

## KAPITEL 11

# The New Normal - Durch Abgrenzung Deinen eigenen Raum schaffen

## #Essenzen

---

Alles, was wir im Leben tun, verändert unser Gehirn. Oder anders ausgedrückt: unser Gehirn ist das Protokoll seiner Benutzung. Diese biologische Tatsache können wir nutzen, um positive Kraft, Zuversicht und Stärke zu fördern. Ganz einfach indem wir es vorleben und uns mit Menschen umgeben, die eher eine optimistische Haltung zum Leben haben.

Natürlich wird es immer wieder herausfordernde emotionale Situationen der Überforderung und Angst geben. Miriam hat drei Schritte für Dich parat, wie Du in solch einer Situation reagieren kannst. Wenn Du Deine Emotion wahrnimmst - z.B. Überforderung, Angst, Hilflosigkeit - ist der erste Schritt: Durchatmen. Fokussiere Dich auf Deinen Atem und "schnaufe" 5 mal tief und langsam durch. Hierdurch holst Du auch Deine Gedanken in die Präsenz. Zweiter Schritt: Beruhige Dich mit dem Wissen, dass Emotionen immer vorübergehend sind. Dritter Schritt: Gewinne Abstand zur Situation und suche einen geschützten Raum auf.

## #Transfer

---



### Engelskreise

Vermutlich kennst Du das Konzept der Teufelskreise. Verschiedene Reize und Reaktionen, die sich zu einer Negativspirale verbinden, bei der am Ende alle verlieren. Wir alle kennen solche Situationen.

Allerdings kennen wir auch das Gegenteil davon: Engelskreise.

Häufig schenken wir ihnen nur zu wenig Beachtung. Die Teufelskreise fallen uns eher auf, als die vielen guten Interaktionsepisoden. Wir möchten Dir raten, Deine Wahrnehmung ganz bewusst auf diese guten und hilfreichen Engelskreise zu lenken. Das können beispielsweise Situationen sein, in denen Du mit positiver Einstellung auf jemanden zugegangen bist, den/die Du für eine eher schwierige Person hältst. Dieser positive Impuls wurde von der Person gut aufgenommen und zurückgegeben. Hieraus hat sich eine gute Beziehung entwickelt.

Wie kannst Du solche Engelskreise fördern? Am besten, indem Du bewusst mit positiver Haltung in die Interaktion gehst. Indem Du nicht mit negativen, sondern mit positiven Unterstellungen arbeitest. Indem Du mit positiven Grundannahmen auf die Menschen in Deinem Umfeld zugehst. Das garantiert Dir zwar keine Engelskreise – da die anderen natürlich immer noch autonom und nach ihrem Gutdünken reagieren können – zumindest hast Du aber getan, was in Deiner Macht steht, um die Entstehung eines Engelskreises zu fördern.

Das Gute daran: Du kannst zu jedem Zeitpunkt damit anfangen. Gleich jetzt!

**Was nimmst Du Dir diesbezüglich vor?**

**Was kannst Du heute noch umsetzen?**

**Was setzt Du innerhalb der nächsten Tage um?**

