

Ausgeglichenheit

Was es sein kann: inneres Gleichgewicht, für alle Gegensätze in mir gut sorgen, Aufregungen und Probleme nicht an sich persönlich heranlassen

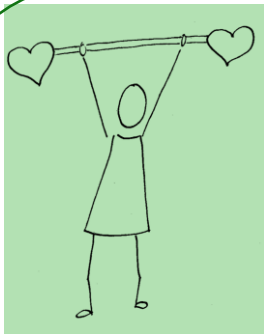


© Brigitte Lob

Einen klaren Kopf behalten und in Ruhe auf Dinge reagieren: Das wünschen sich die meisten. Was dabei hilft, sind **Übungen zur Ausgeglichenheit**, die auf deine Selbstsicherheit zielen.

- Beginne mit einer aufrechten Körperhaltung, bei der die Schultern nach hinten gehen und der Blick nach vorne.
- Wenn du viel über dich weißt, bist du dir deiner besser bewusst und fühlst dich sicherer. Dabei kannst du deine Talente, Stärken, Erfolge und besten Eigenschaften notieren. Alles, was Du bei dieser Liste entdeckst, was Anderen zu Gute kommt, ist so wichtig, dass du es unterstreichen solltest: Du tust anderen gut!
- Wenn du dann auch deine Schwächen aufschreibst, benutze als Überschrift „Neigung“, oder „weitere Eigenschaft“ oder „neue Möglichkeiten zu wachsen“. Finde jeden Tag eine Möglichkeit, diese Neigungen zu verwandeln in Herausforderungen. Z.B.: Gespräche mit Unbekannten machen mich ängstlich: Also spreche ich Unbekannte an – und traue mich mehr – und bekomme mehr Selbstbewusstsein. Lobe dich für alles, was dich ausmacht und lächle! Das löst schon Glückshormone aus.
- Kennst die die Stimme im Kopf, die alles negativ sieht, die dir Stress macht und vermeintliche Gefahren sieht und dabei völlig übertreibt? Diese Stimme kannst du stoppen, indem du positive oder sachliche Gedanken in den Vordergrund stellst. Mit dem Satz „auch das geht vorbei“, kannst du durchatmen.

- Sorge gut für dich, indem du genug Sport machst, gesund isst, ausreichend schläfst, dich auch äußerlich mit deiner Kleidung und Frisur wohl fühlst und gute Freundschaften pflegst (mit Menschen, die dich nicht ausnutzen). Dazu gehört auch, meine Grenzen zu achten und zu anderen Nein zu sagen.
- Beende Deine Vorhaben (ob es das Erstellen einer Liste ist, das Neusortieren einer Mappe oder ein Projekt): Du bringst es zu einem guten Ende und freust dich darüber.



Notiere drei Dinge, die du heute für dein Selbstbewusstsein und deine Ausgeglichenheit getan hast.

