

Reflexionsfragen zum Tellerjongleur mit Mini-Meditation

Nimm dir ein wenig Zeit und zieh dich vom Alltag zurück.

Finde einen Ort, an dem du Ruhe findest und gut mit dir allein sein kannst.

Stelle dir folgende Fragen und beantworte sie. Die erste ganz prompt, ohne länger zu überlegen ;)

1. Wie viele Teller jonglierst du gerade in deinem Leben? > die erste Zahl die kommt ist deine Antwort
2. Wofür stehen die einzelnen Teller? Finde so viele Analogien wie es dir möglich ist. Beispiel: Teller a = mein Haushalt, Teller b = meine Arbeitsstelle, Teller c = meine Kinder...
3. Wie geht es dir damit? Kannst du sie gut bewältigen?
4. Wenn du die Möglichkeit hättest, welche würdest du davon an jemanden abgeben?
5. Welche davon sind nicht wichtig und können einfach so zur Seite gelegt werden?
6. Welche davon sind nicht deine Teller und gehören in einen anderen Verantwortungsbereich?
Beispiel: Du kümmerst dich um die Arbeit deines Kollegen, der nicht so sauber arbeitet. Deshalb machst du diese lieber selbst, anstatt ihn anzusprechen und die Situation zu klären.

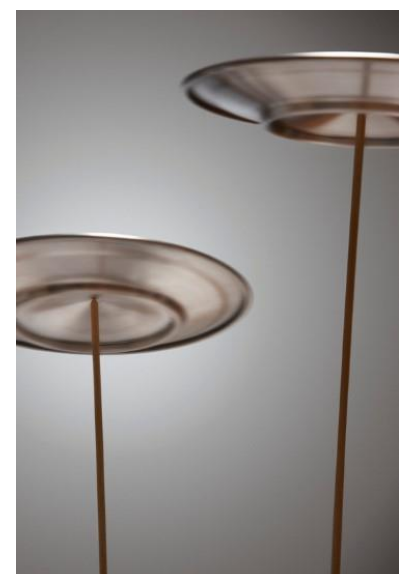
.....

Schau, welche Antworten sich zeigen und ändere ggf. was du ändern kannst. Nur was dir bewusst ist, kannst du angehen :)

.....

Mini-Meditation

Atme tief ein und aus und komm ganz bei dir an. Schließe wenn du magst die Augen und nimm die Umgebung mit allen Sinnen wahr. Mit jedem Atemzug kommst du mehr und mehr in einen entspannten Zustand. Sieh vor deinem inneren Auge das Bild der Teller, während du sie jonglierst. Betrachte es eine Weile und schau, was es mit dir macht. Was du fühlst, denkst, wie es dir geht. Atme tief ein und aus. Falls du unruhig wirst, bringe dich mit dem Atem wieder in die Entspannung zurück. Wechsle dann den Blickwinkel und sieh dich selbst von oben herab unten mit den Tellern stehen. Was ist anders aus dieser Perspektive? Und dann verändere das Bild so, wie es dir gefällt, lass die Teller zum Beispiel bunt werden, davon schweben, lass sie sich von alleine drehen während du entspannt auf einen Stuhl sitzt und zuschaust ... was auch immer deine Fantasie dir eröffnet, verändere das Bild so, dass du es gerne anschaust. Verankere es in deinem Herzen und komm ins Hier und Jetzt zurück.



Quelle: Canva

Simone Irrgang im Juni 2024