

Übung 1

Yes or No



Übung: Die Kraft des Ja und Nein

Für diese Übung brauchst du lediglich einen Stift und deine Hand.

Bewusstsein schaffen Setze dich an einen ruhigen Ort und schließe kurz die Augen. Nimm dir einen Moment, um zu spüren, wie es dir gerade geht. Bist du gestresst, überfordert oder fühlt es sich an, als würdest du zu viel geben und zu wenig bekommen? Dies sind oft Anzeichen dafür, dass deine Grenzen nicht klar genug gesetzt sind.

Die Übung

- Schreibe auf die Innenseite deiner Hand „Nein“ und auf die Außenseite „Ja“.
- Nun stell dir eine Situation vor, in der du das Gefühl hast, dass du über deine Grenzen hinausgegangen bist. Vielleicht hast du einer Bitte zugestimmt, obwohl du keine Zeit oder Energie hattest, oder du hast eine Verantwortung übernommen, obwohl du dich bereits erschöpft gefühlt hast.
- Hebe jetzt deine Hand mit der „Nein“-Seite nach außen und sage innerlich (oder laut) „Nein“. Spüre, wie sich dieses Nein anfühlt. Fühlt es sich befreiend an? Unsicher? Spüre in dich hinein, ohne zu bewerten.
- Und jetzt schau auf deine Hand, was siehst du? Ein „Ja“ nach zu dir in Richtung deines Herzens.
- Sei dir bewusst ein „Nein“ zu einer Sache, einem Gegenüber ist immer gleichzeitig ein „JA“ zu dir selbst. Dieses Ja steht für Selbstfürsorge, für die Entscheidung, dich selbst an erste Stelle zu setzen. Spüre, wie dieses Ja dir innere Kraft gibt.

Reflexion Wiederhole diese Übung mehrmals und achte darauf, wie sich das Nein nach außen und das Ja zu dir selbst anfühlen. Nimm dir Zeit, diese Gefühle zu reflektieren. Wenn du spürst, dass es dir schwerfällt, Nein zu sagen, frage dich: „Warum fällt es mir so schwer, auf mich selbst zu hören?“ Und wenn du Ja zu dir selbst sagst, spüre, wie es dir hilft, deine Grenzen zu schützen.

In den **Alltag integrieren** Übe diese Handbewegung – Nein nach außen, Ja zu dir – in Alltagssituationen, in denen du spürst, dass deine Grenzen gefordert sind. Sei mutig und liebevoll mit dir selbst. Dein Ja zu dir ist eine klare Botschaft: Du bist wertvoll und deine Energie ist kostbar.

Erinnere dich an Saphira, wie sie sich selbst zur Priorität gemacht hat, als sie beschloss, ihre Schätze zu bewahren, anstatt sich auszubrennen. Auch du darfst deine Kraft schützen und lernen, liebevoll und klar Nein zu sagen, um gleichzeitig ein kraftvolles Ja zu dir selbst auszusprechen.

Indem du diese Übung regelmäßig machst, stärkst du dein Bewusstsein für deine eigenen Bedürfnisse und förderst deine Fähigkeit, gesunde Grenzen zu setzen.

