

Christiane Schabel-Becker

Wieder Lebensfreude gewinnen!

**9 Tipps, um Hindernisse,
Widrigkeiten und
Krisen zu meistern.**

Christiane Schabel-Becker Verlag

Christiane Schabel-Becker

Wieder Lebensfreude gewinnen!

**9 Tipps um Hindernisse,
Widrigkeiten und
Krisen zu meistern**

Christiane Schabel-Becker Verlag, Bremen

Impressum:

© 2017 by Christiane Schabel-Becker Verlag, Bremen

28219 Bremen, Auricher Straße 28

Telefon: 0421 / 39 56 81

Telefax: 0421 / 39 56 18

E-Mail: service@schabelbecker.de

Internet: www.schabelbecker.de

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, Verwendung in anderen Medien, insbesondere im Internet oder in Seminaren, Vorträgen etc., auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Haftungsausschluss:

Die Empfehlungen, Übungen und Tipps in diesem E-Book wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Lebensqualität zu verbessern.

Jedoch kann ich weder als Autorin noch als Verlag Haftung, Garantie oder Gewährleistung für die Anwendung übernehmen.

Die Empfehlungen, Übungen und Tipps in diesem Buch stellen keinen Ersatz für eine professionelle Hilfe dar. Im Falle ernsthafter Symptome muss ein Arzt aufgesucht werden.

Die Inhalte dieses Buches sind kein Ersatz für medizinische, therapeutische, psychologische oder psychiatrische Behandlungen.

Inhalt:

| | Seite |
|--|-------|
| <u>Zur Einführung</u> | 5 |
| Tipp 1 <u>Übernimm die Verantwortung</u> | 7 |
| Tipp 2 <u>Mache dir keine Sorgen, aber Sorge für Lösungen</u> | 8 |
| Tipp 3 <u>Akzeptiere deine Gefühle, aber tue trotzdem das Notwendige</u> | 9 |
| Tipp 4 <u>Stell dir konstruktive Fragen</u> | 10 |
| Tipp 5 <u>Entschließe dich dazu, zu vertrauen</u> | 11 |
| Tipp 6 <u>Konzentriere dich auf kraftspendende Gedanken</u> | 12 |
| Tipp 7 <u>Pack es an</u> | 13 |
| Tipp 8 <u>Entdecke dein Geschenk</u> | 14 |
| Tipp 9 <u>Dankbarkeit – Schlüssel zu Reichtum und Fülle</u> | 15 |
| <u>Dein nächster Schritt</u> | 17 |
| <u>Über mich</u> | 18 |



Zur Einführung

Du bekommst in diesem E-Book 9 grundlegende Tipps, wie du Krisen und außergewöhnliche Lebensumstände meistern kannst.

Ich wünsche dir, dass dir dieses E-Book eine Hilfe ist, wenn du mal nicht weiter weißt. Auch wenn es in diesem Rahmen sicher nicht möglich ist, genau auf deine Bedürfnisse einzugehen, so soll dir das E-Book doch beistehen, wenn du plötzlich in Not geraten bist, dich außergewöhnliche Umstände ängstigen und du nicht mehr überblickst, wie sich dein Leben in Zukunft gestalten wird.

Es könnte für dich da sein, wenn du Veränderungen gegenüber stehst, die du dir so nicht vorgestellt hast.

Vielleicht unterstützt es dich dabei, die notwendigen Veränderungen zu akzeptieren und anzupacken, auch wenn es schwierig wird.

Ich wünsche dir, dass dieses E-Book dir Halt gibt, wenn du den Boden unter den Füßen zu verlieren scheinst.

Mit diesem Gedanken will ich für dich da sein, damit du liebevoll für dein Leben und für dich selbst einsteht, obwohl du dich am liebsten unter der Bettdecke verkriechen würdest.

Es möge dich an deine inneren Kräfte und an deine innere Stärke erinnern, wenn du schon denkst, alles sei verloren.

Ich will dir zurufen, neuen Mut zu schöpfen, wenn dir der Gedanke an die Zukunft Angst macht. Es soll dir wieder Zuversicht und Trost geben, damit du herausfindest, was du jetzt am nötigsten brauchst, um wieder glücklich und erfüllt zu sein. Es möge dich dabei unterstützen, deine Kraftquellen zu entdecken.

