



Lightfaden Freebie – Entscheidungen treffen

Du hast das Gefühl, du stehst zwischen zwei Türen – oder zwanzig? Grübelst, wägst ab, fühlst alles und nichts? Dann ist dieses Freebie für dich. Keine "To-do-Liste", sondern eine "To-feel-Liste"

Ich nehme dich mit durch einen sanften, humorvollen Einstieg und zeige dir anschließend, wie du mit meinem strukturierten DIY-3-Tagesprogramm in deine Klarheit findest. Mit Leichtigkeit, Tiefe und Raum zum Spüren. Du entscheidest – aber diesmal mit dir.

Wie wir (nicht) entscheiden – ein humorvoller Überblick

Manche Menschen treffen Entscheidungen wie ein Samurai mit Klarblick. Andere brauchen 3 Tarotkarten, einen Latte Macchiato und zwei Wochen Bedenkzeit.

Bekannte Techniken:

- Kinesiologie: Frag deinen Arm, er weiß Bescheid.
- Bauchgefühl: Optional mit Räucherstäbchen.
- Verstand: Pro/Contra-Liste. Und dann die Liste der Liste.
- Systemische Aufstellung: Frag den Stuhl, wer du bist.
- Universums-Methode: Tee trinken. Warten.
- Coaching mit Anja: Fühlen. Sortieren. Wachsen.

Wie du das konkret umsetzen kannst:

Beobachte deine bisherige Lieblingsmethode – und schmunzle liebevoll darüber. Und nicht, dass wir uns falsch verstehen, jede oben genannte Methode kann zum Ziel führen. Ich selbst, bediene mich mittlerweile einer Mischmethode, die Herz, Bauch, "Religion" und Verstand miteinbezieht. Ich liebe Struktur und einen Fahrplan, daher mein Name "Ligh-faden". Bist du bereit? Jetzt geht's los. Noch ein Tipp: hülle dich während der drei Tage in ein Gefühl aus Neugier, Mut und Milde dir gegenüber. Du musst deine Zwischenergebnisse mit niemandem teilen, ich empfehle dir aber, deine Gedanken zu jedem Tag festzuhalten, vielleicht in einem kleinen goldenen Notizbuch, was du dir eigens für diese Minitransformation anschaffst, um den Wert und die Qualität dieser Zeit mit dir zu würdigen.

Tag 1 – In die Ruhe kommen

Glückwunsch, du bist bereit, hinzusehen und hinzufühlen. Damit zählst du in der heutigen Zeit nicht zur Mehrheit deiner Mitmenschen. Viele lassen sich treiben, werden durch ihren Alltag, ihr Leben gespült und vergessen sich dabei selbst. Sie verlieren sich selbst aus den Augen.

Das Ziel des ersten Tages ist es, dass du bewusst aus deiner Hektik aussteigst, mal für ein paar Momente die Zeit anhältst und dir bewusst machst: In der Ruhe liegt die Kraft. Ich mag das Zitat: „, wenn du es eilig hast, geh langsam“. Wahrscheinlich bist du eine Person, die viel nachdenkt, die Situationen durchdenkt und durch Logik und Verstand eine Lösung herbeidenken möchte. Hast du dann einen Weg entschieden, grummelt eine leise Stimme in dir. Irgendetwas fühlt sich nicht stimmig an, nicht echt, zu gewollt, zu fremd. Oft spielt uns unser Unterbewusstsein einen Streich und schlägt uns bekannte, sichere Lösungen vor; da greifen (alte) Glaubensmuster „das haben wir schon immer so gemacht“ oder beliebt ist auch „Das macht man nicht“. Hast du so ein „Muster“ identifiziert, darfst du es heute bewusst auslassen. Du darfst dich heute wahrnehmen ohne Bewertung. Beobachte deine Gedanken; sind die zielführend? Wie schneidest du selbst dabei ab? Gehst du mit dir selbst hart ins Gericht „Ich bin ja selbst schuld“. Also, wie konkret kommst du heute in die Ruhe:

Du unterbrichst heute dein Grübelmuster. Denn nur, wenn du aus dem Kopf kommst, kannst du mit deinem Körper fühlen, was für dich richtig ist. Kleiner Spoiler an dieser Stelle, durch Grübeln kommst du nicht zur besten Lösung. Die guten Entscheidungen werden aus dem Bauch bzw. dem Herzen getroffen. Ich habe mich mit dem Thema beschäftigt, weil ich selbst ein „Overthinker“ bin und entwickle gerade eine Methode, um Vieldenkern, wissenschaftlich fundiert, eine Methode anzubieten, wie man nie wieder Geisel seines Grübelns wird. Ich halte dich auf dem Laufenden, aber nun zu konkreten Handlungsempfehlungen für Tag1

