

# LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



The healthy way of work

## TOOLBOX

# Raus aus der Verwicklung - 3 Möglichkeiten, sich selbst zu befreien

## #Essenzen

---

Es gibt drei Wege, sich selbst aus seinen gesundheitsgefährdenden Mustern zu befreien. Einer davon ist der Weg der Selbstfürsorge. Er öffnet die Möglichkeiten zur Entfaltung und fördert einen gesunderhaltenden Umgang mit der eigenen Mitwelt.

*“Das ganze Leben, alles was lebt, ist in einem ständigen Prozess, in dem etwas zur Entfaltung kommt, was vorher noch nicht sichtbar gewesen ist, aber als Möglichkeit angelegt war.”*

## #Transfer

---

### Das Innere Kind



Verwicklung. Erinnerst Du Dich noch an die Frage aus der ersten Folge: Was wolltest Du als Kind immer mal werden? Das war sicherlich nicht Head of Marketing oder Steuerberater\*in, sondern vielleicht eher Astronaut, Balletttänzer\*in, Feuerwehrmann\*frau, Musiker\*in, etc. Und doch leben wir häufig ein anderes Leben, als das, was wir als Kinder immer werden wollten. Das ist natürlich gar nichts Schlimmes. Aber es tut gut, immer mal wieder mit unserem sogenannten Inneren Kind Kontakt aufzunehmen. Wir vergessen es sehr schnell, weil wir mit dem Leben und “Erwachsen Sein” beschäftigt sind.

Das Innere Kind schlummert in jeder Person. Du kennst sicherlich auch das Gefühl, wenn Du etwas machst, und es auf einmal in Dir drin anfängt zu toben oder manchmal auch zu schreien. Vielleicht wirft es sich sogar manchmal auf den Boden und weigert sich etwas zu tun, was jemand anderes von einem fordert.

Unser Inneres Kind präsentiert den kindlichen Aspekt Deines Unterbewusstseins und verkörpert damit auch viele unserer inneren Glaubenssätze, da sie uns in unserer Kindheit eingebläut wurden, die uns vielleicht verletzt haben und an denen wir deswegen noch festhalten. Diese Sätze blockieren uns und sorgen dafür, dass wir in verschiedenen Bereichen in unserem Leben nicht so funktionieren, wie wir es gerne hätten.

## Wie kommen wir also regelmäßig wieder in Verbindung mit unserem Inneren Kind? Lass uns ein bisschen Spaß haben.

### 1. **Erinnere Dich**

Visualisierung ist Übungssache. Bleib dran! Es wird besser und plastischer. Schließe Deine Augen und denke an Deine Kindheit zurück. Wann hast Du Dich richtig glücklich gefühlt? Oder traurig? Oder wütend? Fallen Dir Sätze ein, die Du Dir immer wieder anhören musstest oder wie Leute Dich beschrieben haben? Wie sah Dein Kinderzimmer aus? Gab es ein Spielzeug, das Du Dir immer gewünscht hattest? Wer war Dein\*e best\*e Freund\*in? Welche Musik hast Du als Kind gehört? Was war Dein Lieblingshörbuch?

Wenn es Dir schwer fällt Dich zu erinnern, geh durch alte Fotoalben durch und schau Dir Bilder an.

2. Schreibe 5 Erfolgserlebnisse aus Deiner Kindheit auf (z.B. eine 1 in Mathe geschrieben, auf ein Pferd gestiegen, ein Tor geschossen, "ich will mit Dir gehen" Zettel erhalten, etc.). Schreibe auch Deine 5 Lieblingsessen als Kind auf. Auch Wackelpudding mit Banane oder Nudeln mit Ketchup zählen dazu ;-)
3. Geh in Deinen Kalender und suche, wenn möglich zeitnah, nach einem freien Termin. Trage einen 30-minütigen Termin für Dich ein und nenn ihn, wie Du möchtest: Me Time. Let loose. Mambo Jambo. Versuche zu vermeiden, diesen Termin einfach nur als "blocked" in Deinem Kalender anzeigen zu lassen. Gib ihm ruhig einen Namen, so, wie Du auch damals Deinen Kuscheltieren einen Namen gegeben hast. Je affiger, desto besser. Jedesmal, wenn Du auf den Termin schaust, hast Du vielleicht am Tag einen Grund zum Lachen, auch wenn es innerlich ist.

Suche Dir von den oben genannten Dingen eins raus. Es kann eines Deiner Lieblingsessen sein, ein Lied, das Du als Kind gehört hast. Einen Ort, an dem Du als Kind viel warst, eine Sportart, die Du gespielt hast. Egal was. Bei diesem Termin isst Du dieses Essen, hörst Du dieses Lied, spielst diese Sportart oder beschäftigst Dich wieder mit ihr, klettere auf einen Baum, renne wie ein Kind durch den Garten, spiel mit Lego, puzzle, erinner Dich an einen Streich, den Du damals gespielt hast, hör "Die drei ????" oder Bibi Blocksberg, melde Dich zum Trampolin-Springen an, oder ruf eine Person aus Deiner Kindheit an. Egal wie komisch Du Dir dabei vorkommst, zieh es durch und beobachte, wie es Dir dabei geht und was es mit Dir macht.

Wenn Du Dich mehr mit Deinem Inneren Kind befassen willst, gibt es ein tolles Buch von Stefanie Stahl: "Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme." Hier findest Du tolle Übungen.