



## 10 Tipps , um wieder ganz Du selbst zu sein

### Was ist passiert?

Vielleicht hattest Du in der letzten Zeit viel zu tun, hast viel gearbeitet, hast Dich um Deine Kinder, Haustiere und (Schwieger)-Eltern gekümmert und bist nur noch von einem Termin zum nächsten gehetzt? Du hast wahrscheinlich so gehandelt, wie Du dachtest, handeln zu müssen, um eine gute Mutter, gute Tochter, gute Arbeitskraft, gute Ehefrau, gute Freundin usw. zu sein. Währenddessen hast Du gar nicht gemerkt, wie Du langsam immer mehr in eine Rolle geschlüpft bist, Dich so verhalten hast, wie es andere wünschen oder Du gewisse Vorstellungen und Erwartungen von Dir oder anderen erfüllt hast. So, dass Du Dich immer weiter von Dir entfernt hast. Das kann sich über Jahre hingezogen haben bis Du endlich spürst: Das bin doch gar nicht ich. Was ist los mit mir? So fühle ich mich nicht mehr wohl!

Damit ist nun Schluss!

Die folgenden 10 Tipps und Übungen helfen Dir, Dich schnell wieder in Deine Mitte zu bringen - zurück zu Dir!

Damit Du

- Dich endlich wieder selbst spürst
- Dich wahrnimmst
- Dich liebst, so wundervoll wie Du bist
- Deine wahre Stärke im Außen zeigst
- Authentisch bist
- Dich rundum wohlfühlst

Also los geht's!

Viel Freude beim Umsetzen der Tipps!

Herzlichst

Silke



## 1. Anschauen, was ist!

Was ist in Deinem Leben aus dem Ruder gelaufen? Seit wann spürst Du Dich nicht mehr? Was ist der Grund, dass Du plötzlich so emotional reagierst? Seit wann nimmst Du Worte, die Dich vorher zum Lachen gebracht haben plötzlich so persönlich und bist beleidigt, wütend oder traurig?

Egal, wie schlimm oder schwierig die Situation gerade ist. Akzeptiere sie und schaue sie Dir genau an- und zwar so wie sie ist! Ohne Schuldzuweisungen– weder Dir gegenüber noch sonst irgendwem und ohne Interpretationen, was es zukünftig bedeuten kann. Sondern einfach nur so, wie die Situation ist – ganz neutral.

In dem Du in die Beobachterrolle gehst, kannst Du wieder besser sehen, was Du ändern willst und Dir selbst Empfehlungen geben. So wie Du es auch Deiner Freundin raten würdest.

Schon mit Deiner inneren Entscheidung, dass es so nicht mehr weiter geht, hast Du die **Stopp-Taste** gedrückt und bist auf dem Weg zurück zu Dir selbst! Liebe Dich bereits jetzt dafür und entspanne Dich!

## 2. Schreibe auf, was Du gerne machst

Weißt Du, was Du gerne machst? Was Dir gut tut? Wo und wie Du wieder Energie tanken kannst?

Mache Dir eine Liste mit Dingen, Beschäftigungen, die Dir gut tun und Dir wieder positive Energie schenken. Z.B. spazieren gehen, Dich mit einer Freundin treffen, Sport machen, lesen, tanzen, singen usw. Solltest Du gar nicht mehr wissen, was Dir wirklich gut tut, dann probiere einfach neue Dinge aus und spüre dabei in Dich hinein, wie Du Dich dabei fühlst.

Baue Dir mindestens eines davon täglich in Deinen Alltag ein, sodass Du erst gar nicht in ein Mangel-Gefühl kommst, sondern Dir täglich positive Energie schenkst.

Sollte Dich jemand runterziehen wollen oder Du Dir wieder zuviele Sorgen über etwas machst, kannst Du schnell auf Deine Liste schauen und Dir davon etwas aussuchen, was Du sofort tun kannst!

Ändere Deine Reaktionsmuster. Statt zu jammern und anderen die Schuld für Deine Situation zu geben, wirst Du aktiv und tust selbst etwas, damit es Dir besser geht. Ist das nicht ein wunderbar befreiendes Gefühl, es selbst in der Hand zu haben, wie Du Dich fühlst?



## 3. Beginne den Tag mit einem guten Gefühl

Damit der Tag gleich gut beginnt:

Stelle Dir morgens im Bett vor dem Aufstehen vor, wie Du den Tag in Ruhe, Gelassenheit und Freude erlebst. Wenn Du weißt, dass schwierige Situationen anstehen, stelle Dir die Situation so positiv wie möglich vor und wie Du später in dieser Situation handeln willst.