- Zeit in der Natur, Offline-Momente
- Dankbarkeit notieren
- Kleine, ungewohnte Handlungen: neue Route, rückwärts Zähne putzen

Wie du das konkret umsetzen kannst:

Plane heute 30 Minuten für dein 'Ich hör mal wieder zu'-Date mit dir. Ohne Handy. Leg dich hin, mach dir sanfte Musik an oder eine geführte Meditation, plane einen Saunatag, eine Massage, ein Körperritual (Reiki oder Breathwork) oder unternehme eine Wanderung, einen Spaziergang, ändere Routinen, putze zB die Zähne heute bewusst „andersrum“. Wichtig ist, Bewegung, gezielte Entspannung und gute Ernährung (viel trinken und ausgewogen ernähren) in eine gute Balance zu bringen. Notiere in dein Notizbuch, wofür du Dankbar bist (wo Dankbarkeit gefühlt wird, ist kein Platz für Groll). Ich weiß, was du denkst: das mache ich doch ab und zu. Super, und dieses Mal gehen wir morgen aber noch einen Schritt weiter.

Tag 2 – Fühlen & Sortieren

Willkommen in Tag 2. Wie ist es dir gestern ergangen, hast du endlich mal wieder etwas Ruhe gespürt? Hast du dir bewusst gemacht, wofür du dankbar bist? Haben sich Themen gezeigt, die dich gewundert haben, Menschen, an die du gedacht hast? Wunderbar! Du musst jetzt noch keine Erklärung haben; ich helfe dir, das Wichtige zu sehen.

Heute geht es ans Eingemachte, schonungslose Ehrlichkeit, Emotionen und vielleicht sogar ein paar Tränen. Therapeuten (und ich bin keine) triggern an dieser Stelle ihre Klienten, legen den Finger in die Wunde, wollen Emotionen rauskitzeln. Genau das will ich auch 😊 Ich habe je nach Person unterschiedliche Methoden in meinem Werkzeugkoffer und ich gebe dir hier eine mit an die Hand. Nimm dir dein Notizbuch zur Hand, du brauchst es nach der Übung. Es gibt zwei Lieder und ich bitte dich, sie entspannt bewusst zu hören. Lass alle Gedanken zu, die sich zeigen, beobachte sie. Aber vor allem, beobachte deinen Körper: wo drückt es? Hast du einen Kloß im Hals? An wen denkst du? Welche Situation(en) zeigen sich vor deinem geistigen Auge? Welche Gefühle spürst du? Angst, Trauer, vielleicht Scham oder Glück, Erleichterung, Freude?

Hier die Lieder (ich vermeide an dieser Stelle Links, weil ich rechtlich nicht eskalieren möchte). Das erste ist von Maik Baum "Museumstag" und das zweite ist Maik Baum "Alchimist am Rande der Welt"

Notiere, was dich berührt hat, woran du gedacht hast. Bewerte es nicht, wir sortieren morgen.

Wie du heute noch konkret einen draufsetzen kannst:

Schreib dir einen Brief aus der Zukunft: 'Danke, dass du damals ehrlich hingesehen hast.' Tu so, als ob morgen und die Zeit danach schon vollbracht ist und du die Dinge, die zu entscheiden waren, für dich in Bewegung gebracht hast. Bedanke dich bei dir, dass du den Mut hattest, hinzusehen und hinzufühlen!

Ich bin stolz auf dich, du hast heute viel geleistet. Bedenke, alles, was du denkst, jedes Gefühl DARF SEIN, du bist in Ordnung wie du bist mit all deinen Facetten.

Am Rande sei erwähnt, dass es wahrscheinlich ist, dass einige der Gefühle gar nicht deine sind. Wie das sein kann? Oft bringen uns gesellschaftliche Verhaltensnormen in eine Zwickmühle. Hier die gute Nachricht: du kannst sofort (morgen) entscheiden, aus diesen Zwängen auszusteigen. Funfact: allein die bewusste Entscheidung in dir wird dein Umfeld sofort wahrnehmen. Wir sehen uns morgen. Sorge für ausreichend Schlaf. Bis morgen.

Tag 3 – Gestalten & Losgehen

Tag 3, du hast es geschafft, du warst offen und mutig. Du hast ein paar Dinge notiert, die dir klar waren, vielleicht hast du auch ein paar Fragezeichen mitgebracht. Heute sortieren wir deine Notizen, bzw. du darfst dir heute dein neues, mit Leichtigkeit gefülltes Leben kreieren:

Energieräuber identifizieren und Grenzen setzen

Diesem Thema sollte man Wochen widmen und Seminarräume füllen, sowohl für Menschen wie dich, die für sich selbst losgehen aber auch auf Unternehmensebene sollte ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, welches Verhalten akzeptabel ist und welches dir persönlich zu weit geht. Aber an dieser Stelle geht es um dich. Die Aufgabe besteht darin: nimm deinen Notizzettel und schreibe "ich" in die Mitte, male einen Kreis um dich. Notiere nun Namen aus deinem Umfeld (Familie, Arbeit, Partnerschaft & Freundschaften) Liste sie alle auf, wähle dabei den Abstand zu deinem "ICH", den du möchtest. Diese Übung hilft dir, alle wichtigen Bestandteile deines Lebens zu überblicken. Überlege nun, zwischen welchen Namen und dir eine Verbindung besteht und zeichne die Verbindung ein. Vielleicht fällt dir auf, dass einige Namen weiter weg stehen als andere, oder alle rechts von dir aufgelistet sind, Tante Käthe fehlt oder gar der Name deines Partners/deiner Partnerin. An dieser Stelle (und man könnte diese Übung zum Ausgangspunkt für viele Schlussfolgerungen verwenden) möchte ich deine Aufmerksamkeit auf Menschen in deinem Leben lenken, die dich unterstützen, nähren, fragen, wie es dir geht, dich mental unterstützen, bei denen du dich wohl fühlst. Male ein Herz um sie oder füge ihre Namen noch hinzu. Nun möchte ich, dass du ein Kästchen um die Menschen zeichnest, die immer nur nehmen, um Gefallen bitten, dich kleinhalten, kurz: dir ein schlechtes Gefühl geben. Ich erlaube dir an dieser Stelle, zu überlegen, ob die "Beziehung" ausgewogen ist und dir innerlich zu sagen (oder in deinem Notizbuch), dass du DU SELBST sein darfst in dieser Beziehung und von nun an in deinem Interesse um eine Beziehung auf Augenhöhe, die mindestens auf Wertschätzung basiert, bemüht sein möchtest. Gibt es eine Bekannte, die dich per WhatsApp bombardiert, immer, wenn sie etwas will, und du antwortest jedes Mal höflich? Du darfst selbst entscheiden, ob und wann du ihr antwortest.

Bedenke, Menschen, die sich über deine Grenzen beschwerten, haben vorher davon profitiert, dass du keine hattest. Lies den Satz ruhig noch einmal.

Möchtest du mehr Lust zum Atmen? Nimm dir vor, ein Gespräch zu führen und formuliere deinen Wunsch in Ich-Botschaften. Gerne helfe ich dir dabei, solche Gespräche inhaltlich vorzubereiten und ja, auch energetisch können wir quasi den Ausgang des Gespräches vorab schon einmal fühlen. Ist so.

Aber nicht nur "Energieräuber" wollen wir nach sorgfältiger Prüfung in unserem Setzkasten umpositionieren, du hast bestimmt auch ein paar verrückte Ideen gehabt oder leise gedacht "Was wäre, wenn..." Getreu dem Motto "was wäre, wenn ich noch ein Jahr zu leben hätte" (Buchtip: Das Leben ist zu kurz für später" Alexandra Reinwarth") Sind dir Ideen gekommen,

wie zum Beispiel eine Reise, die du schon immer mal machen wolltest, eine Entschuldigung, die du schon immer aussprechen wolltest, eine Ausbildung/ein Seminar, wovon du schon lange träumst, ein Ballettkurs, oder, oder, oder: TU ES! Gestalte deinen Alltag mit Dingen, die dir entsprechen, die dich glücklich machen. Geh es an und setze es konkret in die Tat um. Ich feure dich an! Erstelle dir deine Vision von deinem Traumleben, deiner Wunschbeziehung, deinem Traumjob, deiner eigenen Traum-Persönlichkeit.

Bedenke, jede Entscheidung ist korrigierbar, anpassbar. Nur Mut!

Wie du das konkret umsetzen kannst:

Wähle EINE kleine Handlung – und tu sie. Nicht perfekt, sondern echt.

Ich hoffe, dass dir dieses Mini-Coaching gefallen hat. Ich bin sicher, dass du nun einige Ideen hast, welche Dinge du verändern möchtest, um dich wieder frei und leicht zu fühlen. Du hast das großartig gemeistert!

Wenn du Begleitung brauchst...

Du musst nicht allein sortieren. Du darfst – aber du musst nicht.

In meinen Coachings halten wir gemeinsam den Raum für dein echtes Spüren.

Ich frage, du findest. Ich begleite, du entscheidest. Wir können gemeinsam in jeden Schritt reingehen, näher hinschauen und es durchfühlen. Ich gebe dir Werkzeuge an die Hand, die du leicht integrieren kannst – mit Struktur, Herz und Verstand. Schreib mir und wir führen ein gutes Gespräch, das der Anfang von etwas Großem sein wird! Ich freue mich auf dich!

Deine Anja

www.light-faden.com anjalightfaden@gmail.com

Anja Braksiek – Coachin für Herz, Klarheit & leise Umbrüche