

SOUL SHIFT

Du darfst dich wählen



Freiheit statt Fesseln

Mit der Kraft der Liebe loslassen
und in dein eigenes Leben zurückfinden

FÜHLEN. LOSLASSEN. NEU BEGINNEN.

Sandra Ringmann

Mindful Performance Academy

Kostenlose Leseprobe
Ein ganzes Kapitel zum Kennenlernen



KAPITEL 01

Ankommen, bevor du wieder alles trägst

Heute darf dein eigener Zustand zuerst eine Stimme bekommen. Vielleicht ist das ungewohnt. Vielleicht musst du darüber lachen, dass ausgerechnet du einen Termin mit dir selbst brauchst. Er gehört dir trotzdem.

Zum Wiedererkennen

Mara legte den Schlüssel neben die Butterdose. Er passte zu einer Wohnung, in der sie seit sieben Monaten nicht mehr lebte. Trotzdem nahm sie ihn morgens manchmal mit, als müsste sie nur rechtzeitig zurückkommen, um die letzte Unterhaltung anders enden zu lassen.

Ben suchte seinen Turnbeutel. Lina stand im Türrahmen und fragte, ob Papa am Freitag komme. Das Handy vibrierte. Jonas schrieb, dass er noch nicht planen könne. Mara tippte eine Antwort, löschte sie und begann neu. Sie wollte verständnisvoll sein, verbindlich, unaufgeregt. Eine Frau, bei der niemand einen Grund hatte, ärgerlich zu werden.

»Mama, mein Beutel.« »Ich habe dich gehört.« Ihre Stimme war lauter geworden, als sie beabsichtigt hatte.

Ben zog die Schultern hoch. Dieser Anblick hielt sie an. Nicht ihr Handy, nicht die Erinnerung an Jonas. Ihr Sohn stand vor ihr und wartete, während sie in einem Gespräch feststeckte, das gerade nur in ihrem Kopf stattfand.



Dein Coaching: Ankommen und ehrlicher Check-in

1. Stelle beide Füße auf den Boden. Schau dich um und benenne drei sichtbare Dinge. Atme in deinem angenehmen Rhythmus; du musst weder tief atmen noch etwas erzwingen.
2. Schreibe drei getrennte Sätze: Mein Körper fühlt sich ... Mein Gefühl ist ... Mein Kopf erzählt mir ... Lass widersprüchliche Antworten nebeneinander stehen.
3. Markiere genau eine Belastung, die heute Aufmerksamkeit braucht. Unterscheide: Was kann ich selbst beeinflussen, wofür brauche ich Unterstützung, was darf warten?
4. Wähle eine Entlastung von höchstens zehn Minuten. Lege das Handy weg, trinke etwas oder bitte konkret um Hilfe. Es geht um Versorgung, nicht um eine weitere Aufgabe.
5. Prüfe danach: Was ist gleich geblieben, was ist etwas leichter? Nimm auch ein unverändertes Gefühl ernst. Schreibe einen freundlichen Satz, der heute glaubwürdig ist.

Schreibraum für deine eigene Stimme

Wo tue ich so, als ginge alles? Was brauche ich heute wirklich?

Ein Satz, den du mitnehmen darfst

Ich darf zuerst bemerken, wie es mir geht.

