

Selbstliebe

MAMA | TIME | OUT

WOCHE ZWEI

MEINE ZWEIFEL.

WIE GEHE ICH MIT IHNEN UMGANG?

Let
your
Dream
BE BIGGER
than your
FEARS

OLGAHOMERING.DE





DAS SETZEN DER SEGEL,
NICHT DIE RICHTUNG
DES WINDES BESTIMMT,
WELCHEN WEG WIR
EINSCHLAGEN.

Jim Robin

WAS STEHT MIR EIGENTLICH IM WEG? woche zwei

Ich muss herausfinden, was wesentlich für mich und meine Familie ist.
Ich finde kein Gleichgewicht mit Haushalt, Erledigungen, Entspannung...
Ich finde keine Leichtigkeit im Alltag.
Ich kann mit meinen Belastungen momentan nicht umgehen.
Ich gehe in all dem Stress unter.
Ich ver falle ständig in alte Muster.
Ich habe im Alltag keine Inseln für mich.
Ich muss meinen Alltag optimieren.
Ich muss etwas weiterbringen.
Ich bin überfordert.
Ich verliere mich selbst.
Ich bin wertlos.

WAS IST ES BEI DIR?

Welche Gedanken denkst du über dich oder andere?
Welcher Gedanke ist es im Besonderen, der dich immer wieder blockiert?
Um welchen Gedanken scheint sich dein ganzer Alltag zu drehen?
Welcher Gedanke ist immer so präsent, dass du dir ein Leben ohne ihn gar nicht vorstellen kannst?

Welches Gefühl lösen diese Gedanken aus?



WOHER KOMMT DER STRESS?

01

IN WELCHEM BEREICH FÜHLE ICH MICH BLOCKIERT?

Es gibt meist diese EINE Sache, diesen einen Lebensbereich, an dem du immer wieder an deine Grenzen stößt. Welcher ist es?

02

WELCHER GEDANKE KOMMT AUF?

Wenn du diesen einen Bereich anschaust: Welcher Gedanke hat sich da manifestiert?

03

WELCHES GEFÜHL LÖST DER GEDANKE AUS?

Wenn du diesen Gedanken denkst: Welches Gefühl kommt auf? Wo in deinem Körper spürst du es?

GEDANKEN ÜBERPRÜFEN

woche zwei

Welcher Satz stresst dich?
Blockiert dich immer wieder?

Stelle dir diese Fragen, um deinen
Gedanken zu überprüfen.
Schaue dir dazu auch das Video an.

1. Ist das wirklich so?
2. Ist das wirklich immer so?

3. Was wäre, wenn dieser Glaubenssatz
verschwinden würde? Wie würde es dir
gehen? Morgen? In drei Monaten? In einem
Jahr?

4. Was wäre, wenn es diesen Glaubenssatz
nie gegeben hätte?

5. Mit welchem neuen Glaubenssatz kannst
du deinen hinderlichen Glaubenssatz
ersetzen?

OLGA HOMERLING.D.E



LIEBEN, WAS IST

Was ist, ist

Wir leiden nur dann, wenn wir einen
Gedanken glauben, der mit dem streitet,
was ist. Wenn der Geist vollkommen klar
ist, dann ist das, was ist, das, was wir
wollen. Wenn du willst, dass die
Wirklichkeit anders ist, als sie ist, kannst du
genauso gut versuchen, einer Katze das
Bellen beizubringen. Du kannst es immer
weiter probieren und zum Schluss wird die
Katze zu dir aufschauen und Miau
sagen. Die Wirklichkeit anders haben zu
wollen als sie ist, ist aussichtslos.

Und doch wirst du, wenn du darauf
achtest, bemerken, dass du solche
Gedanken Dutzende Male am Tag glaubst:
„Die Menschen sollten freundlicher sein;
Kinder sollten sich benehmen; mein
Ehemann (oder meine Ehefrau) sollte mit
mir einer Meinung sein; ich sollte dünner
sein (oder hübscher oder erfolgreicher).“
Mit diesen Gedanken möchten wir die
Wirklichkeit anders haben als sie ist. Wenn
du denkst, dass das deprimierend klingt,
dann hast du Recht. Jeder Stress, den wir
fühlen, wird dadurch ausgelöst, dass wir
mit dem streiten, was ist.

(Byron Katie, Lieben, was ist, S 5-6)