Es soll dir helfen, das Geschenk in der Krise und im Chaos zu entdecken. Es soll dir Klarheit geben, worauf es jetzt besonders ankommt.

Mit liebevollen Gedanken teile ich diese Tipps jetzt auch mit dir.

Von welchen Krisen, Hindernissen und Schwierigkeiten spreche ich?

Äußere oder innere Krisen können Menschen zutiefst erschüttern und sie vor Aufgaben und Herausforderungen stellen, die sie so noch nie in ihrem Leben gemeistert haben.

Es können Veränderungen sein, die weit über das hinausreichen, was wir jemals in unserem Leben gewagt oder gemeistert haben. Und doch sind wir jetzt gezwungen, damit irgendwie umzugehen, ob wir es wollen oder nicht.

Vielleicht haben wir es schon kommen sehen, dass sich etwas dramatisch verändert. Vielleicht haben wir es irgendwie geahnt.

Menschliches Leben kann außergewöhnlichen Situationen ausgesetzt werden. Es können Naturkatastrophen geschehen. Menschen können Terroranschlägen und Kriegen zum Opfer fallen. Menschen, die wir lieben, können uns wortlos verlassen oder sterben. Wir können unsere Arbeitsstelle verlieren oder unser ganzes Geld an der Börse verloren haben. Wir können vernünftige Pläne gemacht und alles getan haben, was wir für richtig hielten und dennoch kann sich alles ganz anders entwickeln.

Menschliches Leben ist vielfältigen Ungewissheiten ausgesetzt, deshalb ist es so wichtig, die Fähigkeit zu besitzen, sich immer wieder in emotionale Balance zu bringen und ein hohes Maß an innerem Halt und innerer Stärke aufzubauen.

Ungewissheit gehört zum Leben dazu. Sie ist auch eine Quelle für Freude. Denn wäre alles von Anfang an sicher und festgelegt, bliebe uns keine Freiheit und kein Abenteuer. Es gäbe keine Überraschungen. Wir müssten nach nichts streben und würden auch keine Erfolge davontragen. Absolute Sicherheit würde Stillstand und Langeweile bedeuten.

Manchmal ist nichts mehr, wie es vorher war, trotzdem müssen wir lernen, mit diesen Veränderungen klarzukommen. Es bleibt uns nichts anderes übrig. Eine Krankheit, die plötzlich und unerwartet auftritt, kann alle Pläne durchkreuzen. Unfälle geschehen, Ungerechtigkeiten passieren, Mobbing und Überfälle sind keine Seltenheit in unserer Gesellschaft. Es kann sein, dass wir unbeabsichtigt einen Fehler gemacht haben, dessen Folgen weit in die Zukunft reichen.

Es kann sein, dass innere Ängste uns beherrschen, oder eine tiefe Traurigkeit und Antriebslosigkeit ergreift Besitz von uns. Viele Menschen fühlen sich leer, obwohl sie scheinbar alles bekommen haben, was sie sich gewünscht haben. Aber sie können all den Reichtum, der sie umgibt, nicht in sich fühlen. Sie fühlen sich einsam und verlassen und alles im Leben hat seinen Sinn verloren.

In solchen Situationen sind wir aufgefordert, gut für uns zu sorgen, damit wir wieder unser Gleichgewicht finden. Wir müssen unsere inneren Ressourcen und Fähigkeiten wachrufen. Wir müssen uns besinnen, was uns als Mensch ausmacht und was wir wirklich brauchen. Wir sind aufgerufen, neue Wege zu finden, die uns helfen, der veränderten Situation zu trotzen.

Zunächst müssen wir wissen, dass wir nicht die Einzigen sind, die so etwas erleben. Auch andere Menschen erfahren solche Schicksalsschläge, die ihr Leben ins Wanken bringen und müssen damit fertig werden.

Denke nicht, dass du ein außergewöhnlicher Pechvogel, Versager oder Dummkopf bist oder du für irgendetwas bestraft wirst, was du getan oder nicht getan hast. Ich bin überzeugt davon, dass das Leben es immer gut mit uns meint. Aber manchmal ist es nicht leicht zu verstehen, wohin uns das, was wir gerade erleben, führen wird.

1

Übernimm die Verantwortung.

Sei bereit, die 100%ige Verantwortung für die Situation zu übernehmen – ganz egal, wie es dazu gekommen ist. Es hilft dir, wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen. Dies bedeutet keinesfalls, dass du an allem Schuld bist, was geschehen ist.