Stell Dir den Tag so schön wie möglich vor und verbinde Dich mit dem positiven Gefühl. Lass Dich nicht von den ersten Hindernissen abschrecken, sondern bleibe solange wie möglich in diesem Gefühl. Sehe die aufkommenden Schwierigkeiten eher als Spiel an, wie lange Du in Deinem guten Gefühl bleiben kannst.

## 4. Regelmäßige Auszeiten

Nimm Dir kleine Auszeiten während des Tages und übe Dich in Achtsamkeit. Gehe ganz bewusst zur Toilette, trinke ganz bewusst Dein Glas Wasser, laufe ganz bewusst zum Einkaufen, esse möglichst in Stille usw.! Tue nur das eine und sonst nichts! Nutze diese bewussten Abläufe als Auszeiten und nehme deutlich wahr, was Du tust. Dadurch trainierst Du einerseits Deine Achtsamkeit und Konzentration und Du nimmst wieder besser wahr, was Dir gut tut und was nicht. So entschleunigst Du ganz natürlich Deinen Alltag und nimmst Deine Sinne wahr.

## 5. Nimm Deine Gefühle wahr

Spüre immer wieder in Dich hinein, nehme Deine Gefühle wahr - egal, was es für welche sind und erkenne, was sie Dir zeigen wollen. Gib ihnen Raum und lass sie entstehen und sich ausbreiten, bevor Du handelst. Spüre Deine Angst, Deine Wut, Deine Trauer, Deine Eifersucht, nehme wahr, wie sie sich in Deinem Körper ausbreitet und beginne Dich dabei zu entspannen, in dem Du wieder bewusst tief atmest. Dann frage nach, warum dieses Gefühl auftaucht, was dahinter steckt – in den allermeisten Fällen der Wunsch nach Glück, Anerkennung und Liebe.

Im nächsten Schritt frage Dich, was Du selbst dazu beitragen kannst, um Dich in dieser Situation wieder zum Gefühl der Liebe und des Glücks zu führen? Was kannst Du ggf. dem anderen wünschen, dass dieser Liebe und Glück erfährt?

Indem Du Dich wieder mit dem Gefühl der Liebe und des Glücks verbindest, lenkst Du Deine Aufmerksamkeit auf das Positive und eine gute Lösung und wandelst Dein vorheriges Gefühl bis es sich auflöst. Ruhe und Entspannung kommen wieder zu Dir zurück.



## 6. Gedankenhygiene

„Du kannst Dich jeden Moment entscheiden, glücklich oder unglücklich zu sein.“ (Osho)

Das hängt sehr stark mit Deinen Gedanken zusammen. Du kannst an Dir zweifeln, Dir Sorgen machen und die Zukunft schwarz malen oder Du kannst wahrnehmen, wie schön die Vögel zwitschern, wie gut der Kaffee duftet, wie schön Deine Umgebung ist, dass Du gesund bist usw.

Sage gedanklich STOPP! zu den negativen Gedanken in Deinem Kopf und nehme wahr, dass es nur Gedanken sind und nur Du Dir selbst Leid durch Deine Gedanken zufügst. Niemand anderes. Also aufhören, entspannen und die Aufmerksamkeit auf das Positive lenken. Sei hier ruhig streng mit Dir und erziehe Deine Gedanken.

## 7. Atme bewusst und entspanne Dich

Je entspannter Du bist, desto besser kannst Du bei Dir bleiben und desto gelassener kannst Du mit schwierigen Situationen umgehen.

Gewöhne Dir daher an, immer mal wieder während des Tages bewusst innezuhalten und bewusst zu atmen. Du kannst beim Einatmen die Schultern nach oben zu den Ohren ziehen und beim Ausatmen wieder fallen lassen. 3x wiederholen und schon bist Du im Hier und Jetzt angelangt! Lockere Deinen Körper und richte Dich wieder auf!

Atme in den Bauch und spüre, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke nach außen dehnt und beim Einatmen wieder nach innen zieht. Höre ruhige Musik, bei der Du entspannen kannst oder lege Dich einfach ein paar Minuten hin.

## 8. Affirmationen

Affirmationen sind kurze positive Sätze, die sich bei regelmäßiger Wiederholung in Dein Unterbewusstsein verankern und Du so neue Glaubenssätze aufbauen kannst. Finde Dein eigenes Mantra/Deinen Satz, der sich für Dich stimmig anfühlt und Dich in Deinem Tun bestärkt!

