl, dass sich schon ein ausgewachsener Sturm zusammenbraut – wenn es dir ähnlich geht, dann ist das hier für uns beide!

Und nur eine kleine Erinnerung bevor ich wirklich in das Thema einsteige: Es wird sich die richtige Tür zur richtigen öffnen und das Leben wird einen Weg finden sich durch dich auszudrücken. Und JA, du hast das Recht darauf glücklich zu sein.

Okay, das musste raus, nimm das als Basis und von hieraus lass uns mal aus der psychologischen Perspektive darauf schauen, wie sich Unsicherheiten am besten handeln lassen. Eins ist klar – unser menschliches Gehirn mag keine Unsicherheiten, es kann es nicht ausstehen, wenn es nicht weiß was als nächstes kommt und es liebt Pläne und es liebt Sicherheiten.

Das ist der Grund, warum so viele Leute ihr Leben abhängig vom Wetterbericht oder von Astrologie machen, weil wir dann das Gefühl haben, dass wir eine Ahnung haben, was kommen könnte und uns darauf vorbereiten können. Und das ist auch der Grund, warum Leute in ihren ungeliebten Jobs, in ungemütlichen Wohnungen und in längst auseinanderfallenden Beziehungen hängen bleiben – es ist verdammt noch mal angsteinflößend, wenn du daran denkst, dass es vielleicht nichts gibt, was die Lücke füllen wird. Wenn du es trotzdem getan hast, wenn du die furchterregende Entscheidung trotzdem getroffen hast – herzlichen Glückwunsch aus vollem Herzen!

Während ich in meiner sportlichen Karriere, durch die eine oder andere herausfordernde Zeit gegangen bin, plus dem Psychologiestudium und immer mit dem Anspruch ein sinnvolles, achtsames Leben zu führen, habe ich einige Dinge herausgefunden. Ich werde dir einige Möglichkeiten vorstellen, wie du sicher und wohlgenut durch diese Zeiten navigieren kannst.

## 1. Mindset

Mache dir eine offene, neugierige, aufrechte und freundliche Haltung zu eigen. Wundere dich, anstatt dich zu ärgern. Es gibt niemanden auf dieser Welt, der mehr Wert ist als du... und niemanden der weniger wert ist. Das ist die Basis für alle Ausführungen, die folgen.

Bleib fokussiert und gleichzeitig flexibel. Das funktioniert, wenn du in die Richtung deiner Werte gehst (Punkt 2) und dich für die Möglichkeiten öffnest, die sich auf diesem Weg ergeben.

Weil wir unsere Sicherheit so sehr lieben, neigen wir dazu auf den ersten Zug aufzuspringen, der sich zeigt. Aber ist es wirklich was du möchtest? Fühlt sich das *wirklich* gut an? Bleib wohlgenut, bleib gelassen, bleib geduldig – das Richtige wird sich zeigen. Und am allerwichtigsten: Vertraue deiner Intuition.

## 2. Was würdest du machen, wenn Geld, Reputation und Angst nicht existieren würden?

Wie würdest du dann aussehen? Welche Leute würden dich umgeben? Was wäre das allerwichtigste für dich? Wie würdest du dich fühlen? Notiere die Antworten dazu in deinem Journal und lass deine Hand einfach schreiben, ohne groß darüber nachzudenken. Dein Körper und deine Seele haben eine Intelligenz, die weit darüber hinausgeht, was dein logisches Gehirn verarbeiten kann – Nutze das.

Diese Übung wird dir helfen dich mehr mit deinen tiefen Werten und Wünschen zu verbinden. Lass' sie dein Kompass sein. Sie aufzuschreiben, so dass du sie täglich sehen kannst, kann eine sehr kraftvoll Methode sein. Sie sind dein persönlicher Boden unter den Füßen, dein Ausgangspunkt und dein Ziel, deine Richtschnur und dein Sicherheitsanker. Sie geben dir die Richtung, während Ziele nur Zwischenstationen in dieser Richtung sind.