Wir leben in einer komplexen Welt, die sich ständig verändert, mehr als jemals zuvor. Du bist nicht alleine auf der Welt. Manchmal passieren ungünstige Ereignisse, die du nicht beeinflussen und auch nicht voraussehen konntest. Du bist nicht verantwortlich für eine Naturkatastrophe oder Weltwirtschaftskrise. Und du kannst auch nicht immer alle Entwicklungen, die in deinem Wirkungsfeld geschehen, überblicken.

Aber ganz gleich, was geschehen ist, auch wenn du Opfer von einem Unfall oder einem Überfall geworden oder plötzlich schwer erkrankt bist, übernehme die Verantwortung für deine Angelegenheiten. Ganz gleich, was oder wer dich in diese krisenhafte Situation geführt hat: Trage die Verantwortung dafür, damit du jetzt gut für dich und deine neue Zukunft sorgen kannst.

Quäle dich nicht mit zermürbenden Fragen nach dem „Warum“ und mache dir keine Selbstvorwürfe. Frage dich nicht: „Was habe ich schon wieder falsch gemacht?“ Solche Fragen können verhindern, dass du auf intelligente Lösungen kommst.

Es ist wichtig, dass du den Kopf oben behältst und ihn nicht in den Sand steckst. So kannst du eher wieder deine Mitte finden, gute Ideen empfangen und weise Entscheidungen treffen. Andernfalls gerätst du in die Haltung eines Opfers, also in Hilflosigkeit, Abhängigkeit, Verzweiflung und Ohnmacht.

Mit Selbstverantwortung holst du dir deine persönliche Macht und Kraft wieder zurück, die du jetzt so dringend benötigst. Denn nur du kannst wissen, was dir jetzt wieder Kraft geben kann. Jetzt kannst du die nötigen Schritte einleiten, um wieder Klarheit und Ordnung in dein Leben zu bringen.

Nur dadurch, dass du selbstverantwortlich handelst, kannst du aus der ohnmächtigen Rolle eines Opfers aussteigen und neue Perspektiven entwickeln. Vielleicht ist dir ein Missgeschick passiert mit weitreichenden Folgen. Vielleicht hast du Fehler gemacht. Mache dir keine Selbstvorwürfe und quäle dich nicht mit Schuldgefühlen. Selbstvorwürfe und Schuldgefühle sind sinnlos. Sie rauben dir nur die Kraft.

2

Mache dir keine Sorgen, aber Sorge für Lösungen.

Es ist verständlich, wenn du dir jetzt Sorgen machst, aber auch das bringt dich nicht weiter, denn du brauchst Ideen, Lösungen und gute Ratgeber. Alles andere nützt dir jetzt nichts. Es schwächt dich nur. Akzeptiere, dass es so ist, wie es ist, damit du wieder neue Chancen für dich entwickeln kannst. Auf diese Weise lässt du das Vergangene los und weitest deinen Blick wieder für das, was vor dir liegt.

Tipp: Wenn du nicht schlafen kannst, stell dir vor, dass all deine Sorgen und Bedenken jetzt still sind, du kannst jetzt sowieso nichts tun. Stell dir vor, dass du sie vor dem Schlafengehen wie welke Blumen auf einen Komposthaufen legst. Dort hast du jetzt symbolisch deine Probleme abgelegt.

Lass einfach über Nacht, während des Schlafens, dein Unterbewusstsein für dich arbeiten. Sei sicher, es sucht bereits nach geeigneten Lösungen für dich. Es kompostiert deine Sorgen. Aus den welken Blumen wird wieder gute nährnde Erde. Am nächsten Morgen kannst du dich wieder konstruktiv mit Lösungen beschäftigen.

Sage „stopp“ zu allen kreisenden Gedanken. Denke an etwas Schönes, was dir Freude macht. Denke vor dem Schlafen an die schönen und kraftspendenden Momente dieses Tages oder an besondere Glücksmomente aus der Vergangenheit. Du wirst bestimmt etwas finden.

Vertraue, darauf, dass du am nächsten Tag mit neuer Kraft und neuen Lösungen aufwachst. Dann kannst du dich wieder mit der Bewältigung aller Schwierigkeiten beschäftigen.

3

Akzeptiere deine Gefühle, aber tue trotzdem das Notwendige.