**z.B. Ich bleibe ganz bei mir!** *oder*

**Ich spüre mich!** *oder*

**Ich liebe mich so, wie ich bin!** *oder*

**Ich bin gut so, wie ich bin!** *usw.*



## 9. Reflektion

Gehe vor dem Schlafen den Tag gedanklich nochmals kurz durch und spüre, wo Du am Tag schon wieder mehr Du selbst warst und wann Du Dich gut gefühlt hast. Sei dankbar dafür, dass sich Dein wahres Selbst schon wieder öfter zeigt und spüre, wie es sich anfühlt. So schläfst Du mit diesen positiven Gefühlen ein und Dein Unterbewusstsein nimmt Deine neue wiedererkannte Stärke (Deine wahre Natur) im Schlaf auf.

## 10. Dankbar sein

Sei dankbar für das, was schon gut ist in Deinem Leben. Am Anfang fallen Dir ggf. erst nur wenige Sachen/Dinge/Situationen ein. Mit der Zeit wirst Du sehen, was bereits alles schon wunderbar ist in Deinem Leben. Sei dankbar für Deine Gesundheit, für das Essen, für den Schlaf, für die Natur, Deine Freunde usw. egal, was, sehe wieder das Schöne im Leben und sei dankbar dafür. Denn Dankbarkeit lenkt Deine Aufmerksamkeit auf das Schöne und Gute und zeigt Dir mit der Zeit stets neue Dinge, über die Du Dich freust und wofür Du dankbar sein kannst.

## So geht es weiter....

Mit der Zeit wirst Du bei Anwendung dieser Tipps wieder besser spüren, was Dir gut tut und was Dir Energie gibt! So wirst Du wieder mehr darauf achten, wie Du Deinen Alltag gestalten kannst, dass dieser zu Dir - Deinem Wesen - passt. Wenn Du z.B. feststellst, dass Dir gewisse Verpflichtungen zuviel sind oder Du Hilfe im Haushalt/Arbeit benötigst, dann kannst Du Lösungen dafür finden und Dir wieder mehr Freiraum schenken.

Je bewusster Du Dich spürst und wahrnimmst, umso klarer erkennst Du, was Du ändern willst und auch kannst. Wenn Du Dein Ziel kennst, kannst Du auch darauf hinsteuern! Du wirst wieder SchöpferIn Deines Lebens. Die Lebensfreude und Deine Energie kommt zurück zu Dir!

## Wieder ganz Du selbst sein - Deine Geburtszahlen helfen Dir

Ein hilfreiches Werkzeug Dich selbst wieder besser kennenzulernen - gerade wenn Du Dich sehr weit von Dir entfernt hast - ist die Symbolsprache der Zahlen. Deine Geburtszahlen sind wie Dein Name ein Teil von Dir. Sie zeigen Dir die Einflüsse und Energien auf, die Du mit Deiner Geburt auf Deinem Lebensweg mitbekommen hast. So können sie Dir aufzeigen, was in Dir steckt, welche (verborgenen) Potenziale gelebt werden möchten und wie Du Dich selbst entfalten und verwirklichen kannst.



# Praxis für bewusstes Sein

---

Falls Du mal in die Symbolsprache der Zahlen reinschnuppern möchtest, dann lade ich Dich in unsere **Facebook Gruppe „Numerologie- sei Dir selbst bewusst“** ein. Dort gibt es regelmäßig Informationen zu den Zahlen, um sich selbst (besser)kennenzulernen und sich zu erkennen.

## **Wünschst Du Dir Unterstützung?**

Hast Du schon vieles probiert und kommst alleine aber einfach nicht weiter? Dann biete ich Dir gerne meine Begleitung an. Lass uns zunächst ein unverbindliches Gespräch vereinbaren, um uns kennenzulernen und ich Dir meine Arbeitsweise vorstellen kann. Ich freu mich auf Deine Anfrage!

## **Möchtest Du weitere Inspirationen von uns erhalten?**

Wir senden Dir gerne wöchentlich Infos rund um die Themen bewusstes Sein im Alltag zu. Hier kannst Du Dich in den Newsletter eintragen ->**klick!**

Namasté  
(das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in Dir)

*Silke Kromer*



**Fragen?** Dann freue ich mich über eine email: [silkekromer@praxis-fuer-bewusstes-sein.at](mailto:silkekromer@praxis-fuer-bewusstes-sein.at)

Impressum: „10 Tipps, um wieder ganz Du selbst zu sein“

Autorin: Dipl.-Ing. Silke Kromer

Copyright 2018 Praxis für bewusstes Sein

## Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses PDFs nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autorin eingeholt zu haben.

## Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem PDF enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem PDF enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem PDF enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Praxis für bewusstes Sein

Südtirolerstr. 11, A - 6830 Rankweil, ZVR 357 646 713, [info@praxis-fuer-bewusstes-sein.at](mailto:info@praxis-fuer-bewusstes-sein.at)