

3 Wege vom Kopfkino zum CREATOR



Autorin: Nadejda Stoilova | 21 September 2021

Werde Schöpfer deines Selbst und Lebens dank dieser einfachen Tools

Jeder kennt die mentale und emotionale Belastung der wiederkehrenden Gedanken. Die meisten automatischen Gedanken sind negativ, denn ihre primäre Funktion ist, uns von Gefahren zu schützen. Das ist uns allen evolutionsbedingt angeboren. In stressigen Zeiten werden sie zu dominant, wenn wir nicht die richtigen Strategien für deren Umgang verinnerlicht haben. Oft sind wir davon genervt und wir gehen in den Widerstand, was diesen *Teufelskreis* noch mehr verstärkt. Wie zum Beispiel, wenn wir einschlafen wollen und der Kopf rattert und rattert.

Dieses Kopfkino verschwendet unsere wertvolle Energie. Dann bleiben uns weniger Ressourcen für das zur Verfügung, was uns wirklich wichtig ist. Denn wir brauchen für alles Energie. Wenn wir wachstumsorientierte Strategien lernen und nutzen, können wir die frei gewordene Energie für unsere Ziele und Beziehungen bewusst und sinnvoll einsetzen.

Wie kommen wir daraus?

In diesem Artikel beschreibe ich drei einfache und wirkungsvolle Tools, die ich privat und auch in meiner psychologischen Arbeit mit Menschen verwende.

Wir können uns selbst helfen, indem wir erst für Entlastung sorgen. Dann haben wir freie Kapazität, um zu erkennen, was steckt dahinter. Welches Learning darf ich daraus mitnehmen. Diese Erkenntnis macht einen *Shift* in unserem System. Danach haben wir die Chance bewusst zu entscheiden, was wir damit machen und wir sind nicht mehr ausgeliefert oder fremdgesteuert. Unsere Selbstwirksamkeit und unser Selbstvertrauen steigen. Genauso sorgen wir für unser Wohlbefinden und wir stärken auch unser CREATOR-Mindset.

1. Weg - Schreib dich frei

Jeden Tag nehme dir zehn Minuten Zeit und schreibe alle deine Gedanken aufs Papier. So wie sie kommen. Ohne Bewertung. Ohne Filter. Wichtig ist keine Pause zu machen und den Stift nicht abzuheben. Das Ziel ist, in den Fluss zu kommen und den inneren Kritiker zu umgehen. So hast du die Chance, zu tieferen Einsichten zu gelangen, wenn der ganze mentale Müll erst mal auf dem Papier ausgeladen ist.

Diese einfache Methode entlastet den Kopf. Es macht freien Platz für neue Gedanken. Du kommst mit der Zeit tiefer in deiner Selbstreflexion. Du lernst dich und deine Bedürfnisse besser kennen. Du bekommst neue Ideen. Diese Methode fördert auch deine Kreativität. Sogar unser Immunsystem und Wohlbefinden profitieren davon. Das bestätigt die Forschung der Kreativitätspsychologie.

2. Weg – Gute Gespräche aus dem Herzen führen

Sprich dich mit einem guten, wohlwollenden Freund*in aus. Mit einem Menschen deines Vertrauens. Hole dir gerne auch Unterstützung von einem Coach deiner Wahl. Wichtig dabei ist, dass diese Gespräche in einem wertschätzenden und vertrauensvollen Rahmen stattfinden. Wo du dich sicher und *gesehen* fühlst. Wo du dich ganz zeigen darfst.

Wir alle brauchen solche *Räume* oder *Gefäße*, um uns zu öffnen und zu tieferen Erkenntnissen zu gelangen. Schau gut auf dich. Achte auf deine intuitiven Impulse. *Fühlst du dich sicher und geborgen da?* Wenn nicht, erzwingen nichts. Sei ehrlich mit dir und mit den anderen.

Für jenen Menschen gibt es Menschen wie wohlwollende *Gefäße*, wo die Herzensenergie frei fließt. Wo wir in unserer Ganzheit willkommen sind. Du wirst es spüren, wenn das der Fall ist. Natürlich solltest du dich dafür auch öffnen. Auch das Risiko nehmen, dich verletzlich zu zeigen. Ohne das können wir leider auch keine nährenden Beziehungen mitgestalten.

Herzensverbundenheit fließt immer in beiden Richtungen. Alles beginnt bei uns selbst. *Lieben wir uns selbst? Nehmen wir uns selbst ganz an? Erlauben wir uns selbst, uns authentisch zu zeigen? Wenn nicht, warum?* Dahinter zu schauen ist wichtig, damit wir uns von hinderlichen, unbewussten Überzeugungen befreien. Dadurch wachsen wir in unserer Größe, statt uns klein zu machen. Dieser Prozess erweitert unser Bewusstsein. So erkennt sich das *kleine ICH* als eine bewusste Ganzheit, es darf freier agieren und das eigene Leben gestalten. So leben wir aus der CREATOR-Haltung. Und wir gestalten wertschätzende Beziehungen mit, die essentiell für unser Wohlbefinden und unsere Erfüllung sind.

