



Bedürfnisse halten & das Ja üben

Heute geht es darum, die Zeiträuber aus Deiner Liste noch einmal ganz konkret zu betrachten und ein Bedürfnis dahinter sichtbar werden zu lassen. Indem Du einen einzigen Zeiträuber für ein paar Tage bewusst reduzierst oder ganz pausierst, schaffst Du Raum, damit sich das zeigt, was sonst im Verborgenen bleibt.



Einen Zeiträuber bewusst reduzieren

Wähle einen Zeiträuber aus und reduziere ihn für die nächsten Tage deutlich oder lasse ihn, wenn möglich, ganz weg. Halte fest, wie es Dir damit geht. Spüre, welche Gefühle auftauchen, wenn der gewohnte Ausgleich fehlt. Notiere alles, was Du entdeckst, auch wenn es zunächst nur ein leises Ahnen ist.

Bedürfnis begrüßen

Wenn Du ein Bedürfnis spürst, das sich ohne den Zeiträuber zeigt, lege eine Hand sanft auf Deine Brust. Sage innerlich: „Ich sehe Dich.“ Bleibe einen Moment bei diesem Gefühl, ohne es zu bewerten oder sofort zu erfüllen. Das einfache Anerkennen stärkt Dein Ja zu Dir selbst und schenkt Dir die Autorität, im Außen klar zu bleiben.



Duft-Anker

Begleite diese Übung mit einem Öl oder dem selbstgemachten Roll-on, der Dich beim Spüren und Halten unterstützt. Wacholder stärkt Klarheit und Selbstschutz. Goldrute öffnet für den eigenen Wert. Elemi bringt inneren Frieden. Deutsche Kamille beruhigt und hilft, Gefühle zu halten. Trage den Duft bewusst auf, wenn der Impuls nach Ablenkung auftaucht, und atme tief ein.

Ja-Übung

Schreibe Dir ein kleines Ja auf die Hand. Begrüße jede Situation, die Dir begegnet, zuerst mit diesem Ja – ob angenehm oder herausfordernd. Es ist kein blindes Einverständnis, sondern ein stiller Raum, in dem Du klar fühlen und bewusst handeln kannst.

Mein gewählter Zeiträuber

.....

.....

.....

.....

.....





Gefühle, die sich zeigen

.....

.....

.....

.....

.....

Erkannte Bedürfnisse

.....

.....

.....

.....

.....

Erfahrungen mit dem Ja

.....

.....

.....

.....

.....



Dieses Kapitel ist ein wichtiger Zwischenschritt: Das bewusste Reduzieren eines Zeiträubers schenkt Dir das klare Ja zu Dir selbst – und daraus wächst ein natürliches Nein zu allem, was nicht zu Dir gehört.