



Power from Within! - Stärke Dich selbst durch Deine individuellen Ressourcen

Es tönt so leicht, ‚einfach‘ Du selbst zu sein und Dich darauf zu verlassen, dass Du den für Dich stimmigen und richtigen Weg wählen wirst. Doch wie oft zweifelst Du, fragst Dich, ob es nicht anders besser gewesen wäre, ob Du nicht stärker darauf hättest hören sollen, was andere Mamis und Papis, Deine Eltern und Schwiegereltern oder auch Deine Freund:innen sagen. Du plagst Dich mit Selbstzweifeln, Ängsten und Sorgen, nicht perfekt zu sein, Deinen eigenen Ansprüchen nicht zu genügen. Du schämst Dich, zuzugeben, dass Du nicht mehr kannst, erschöpft, mental und physisch ausgebrannt bist. Du fühlst Dich schuldig, wenn Du Deinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht wirst. Du vergleichst Dich mit anderen Frauen und Männern, Mamis und Papis, siehst immer nur lauter gelingende Beispiele in Deinem Umfeld, jedoch niemanden, der darüber spricht, wie schwierig, herausfordernd, anstrengend und mühsam die Rolle als Mami oder Papi, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die Umsetzung der eigenen Lebensvision sind.

Du spürst, dass Du einfach keine Kraft mehr hast, keine Stärke mehr, die Dich aus Deiner Mitte heraus festigt, ermutigt und Dir hilft, in herausfordernden Situationen klar, selbstwirksam und Deinen persönlichen Wertvorstellungen entsprechend zu agieren.

DRÜCK DIE STOPP-TASTE

Setz Dich in Ruhe an einen Ort, den Du als stärkend, beruhigend und kraftspendend empfindest. Atme ganz bewusst ein und aus. Spür in Dich hinein. An welcher Stelle in Deinem Körper fühlst du dich besonders wohl, geborgen und behütet? Wenn Du den Ort gefunden hast, verweile dort. Welche Qualitäten verbindest Du damit? Wie fühlst Du Dich, wenn Du an diesem Ort bist? Reservier dir jeden Tag 10 Minuten, in denen du an Deinen inneren sicheren Ort gehst, Dich ganz bewusst wahrnimmst und in achtsamer Stille in Deinem Körper verweilst.

Du wirst spüren, dass Dein Gefühl, mangelhaft zu sein, Deine Zweifel, Ängste und Sorgen, Deine Kraft- und Mutlosigkeit verblassen, je öfter Du diesen Ort aufsuchst. Mit der Zeit wirst Du immer mehr innere Stärke, Kraft und Energie entwickeln und Dich in Dir selbst auftanken.



NIMM DICH SELBST ERNST

Wer, wenn nicht Du selbst, kann für Dich, Deine Bedürfnisse, Vorstellungen und Visionen einstehen? Reserviere Dir jeden Tag ein paar Minuten. So, wie es sich für Dich stimmig anfühlt und realisieren lässt. In diesen Minuten ziehst Du Dich mit Block und Stift an einen Ort zurück, an dem Du gut Deinen Gedanken nachspüren kannst. Stell Dir folgende Frage: Was in Deinem Leben hast Du richtig gut gemanagt? Auf welche Erfahrungen, Erlebnisse und Ereignisse blickst Du voller Stolz zurück? Notiere alle Aspekte, die Dir in den Sinn kommen, ohne sie zu filtern.

Wenn Du das Gefühl hast, alles notiert zu haben, blick auf Deine Liste. Was verbindet all die Erfahrungen, Erlebnisse und Ereignisse? Was hat Dich in diesen Momenten ausgemacht? Welche Qualitäten, Eigenschaften und Emotionen hast Du offenbart und ausgelebt?

Wenn auch diese Liste vollständig ist, hör nochmals in Dich hinein: Wie hast Du Dich jeweils gefühlt? Stark? Selbstbewusst? Ganz im Moment? Achtsam? Mit Dir im Reinen? Unstoppable? Verweile ganz bewusst in diesen Gefühlen. Spür, wie sie sich in Deinem Körper anfühlen, wie Du Dich fühlst. Und dann speichere diese Gefühle! Immer dann, wenn Du Dich in herausfordernden Momenten befindest, gehe zurück in diese Emotionen.

Du wirst spüren, dass Du immer stärker, selbstbewusster und klarer auf herausfordernde Situationen reagierst.

DO IT YOUR WAY!

Wenn Du das Gefühl hast, wieder in die Falle zu tappen, Dich mit anderen zu vergleichen oder Dich an ihren Lebensentwürfen und -wegen zu orientieren, stell Dich vor den Spiegel. Sieh Dich ganz bewusst, voller Wohlwollen und Liebe an. Was siehst Du? Einzigartigkeit? Stärke? Power? Mach Dir klar, dass Du, Du ganz alleine, der Mensch bist, der darüber entscheidet, was stimmig ist, was das für Dich und Deine Lieben passende Leben ist! Bevor Du den Blick wieder vom Spiegel nimmst, schau Dich noch einmal direkt an und sag Dir: Ich gestalte mein Leben so, wie es sich für mich gut und stimmig anfühlt! I do it my way!



Du wirst merken, dass Du die Selbstsicherheit, Stärke, Kraft und Ruhe, die Dich in diesem Moment durchströmen, immer stärker in Dein Leben integrieren und abrufen kannst.

MACH DICH AUF DEN WEG

Wenn Du noch mehr Selbstwirksamkeit, Selbstfokus, Stärke und innere Ruhe in Dein Leben holen und Deine einzigartige Lebensvision erkennen und leben möchtest, dann melde Dich sehr gerne bei mir!

Gemeinsam begeben wir uns mit Weit'Blick auf die spannende Reise zu Dir, Deinem Mindset, Deinen Zielen und Deiner Lebensvision. Ob in Einzel-, Paar- oder auch Familien-Sessions, im Life Coaching arbeiten wir gemeinsam an den für Dich relevanten Themen, erkennen Hemmnisse, klären Hindernisse, stärken Deine Ressourcen und entwickeln neue, tragfähige Visionen und Lebenskonzepte, die Dir das Vertrauen in Deinen eigenen Weg und Deine ganz individuelle Lebensvision zurückgeben. Du erkennst Deine Stärken, Fähigkeiten und Deinen Lebenssinn, so dass Du voller Vertrauen in die Zukunft blicken und die Dir ureigene Lebensvision realisieren kannst - SINNLICH, leidenschaftlich und präsent!

Erste Einblicke in meine Berufung und Steps für Deinen ganz persönlichen Weg findest Du online auf meiner Website www.weitblickcoaching.ch und in meinem Bergwärts-Blog!

Autor:innen-Box:

Nathalie Voßkamp, M.A. ist studierte Kultur- und Sozialanthropologin und zertifizierte Life Coach (DBCA). Mit Weit'Blick Coaching hat Sie ihre Faszination für's Leben, für Menschen und ihren purpose sowie deren individuelle Lebensvisionen zu Ihrer Berufung gemacht. In Einzel-, Paar-, Familien- und Teamsessions des Life Coaching, Workshops und Seminaren zu verschiedensten Themen sowie in Ihrem Workshop-Programm für Working Mums and Dads begleitet Sie Menschen auf ihrem ureigenen Weg hin zu mehr SINNLICHkeit, Leidenschaft und Präsenz.



WEITBLICK
COACHING

SINNLICH LEIDENSCHAFTLICH PRÄSENT