Schau den Tatsachen ins Gesicht, akzeptiere die Situation, auch wenn es dir schwerfällt. Doch akzeptiere auch, wenn du dich jetzt nicht gut fühlst. Vielleicht bist du traurig, weil du einen Verlust erlebt hast. Vielleicht hast du dein Bestes gegeben und dennoch hattest du nicht den erwarteten Erfolg.

Vielleicht hattest du einen Unfall und du weißt jetzt nicht mehr, wie es weitergeht. Vielleicht bist du wütend. Verdränge diese Gefühle nicht. Sieh sie dir an, spüre für Momente in sie hinein und sage dir: „Ich liebe mich so wie ich bin, auch wenn ich wütend, traurig oder verzweifelt bin. Aber ich entscheide mich jetzt dieses Gefühl loszulassen, damit ich jetzt das Nötige tun kann.“

Das kann alles Mögliche sein, vielleicht musst du einen Anruf tätigen, einen Brief schreiben oder Termine verabreden. Was es auch immer ist, schiebe es nicht vor dir her.

Vielleicht siehst du es im Moment noch nicht, aber In jeder Krise, in jeder schwierigen Situation sind wir aufgefordert, unsere besten Fähigkeiten, unsere inneren Kräfte, unsere Talente, unsere schöpferischen Fähigkeiten zu mobilisieren und auch Neues zu lernen. Es ist eine Zeit, in der unsere Fähigkeiten wachsen dürfen und wir zu neuer Freiheit gelangen können.

Wir sind aufgefordert, neue Erfahrungen zu sammeln und unsere Persönlichkeit weiter zu entwickeln und zu stärken. Diese neue Stärke und Entwicklung ist das kostbare Geschenk, das sich hinter allem verbirgt. Warte nicht darauf, dass du irgendwie wieder Vertrauen in dir findest. Entschließe dich einfach dazu, zu vertrauen, dann wirst du vertrauen. Nimm an, dass dich diese krisenhafte Situation zu etwas Besserem führt, auch wenn du es dir gerade noch nicht vorstellen kannst. Vertraue, dass alles am Ende gut ausgeht.

4

Stell dir konstruktive Fragen.

In jeder sinnvollen Frage befindet sich bereits die Antwort. In jedem Problem befindet sich bereits die Lösung, Überlege dir konstruktive Fragen, die dich sinnvoll weiterbringen. Du wirst die Antworten entweder in dir selbst finden oder du bekommst Inspirationen und Hilfen von

außen. Sei offen für gute Einfälle. Sei offen für gute Ideen und Unterstützung von anderen Menschen.

Höre dir alles an und dann befrage dein Herz, was du davon umsetzen willst. Folge deinem Herzen. Folge deiner Intuition.

Hier ein paar Fragen als Beispiel, die dich weiterbringen könnten:

Was brauchst du in dieser besonderen Situation am meisten? Was ist jetzt wirklich wichtig? Was muss ich jetzt lernen? Wenn ich es nicht so schnell lernen kann, wer kann mir jetzt helfen? Brauche ich mehr Einfühlungsvermögen? Mehr Lebensenergie? Mehr Durchsetzungsvermögen? Eine positivere Lebenseinstellung? Mehr Selbstliebe? Mehr Vertrauen in das Leben? Mehr Zeit, um innerlich zur Ruhe zu kommen? Was könnte mich jetzt stärken? Bin ich herausgefordert, mich mehr anzustrengen? Ist es gut, jetzt diszipliniert und konsequent zu handeln? Muss ich jetzt mehr an mich denken? Darf ich mich nicht mehr ablenken lassen? Brauche ich mehr Unterstützung? Sollte ich jetzt, fremde Hilfe annehmen?

TIPP: Am besten schreibst du dir die Fragen auf, die du dir stellst. Danach notiere dir alle Antworten und Lösungen, die dir zu den einzelnen Fragen einfallen.

Welche Lösungen können dir jetzt am schnellsten und effektivsten weiterhelfen? Wähle eine Reihenfolge. Nun hast du schon erste Handlungsschritte, die du unternehmen kannst, um die Hindernisse und Schwierigkeiten zu beseitigen, die sich dir in den Weg gestellt haben

5

Entschließe dich dazu, zu vertrauen.

Entschließe dich, in deine Fähigkeit zu vertrauen, dass du die Lösungen findest.