Vielleicht kamen während dieser Übung auch Gefühle auf, die du gerne häufiger fühlen würdest oder Situationen

## Der Wind der Veränderung – wie wir unsere ...

by Berit - <https://www.beeathletica.com/blog/berit-blog/2020/06/der-wind-der-veraenderung-wie-wir-unsere-segel-gut-setzen-koennen/>

---

in denen du dich erleben möchtest. Schreibe auch die auf und beginne sie jeden Morgen während deiner Morgenroutine zu fühlen (siehe Punkt 4).

### 3. Entmystifiziere deine Ängste

Angst zu haben ist die normalste Sache in einer Welt als Mensch – diese Spezies zu der auch du gehörst. Es hat die schon unzählige Male das Leben gerettet und auch das deiner Vorfahren – gut gemacht, bis hierher. Dankeschön an die Angst, dass ich am Leben bin und in der Lage diesen Blog zu lesen/schreiben.

Kannst du dir die Angst vorstellen, wie eine Person, die in dir wohnt? Was ist die Geschichte, die sie erzählt? Ist es eine wahre Geschichte? Wovon möchte sie dich bewahren? Wann hat diese Person/die Angst begonnen diese Geschichte zu erzählen? Und ist es noch eine wertvolle Geschichte oder nur ein angsteinflößendes Märchen? Wie kannst du die Bedürfnisse der „Angst-Person“ in dir befriedigen und dein Leben ganz und gar genießen? Das sind wichtige Fragen, die du nicht einfach so zwischendurch beantworten kannst. Schreib dir die Antworten auf. Was kannst du daraus lernen?

Akzeptiere die Angst, ganz einfach weil sie ein Teil von dir ist. Aber vergiss nicht: du bist der Kapitän von deinem Boot und nicht die Angst, die ist nur ein Passagier. Und weil du ein guter Kapitän bist, kümmerst du dich um die Bedürfnisse deiner Crew. Und dazu zählen die Bedürfnisse deines Körpers, deines Geistes, aber eben auch deiner Angst.

### 4. Morgenroutine

Eine Morgenroutine funktioniert so gut, weil sie dir ein Gefühl von Sicherheit geben kann, bevor du zu Bett gehst, weißt du schon wie der nächste Morgen beginnen wird und außerdem bringt es Körper, Geist und Seele auf eine Linie, so dass sie voller Vertrauen in die gleiche Richtung gehen können. Den Tag richtig zu beginnen ist ein Schlüssel.

Selbstverständlich ist deine Morgenroutine nicht meine, aber hier sind trotzdem ein paar Hinweisen und Zutaten, die für jeden hilfreich sind: kein Handy bis zum Ende der Routine, irgendeine Form der Meditation, Pranayama, Yoga, Dankbarkeitstagebuch schreiben, aufschreiben, was dein Fokus heute ist, worauf du dich freust und von welchen Gefühlen du dir mehr in deinem Leben wünschst. Auch zu tanzen oder deinen Körper so zu bewegen, wie du dich gerade fühlst kann sehr nützlich sein. Du kannst auch das heilende Element von Wasser benutzen. Entweder in der Form einer kalten (oder warmen) Dusche oder indem du dein Gesicht achtsam reinigst. Finde die Routine, die für dich funktioniert. Passe sie an, wenn das nötig ist. Am Ende deiner Routine solltest du dich fokussiert, zentriert und gelassen fühlen.

Diese Hinweise und Beschreibungen sind keine wundervolle Medizin, die du einfach nimmst und dich dann großartig fühlst, aber glaub mir, sie können dich sicher durch jede Art von herausfordernder Phase bringen, die dir gegenübersteht und sie können die Perspektive ändern aus der du auf die Welt schaust. Probiere es ganz für dich aus oder frage gerne bei einem Experten nach Hilfe, damit ist überhaupt nichts falsch.

Für jede Art von Fragen, Hinweisen und Erfahrungsberichten bin ich hier und glücklich, wenn ich hilfreich sein kann.

Licht und Liebe,

Berit

<https://www.instagram.com/beritkauffeldt/>