



Hallo und herzlich willkommen!

Du erhältst hier nun eine Anleitung mit 3 verschiedenen Möglichkeiten, um dein Gefühl von Sicherheit in neuen Situationen zu üben.

Bitte sei dir jedoch bewusst: Diese Anleitung dient dir zur Unterstützung. Es braucht im Leben manchmal Zeit, bis sich ein gewünschter Zustand einstellt.

So bitte ich dich, sei geduldig mit dir und achte auf einen liebevollen Selbstumgang.

Was würde denn geschehen, wenn du dich auf etwas Neues einlässt?

Möglichkeit 1)

Versuche mal einen neuen Spazierweg.

Wir neigen so oft dazu immer wieder bekannte Wege einzuschlagen. Es ist bequemer für uns und wir brauchen dann ja auch nicht viel nachzudenken. Darüber gibt es grundsätzlich auch nichts Negatives zu sagen. Doch nun übst du den Umgang mit neuen Situationen. Also lade ich dich ein einen neuen Weg für dich zu gehen. Du kannst dir einen neuen Spazierweg übers Internet suchen oder einfach mal ins Blaue losfahren und schauen, wo du gerne bleiben möchtest.

Wenn du das gemacht hast, dann mache folgendes zusätzlich:

- a) Achte darauf, welche neuen Menschen oder Situationen dir begegnen. Wie nimmst du das wahr.
- b) Achte auf deine Gedanken. Wie denkst du über diese Möglichkeit? Ist es dir leichtgefallen? Hast du Widerstände in dir?

Möglichkeit 2)

Gehe ins Kino und sehe dir einen neuen Film an.

Suche dir ein komplett neues Genre aus. Wenn du gerne Dramen magst, dann geh mal in eine Komödie. Oder sieh dir eine Dokumentation über ein völlig neues Thema für dich an. Am besten du denkst nicht viel nach und machst es einfach. Dann achte auch hier wieder auf folgendes:

- a) Wie war mein erster Impuls zu diesem Film? Habe ich mich gefreut oder war ein Widerstand in mir?
- b) Wie dachte ich über mich selbst? Wie denke ich über Menschen, die sich so eine Art von Film ansehen?



Möglichkeit 3)

Koche dir etwas Ungewöhnliches.

Diese Erfahrung entstammt aus meinem Privatleben. Eine Nichte von mir lehnte stets neue Gerichte ab. Ich konnte sie dazu motivieren, langsam einfach „nur“ zu probieren. Langsam lernte sie Sicherheit im Ausprobieren und so freut sie sich mittlerweile auf neue Gerichte. Ihre Neugierde wurde geweckt und somit auch ihre Freude. Sie erfuhr dadurch, dass es durchaus normal ist, etwas Neues mit Vorsicht zu begegnen, doch wenn sie sich darauf einlässt, dann erweitert es ihre Welt.

Daher koche etwas komplett Neues und Ungewöhnliches für dich und beobachte dich in diesem Prozess.

- a) Womit kämpfst du? Spürst du Angst, dass es nicht gelingt, oder schmeckt?
- b) Welche Gedanken hast du über dich dabei?

Wie du siehst: Es geht nicht immer darum den Mount Everest zu besteigen.

Die kleinen Schritte machen´s oft im Leben aus. So kannst du lernen, deine innere Sicherheit zu nähren und innerlich zu verankern.

Dadurch wandelst du stetig die Angst vor dem Unbekannten in Freude und Neugierde auf´s NEUE.

Ich wünsche dir von Herzen großartige Erfahrungen,

deine Renate