In Krisensituationen zuversichtlich zu sein, ist besonders schwer. Aber erkenne, dass es jetzt mehr denn je darauf ankommt, in deine eigene Kraft zu vertrauen. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Respektiere dich selbst. Sei gut zu dir.

Entschließe dich dazu, unbegrenztes Vertrauen zu haben. Für viele Menschen ist Vertrauen eine ganz große Sache. Es fällt ihnen schwer, sich und anderen zu vertrauen.

Aber es reicht schon, darauf zu vertrauen, dass du alles herausfinden wirst, was du brauchst, um mit dieser Situation klar zu kommen und entschlossen zu handeln.

Du bist nicht alleine mit deinem Problem. Viele Menschen auf diesem Planeten standen schon vor der gleichen oder einer ähnlichen Lebenssituation.

Sie sind auch durch schwierige Zeiten gegangen und haben auch unbehagliche Gefühle überstanden. Sie haben es geschafft, das Beste aus ihrer Lage zu machen und sind wieder gestärkt aus dieser Situation hervorgegangen. Was anderen möglich ist, das wird dir sicher auch gelingen.

Tipp: Sage dir mehrmals am Tag und besonders auch vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen: „Alles geht weiter! Aus dieser Situation kann nur Gutes entstehen. Ich vertraue in meine Fähigkeiten, alles herauszufinden und umzusetzen, was ich brauche.“

6

Konzentriere dich auf kraftspendende Gedanken.

Es ist einfach, optimistisch und gut gelaunt zu bleiben, wenn alles wie am Schnürchen läuft. Aber in Zeiten, wenn alles schiefzugehen droht, haben wir die beste Gelegenheit, unsere Fähigkeit zu beweisen und zu erproben. Wir können uns selbst demonstrieren, dass wir auch dann in der Lage sind, uns auf das zu konzentrieren, was wir uns wünschen.

Wir sind herausgefordert, zu zeigen, dass uns Hindernisse nicht dazu bringen können, das Vertrauen zu verlieren, dass wir unsere Ziele dennoch erreichen können.

Denn das Vertrauen, das wir in unsere Fähigkeit setzen, auch mit Hindernissen umzugehen, gibt uns erst die Kraft zu handeln. Deshalb spreche ich in diesem Zusammenhang von kraftspendenden Gedanken. Zweifel, Selbstvorwürfe, Ausflüchte oder Schuldzuweisungen schwächen. Alle Zweifel ziehen nur noch mehr Hindernisse an. Wir dürfen nicht schwanken und dürfen in unseren Bemühungen nicht nachlassen.

Sich mit seinen Gedanken positiv auszurichten bedeutet auf keinen Fall, nur das Positive zu sehen.

Wir müssen uns die Wirklichkeit ansehen. Müssen erkennen, was wir für schlecht und was wir für gut halten. Aber um handlungsfähig zu sein, müssen wir trotz allem auf einen guten Ausgang all unseres Handelns vertrauen. Auch wenn nicht gleich alles auf Anhieb gelingt. Wir können herausfinden, wie wir es anders und besser machen können und es dann erneut wagen.

Wenn wir uns aber wankelmütig verhalten, wenn uns ständig wieder lähmende Zweifel kommen und wir unsere Entschlüsse immer wieder kurzfristig ändern, werden wir unsicher und handlungsunfähig. Wir bleiben stecken und kommen nicht vorwärts.

Es ist leicht für jeden Zweifel, der einem einfällt, gute Gründe zu finden, aber es hilft uns nicht weiter.

Tipp: Ebenso leicht ist es, nach guten Gründen zu suchen, warum wir unser Ziel erreichen können. Diese stärkenden Gründe können uns enorm weiterhelfen. Oft erscheint in diesen Gründen bereits eine Lösung. Bleib optimistisch!

Frage dich, was dich so sicher macht, dass du dein Ziel erreichen wirst und alle Hindernisse überwinden kannst. Stell dir vor, dass dies möglich ist. Du wirst überraschende Antworten finden, in denen sich nicht nur die Lösungen verbergen. Sie werden dich auch motivieren, weiter zu machen.

Wer vorankommen will, resigniert nicht, sondern geht los und findet den Weg. Mit einer positiven Einstellung fällt es dir leichter, offen zu sein für günstige Gelegenheiten und Chancen.



Pack es an.

