

Ganz Frau Sein

Übungen zum
selbstbewussten
Handeln





Übung zur Selbstannahme des Körpers

WIE FUNKTIONIERT SELBSTANNAHME?

Probiere diese einfache Übung dazu.

Nimm Dir dazu 5 bis 10 Minuten Zeit.

Stelle Dich vor einen großen Spiegel, in dem Du Dich komplett sehen kannst. (am besten funktioniert es nackt oder in Unterwäsche!)

Betrachte Dein Gesicht und Deinen Körper.

Achte auf Deine Gefühle während Du Dich betrachtest.

Konzentriere Dich nicht auf Dein Make-up oder Deine Kleidung sondern konzentriere dich auf Dich als Person.

Achte darauf, ob es Dir schwer fällt, ob Du Dich dabei unwohl fühlst.

Wahrscheinlich wirst Du einiges von dem, was Du siehst, mehr mögen als anderes.

Und vielleicht wird es Dir schwer fallen, manche Körperteile länger zu betrachten, weil es Dir unangenehm ist und Dir nicht gefällt.

Versuche dem Impuls zu fliehen oder wegzuschauen auszuhalten und betrachte Dich ausgiebig.

Nimm einfach nur wahr was Du siehst!

Während Du das tust, sprich zu Dir diesen Satz:

"Welche Fehler und Unzulänglichkeiten ich auch immer habe, ich akzeptiere mich vorbehaltlos und ganz."

Sprich diesen Satz mehrmals langsam zu Dir.

Denn auch wenn Du einiges nicht an Dir liebst, solltest Du lernen Dich so zu akzeptieren, wie Du bist.

Akzeptieren heißt sich ohne Leugnen darauf einlassen, dass es eine Tatsache ist. Du respektierst die Wirklichkeit.

Gerne kannst Du diese Übung auch ein paar Tage lang hintereinander machen. Dabei wirst Du Veränderungen feststellen.

Selbstannahme des Körpers

Deine Erfahrungen:



Übung zur Selbstannahme deiner Gefühle

WIE FUNKTIONIERT SELBSTANNAHME DER GEFÜHLE?

Mache dieses Experiment!

Nimm Dir dazu ein bisschen Zeit und einen ruhigen Ort.

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit um über ein Gefühl / Emotion nachzudenken, dem Du Dich nicht gerne stellst.

Unsicherheit, Schmerz, Neid, Zorn, Sorgen, Demütigungen, Furcht, Angst, Wut, Scham...

Versuche Dich klarer darauf zu konzentrieren, indem Du Dich da noch einmal hineinversetzt oder Dir vorstellst, was es in der Regel auslöst.

Dann ATME in das Gefühl hinein.

Dass heißt, während du Dich auf das Gefühl konzentrierst, stelle Dir vor, Du dirigierst Deinen Atem - den Luftstrom zum Gefühl hin und wieder weg.

Versuche Dir vorzustellen, wie Du Dich fühlst, wenn Du Dich nicht dagegen sträubst, sondern es uneingeschränkt akzeptierst.

Sprich zu Dir dann diesen Satz:

"Ich fühle mich jetzt... (Gefühl einfügen) und ich akzeptiere es uneingeschränkt."

Vielleicht spürst Du wie Dein Körper sich anspannt oder wie Deine Atmung flacher wird. Nimm diesen Widerstand wahr und gib Deinen Muskeln die Erlaubnis, sich zu entspannen.

Erlaube dem Gefühl bewusst da zu sein und es nur zu fühlen.

Ohne Deine Erinnerung /Geschichte damit zu verknüpfen und in Anklage oder Opferhaltung damit zu gehen.

NUR FÜHLEN UND BEWUSST WAHRNEHMEN!

Selbstannahme der eigenen Gefühle und dazugehörigen Widerstände

Deine Erfahrungen:



Übung zur Selbstbehauptung

WIE FUNKTIONIERT SELBSTBEHAUPTUNG?

Mache dieses Experiment!

Du brauchst dazu Dein Handy um Dich selbst aufzunehmen oder eine dir nahe stehende Person die ehrlich zu Dir sein darf.

Nimm Dir Dein Handy, mach die Aufnahmefunktion an und sprich diesen Satz langsam mehrmals hintereinander:

"Ich habe ein Recht zu leben!"

Während Du sprichst, achte einmal darauf, wie Du Dich dabei fühlst?

Glaubst Du Dir wirklich vorbehaltlos?

Nimm auch da die eventuellen Widerstände in Form von Anspannung oder Gedanken wahr und akzeptiere was sich zeigt.

Höre Dir die Aufnahme an als ob Du jemand Fremden zuhörst.

Was hörst Du?

Klingt es aufgereggt, kampfeslustig, zurückhaltend, arrogant, verkrampft, angespannt, nicht überzeugend?

Den wenigsten Menschen fällt es leicht, diesen Satz zu sagen. Denn das Unbewusstsein fährt innerlich dabei alle Sätze auf, warum dies nicht sein kann.

Gerne kannst Du diese Übung auch an mehreren Tagen hintereinander machen um die Veränderung wahrzunehmen!

ICH HABE EIN RECHT ZU LEBEN!

Deine Erfahrungen:

*Denn hinter
jedem Besitz
des Selbstbewusstseins
steht Deine Leistung*