3. Weg – Intuitive Verbindung mit der Natur

Du kannst dich gerne mit der Natur verbinden. In einem ruhigen Ort, wo du deine Sinne nach innen richten kannst. Spüre die Verbindung zur Erde. Dafür eignet sich barfuß laufen sehr gut. Vielleicht magst du dich unterwegs an einem Baum, mit dem Rücken oder umgekehrt anlehnen. Probiere es aus, wie es sich für dich besser anfühlt. Die Baumenergie dient als Verstärker deiner Herzensenergie.

Verbinde dich zuerst mit deinem Herzen. Gerne kannst du beiden Händen auf deinem Herzbereich aufeinanderlegen. Atme in dem Herzensraum tief und entspannt ein und aus. Am besten schließe die Augen, wenn du dich dabei wohlfühlst. Alternativ kannst du deinen Blick auf einem Punkt nach unten richten und den weicher werden lassen. So kannst du dich nach innen ausrichten und die Ablenkungen von außen reduzieren.

Visualisiere vor deinem inneren Auge und spüre es, wie du ein Teil von einem energetischen Kreislauf bist, der dein Herz mit dem Baum verbindet. Folge dabei deinem Atemfluss. Beim Einatmen strömt die Lebenskraft in deinem Herzensraum ein und erfüllt dich mit Liebe und Licht aus. Beim Ausatmen fließt alles, was dir nicht mehr dient, durch deine Füße zur Erde ab. Voller Dankbarkeit überlässt du Mutter Erde alles, was dir auf dem Weg zu deinem inneren Frieden steht. Dadurch wird es transformiert und geheilt.

Wenn du es am Anfang nicht spürst, es ist vollkommen ok. Mit der Übung entwickelt sich deine Sensitivität weiter. Schritt für Schritt. Beobachte, am besten mit geschlossenen Augen, was geschieht in deinem Körper. *Was nimmst du wahr?* Sei einfach ein neutraler Beobachter und versuche nichts zu kontrollieren, zu bewerten oder zu erzwingen. Alles braucht seine Zeit. So oder so stärkt dich diese wunderbare Energie. Du kannst es dir jederzeit gönnen und deine *Batterien* aufladen.

Am Schluss kannst du dich beim Baum und bei Mutter Erde für ihre liebevolle Unterstützung bedanken. Bedanke dich auch bei dir selbst, dass du auf dich und deine innere Balance achtest und dir diese Zeit geschenkt hast.

Wenn wir unsere Herzensenergie immer bewusster stärken, verlagern wir den Fokus nach innen, zu unseren körperlichen Gefühlen und Wahrnehmungen. Durch diese bewusste Verbindung mit dem Atem im Herzensraum erweitern wir unser Bewusstsein. Wir stärken unsere Selbstliebe und unser Selbstmitgefühl. In der Regelmäßigkeit bauen wir eine positive innere Haltung zu uns selbst und zu anderen auf.

Neurophysiologisch betrachtet sorgt kohärentes Herz für kohärenten Geist. Beide zusammen helfen uns, unser höchstes Potential zu leben, damit wir unser Selbst und Leben glücklich und sinnerfüllt kreieren.

Aus diesen drei Tools kannst du in der Regelmäßigkeit deine wachstumsorientierten Routinen gestalten, die deine Resilienz stärken. Sie lassen weniger Raum für das Kopfkino. In stressigen Zeiten erleben wir trotzdem immer wieder die negativen, wiederkehrenden Gedanken. Der Unterschied ist, dass dadurch wir für unsere *Psychohygiene* regelmäßig sorgen, vergrößern wir den Abstand zwischen Reiz und Reaktion. Dann ist es uns auch möglich, bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren. Wir identifizieren uns nicht mehr mit den wiederkehrenden Gedanken. Wir halten nicht daran fest und wir erholen uns davon schneller. Sozusagen üben wir unser Selbstfürsorge-Muskel und gleichzeitig stärken wir unser CREATOR-Mindset. Statt den Fokus auf das zu reduzieren, was uns eng macht, erweitern wir unser Bewusstsein und lassen neue Ressourcen zu. Wir erkennen neue Möglichkeiten.

Wenn du mehr über das CREATOR Mastery Coaching Programm erfahren möchtest, melde dich einfach bei mir.

Herzlichst,

Nadejda

[Zum CREATOR Mastery Programm](#)

Text: Nadejda Stoilova © 2021

Foto: Unsplash