Also warte nicht darauf, dass sich alles von selbst regelt. Es ist gut, wenn du selbst aktiv wirst, dadurch stärkst du dein Selbstbewusstsein. Du wirst Menschen finden, die dir gerne helfen, wenn du um Rat fragst.

Während du etwas unternimmst, um deine Lage zum Positiven zu verändern, wirst du neue Möglichkeiten entdecken, von denen du vorher noch nichts wusstest.

Lass nicht zu viel kostbare Zeit verstreichen, aber sei auch nicht ungeduldig. Tue das Notwendige, aber überanstreng dich nicht, denn du brauchst Energie und Ausdauer. Es nützt dir nichts, dich zu überfordern. Gönn dir etwas, was dir Freude macht, um dich zu belohnen. Genieße und feiere auch die kleinen Erfolge, aus ihnen entsteht das Große.

Flüchte nicht in Niedergeschlagenheit. Überlege dir lieber konkrete Schritte, um wieder Klarheit und Ordnung in dein Leben zu bringen. Dadurch spürst du wieder deine Macht.

Tipp: Notiere dir am besten die einzelnen Schritte, die dir dazu einfallen. Lege dann eine Reihenfolge fest und arbeite einfach deine Liste ab. So bekommst du alles nach und nach wieder in den Griff.

Wenn du dich aufmerksam mit Lösungen beschäftigst, wird dir immer mehr dazu einfallen. Wenn du die Ergebnisse deines Nachdenkens aufgeschrieben hast, fallen dir bald noch mehr Lösungen ein. Wenn du dir später das Geschriebene ansiehst, wirst du besser herausfinden können, was du bereits unternommen hast, was davon erfolgreich war und was nicht. Bleib am Ball!

Plane täglich 3 Aktionen, um weiter zu kommen. Es müssen keine großen Aktionen oder Projekte sein, die dich täglich vorwärts bringen. Es können ganz einfache Handlungen sein, wie ein anstehendes wichtiges Telefongespräch, das Sortieren deiner Unterlagen oder ein Besuch bei einem Berater. Wenn du diese Schritte getan hast, kannst du weitere Schritte umsetzen. Tue alles, was getan werden kann - Schritt für Schritt. Jeder große Erfolg besteht aus vielen kleinen Schritten.

Fixiere dich gedanklich aber nicht zu sehr auf die Ergebnisse, die du dir wünschst. Stell dir vor, was du dir jetzt für dich wünschst, dann lasse los. Loslassen in diesem Sinne bedeutet nicht, dass du nie mehr an dein Ziel denkst und deshalb nichts mehr dafür tust.

Es handelt sich eher darum, dass du dich dieser Unsicherheit überlässt, die das Leben mit sich bringt. Loslassen heißt, tatsächlich zu vertrauen, dass sich Umstände ergeben werden, die für alle Beteiligten vorteilhaft sind.

Mit dieser Lebenseinstellung wirst du offen bleiben, für alle günstigen Gelegenheiten, die sich dir bieten. Oft entwickeln sich die Dinge anders oder viel positiver, als wir es uns ausmalen können. Es wäre schade, wenn du dein Glück dann nicht erkennen und ergreifen könntest.



Entdecke dein Geschenk.

Finde das Geschenk, das dir diese Herausforderung gebracht hat.

Alle Menschen suchen Lebensglück und hungern nach innerer Zufriedenheit. Menschen suchen nach tiefer Erfüllung, die sie nie nur durch materielles Streben erreichen können.

Unsere Seele sehnt sich nach dem wirklichen Leben. Sie sehnt sich nach unserem wahren Sein. Sie will, dass wir uns sinnvoll zum Ausdruck bringen und unsere Fähigkeiten mit anderen teilen, dass wir uns miteinander austauschen, um gemeinsam zu wachsen. So entwickelt sich das große Ganze stets weiter.

In krisenhaften Zeiten suchen wir danach, wieder unser Gleichgewicht zu finden. Wir müssen unser Denken, unser Fühlen und unser Handeln wieder zu einer sinnvollen Einheit zusammenbringen, denn die Krise hat alles erschüttert und infrage gestellt.

Krisen und schwierige Lebenssituationen zwingen uns dazu, dass wir uns für das Leben entscheiden. Sie provozieren uns, sich ins Leben zu stürzen, sich einzubringen mit allen unseren Fähigkeiten.

