

Meine Seele – zur Vertiefung



Weitere Anregungen zu „meine Seele“:

vgl. Kursheft **OPPORTUNITY FOR CHANGES**

<http://opportunity-singletag.de/kurs-opportunity-for-changes/>

Stand Juni2022 Literaturangaben sind im Kursheft auf S. 14

[Leben leicht gemacht]

Anselm Grün formuliert in „Zur inneren Balance finden. Was das Leben leichter macht“ als Kapitelüberschriften – was spricht dich an?

- Sei offen, für alles was dir begegnet, aber folge deinem eigenem Stern
- Lass dich ein auf deine Zeit, aber suche deinen eigenen Rhythmus
- Gestalte die Welt, aber geh nicht in ihr auf
- Suche innere Stärke, die in der Hingabe liegt und nicht im Ego
- Übernimm selbst Verantwortung und fördere die Lebensmöglichkeiten anderer
- Verlier dich nicht in der Arbeit, aber was du tust, tue gern
- Liebe die Gegenwart und lerne, gelassen zu sein
- Lebe deine eigenen Werte, aber bewerte nicht andere
- Kämpfe für deine Ziele, aber suche auch Frieden
- Sei gut zu dir selbst und öffne dein Herz für andere
- Stell dich deiner Angst, verleugne sie nicht – verwandle sie in Lebenskraft
- Unser Leben besteht nicht nur aus Sonnentagen – nimm Krisen auch als Chance
- Lebe deine Sehnsucht, denn das, was ist, ist nicht alles
- Akzeptiere, dass du endlich bist, aber vergiss nicht: Du bist unendlich geliebt.
- Immer wieder: Suche die Stille

[Wenn das Umfeld Druck ausübt]

Mitmenschen haben einen großen Einfluss auf die eigene Persönlichkeit. Manchmal haben andere Menschen das Ziel jemanden weiterzubringen in der eigenen Entwicklung, sie helfen den „blinden Fleck“ zu finden:

<https://karrierebibel.de/johari-fenster/>

Manchmal sind die Motive der Mitmenschen weniger das Wohl des anderen als Bedürfnisse, die in der anderen Person liegen:

https://praxistipps.focus.de/emotionale-erpressung-was-das-ist-und-wie-man-sie-abwehren-kann_110177

- ⇒ Wer beeinflusst mich in meinem Leben positiv und wer bringt mich mit Anregungen voran?

[Entscheidungen treffen]

Wer nicht weiß, ob Option A oder B richtig ist, kann eine Münze werfen. Welche Emotion das erworfene Ergebnis auslöst gibt einen Hinweis auf das, was man eigentlich möchte, aber sich noch nicht eingestehen konnte.

Küstenmacher empfiehlt in „Simplify your Life“ ab S. 267 Möglichkeiten zu formulieren, sich mit anderen abzusprechen, die Konsequenzen der Entscheidung versuchen zu erleben (also in Städte fahren bevor man dort hinzieht o.ä.) und auf Kleinigkeiten zu achten.

Man kann nicht alles in der Zukunft erahnen. Entscheidungen werden im Hier und Jetzt getroffen, mit den Fakten die man kennt. Unbekanntes kann man nur bedingt berücksichtigen...

- ⇒ Was hilft dir eine Entscheidung zu treffen?

[Selbstvertrauen]

„Lass dir von niemandem, auch nicht von dir selbst, dein Selbstvertrauen rauben.“ (Orison Swett Marden)

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/selbstbewusstsein-staerken-die-besten-tipps/>

- ⇒ Wer oder was schmälert dein Selbstvertrauen? Was tust du dagegen?
- ⇒ Was stärkt dein Vertrauen in dich selbst?