Hin zu oder weg von: deine Körpersignale als Wegweiser

Ob du dich auf deine Wünsche zubewegst oder du dich mit Dingen beschäftigst, die deinem Wertesystem und deinen Bedürfnissen nicht entsprechen, zeigen dir deine Körpersignale. Je nachdem, wie du die Dinge bewusst und vor allem unbewusst bewertest, spürst du unterschiedliche Reaktionen.

Dies stimmt für alle Lebensbereiche und ist für alle Bereiche wertvoll. Gerade in einer beruflichen Um- oder Neuorientierung ist es wichtig, diese Fähigkeit der ganzheitlichen Kommunikation mit sich selbst wieder zu aktivieren, um Entscheidungen wirklich in Übereinstimmung mit dem Selbst treffen zu können und nicht in Übereinstimmung mit sozialer Konditionierung und gesellschaftlichen Erwartungen.

Wenn es dir entspricht, wenn du dir selbst gerecht wirst, sprechen wir von „hin zu“. Wenn du dich eher von dir, von deinen Herzenswünschen entfernst und mehr die angenommenen Erwartungen anderer erfüllst, gehst du „weg von“ dir. Das zeigt sich z.B. so:

Hin zu dir	Weg von dir
Du spürst Leichtigkeit im Herzen und im Kopf	Du spürst Enge in deinem Brustkorb
Du spürst Weite in deinem Brustkorb	Dein Magen zieht sich zusammen
Dein Atem wird tiefer und weiter	Dein Atem wird flacher und kürzer
Deine Muskeln entspannen sich	Dein Blickfeld verkleinert sich
Du siehst mehr Möglichkeiten	Du ziehst deine Schultern hoch
Du machst gefühlt einen Schritt nach vorn	Du spannst unwillkürlich deine Muskeln an
Deine Mimik wird weicher	Es fühlt sich an, als würde sich alles zusammenziehen und verkrampfen
Du spürst Gewissheit, die du nicht begründen kannst	Du spürst eine Schieflage, obwohl alles logisch klingt

Hin zu oder weg von: deine Körpersignale als Wegweiser

Beobachte deine Körperreaktionen, während du dich mit deinen Wünschen beschäftigst, und nimm sie als weise Ratgeber, die dir Hinweise darauf geben, ob und in welchem Maß deine Wünsche wirklich zu dir gehören, wo du dich zurückstellst oder glaubst, „gewünschte Wünsche“ erfüllen zu müssen. Da wir fühlen, was wir denken, sind die Körperempfindungen immer ein wichtiger Hinweis, aus welcher „Schiene“ wir uns gerade bewegen und was vielleicht sogar unterbewusst abläuft, ohne dass wir uns dessen gewahr sind.

Dein Körper als Ratgeber steht dir immer zur Verfügung, auch bei kleinen und großen Entscheidungen in allen Lebensbereichen. Je besser wir die Körpersignale wahrnehmen können, desto mehr können und werden wir ihnen und damit auch uns, unserer Intuition, vertrauen. Dies lässt sich im Alltag mit einfachen Dingen üben, damit wir dann in den Momenten, bei denen es gefühlt „darauf ankommt“, die Signale klar empfangen können. Kleine Dinge sind z.B. vor dem Kühlschrank zu stehen und in sich reinzuhören, was jetzt die richtige Wahl wäre, wenn es um eine Mahlzeit geht. Im Supermarkt aus 2 Sorten Käse auszuwählen und nicht den Verstand entscheiden zu lassen usw.

Das können subtile und feine Zeichen sein, sie sind jedoch immer da.
Nutze die kommenden Tage und Wochen, um in einfachen Alltagssituationen deine Atmung, deine Muskeln, deine Mimik (vor allem um Mund und Augen), deine spontanen Bewegungen zu beobachten. In jedem Gedanken ist die Bewegung bereits Bruchteile von Sekunden in den Muskeln angelegt, bevor wir uns dessen bewusst sind.

Nimm dir auch Zeit, um damit zu experimentieren und dies aktiv und bewusst zu erleben. Wechsel dafür bewusst zwischen (gegensätzlichen) Gedanken und spüre die feinen Signale in deinem Körper. Geh zwischendurch in den Raum vor den Gedanken, um die Entspannung zu erleben. Variiere das mit unterschiedlichen Gedanken zu unterschiedlichen Dingen in unterschiedlichen Bereichen (Pasta oder Kartoffeln, Spazieren oder Buch lesen, Verabreden oder Badewanne, Kino oder Festival, Fortbildung anfragen oder kündigen,…).

Hin zu oder weg von: deine Körpersignale als Wegweiser

Notiere dir gern, was dir auffällt und was dir dadurch klar wird.
Wichtig ist, dass jedes Körpersignal, entsprechend jede Emotion eine Funktion hat und immer für uns ist, auch wenn es sich nicht immer angenehm anfühlt und wir sie deshalb unterdrücken wollen. Sie sind Hinweise darauf, womit wir uns gerade beschäftigen, was gesehen werden will und wie nah wir an unserem wirklichen Selbst sind.

© career adventuring Modul 1

Platz für deine Impulse

© career adventuring Modul 1