Sie zwingen uns dazu, neue Wege zu gehen, die wir vorher noch nicht gegangen sind. Sie bewirken, dass wir neuen Lebenssinn finden, uns selbst dabei besser kennenlernen und neu definieren können.

Denn wie alles andere ist auch unser Leben einem ständigen Wandel unterworfen. Auch unser Lebenssinn ändert sich im Laufe unseres Lebens. Krisen helfen, uns diesen Sinn neu zu entdecken und den Wandel zu akzeptieren. Auf Krisen folgen wieder bessere Zeiten, auch wenn es zunächst so aussieht, als wenn alles nur noch schlimmer wird.

Das Leben stellt uns nur vor Herausforderungen, die wir auch meistern können. Wenn wir dem Leben vertrauen, statt zu zweifeln, können wir der lebendigste Ausdruck unseres Lebens sein.

Wir sind stärker und größer als jedes Problem. Wir können sicher sein, dass das Leben uns dabei unterstützt. Denn das Leben will nur eins, leben und sich entfalten.

Wenn wir uns neu ausrichten, können wir uns vom Leben tragen lassen. Ohne untätig zu sein, können wir uns dem Leben hingeben, werden wieder neue Harmonie und Stärke finden und können unser Leben neu gestalten.

9

Dankbarkeit – Schlüssel zu Reichtum und Fülle.

Meistens fällt es uns schwer, in schwierigen Lebensumständen dankbar zu sein. Doch liegt in der Fähigkeit zur Dankbarkeit auch ein wesentlicher Schlüssel, der uns wieder tiefen inneren Frieden sowie Reichtum und Fülle erschließen kann.

In Krisensituationen sind wir verständlicherweise unzufrieden, vielleicht sogar wütend. Denn wir wehren uns innerlich dagegen, dass sich unser Leben so schnell verändert hat.

Plötzlich sind unsere alten Gewohnheiten und Anpassungsstrategien ins Wanken geraten. Irgendwie scheint alles nicht mehr stimmig zu sein.

Damit das Leben wieder in ruhigeren Bahnen verläuft, wir wieder ausgeglichen sind, müssen wir aber unseren Widerstand gegen die Situation aufgeben. Wir werden quasi gezwungen, die Situation anzuerkennen. Denn es kostet viel Energie, dauerhaft im Widerstand zu bleiben. Es ist die Kraft, die wir dringend benötigen, um die Situation zu meistern.

Dies bedeutet aber keineswegs, dass wir resignieren und aufgeben sollen – im Gegenteil! Mit den zuvor beschriebenen Tipps bringen wir uns wieder aktiv ins Spiel des Lebens ein, nutzen unsere Ressourcen und geben unser Bestes.

Gefühle der Dankbarkeit können uns in dieser Lebenslage eine wertvolle Hilfe sein. Denn empfundene Dankbarkeit kann unser Leben transformieren. Dankbarkeit kann dadurch die notwendige Wende in unserem Leben einleiten. Wer dankbar ist, öffnet seinen Blick und sein Herz für all die Fülle und den Reichtum, der uns umgibt und der uns selbst innewohnt.

Wenn wir alles beiseitelegen, was geschehen ist und nur darauf achten, was uns das Leben bereits geschenkt hat, werden wir viele Wunder entdecken. Wir entdecken, was wir bereits bekommen haben und dürfen erwarten, dass wir weiter mit allem versorgt werden, was wir brauchen. Wir selbst sind ein Wunder des Lebens. Jedes andere Geschöpf auf dieser Erde ist einzigartig.

Die ganze Natur ist solch ein großartiges Wunder. Die Natur demonstriert uns Kraft, Stärke, Vielfalt und Kreativität in überschwänglichem Ausmaß.

In stiller Dankbarkeit können wir uns mit diesem Überfluss, dieser Lebenskraft und dieser Fülle verbinden. Da die Energie der Aufmerksamkeit folgt, werden wir schließlich immer mehr finden, wofür wir dankbar sein können. Wir stellen mehr und mehr fest, welch gigantischer Reichtum uns bereits umgibt.

In einer dankbaren Haltung sehen wir die Vollkommenheit in all der Ungewissheit und Unvollkommenheit des Lebens. Wir akzeptieren, dass das Leben ist, wie es ist und können es so wertschätzen - auch unser Leben.

Denn auch wir sind Teil dieser Natur und diesen Lebens, das sich so kraftvoll und wundervoll entfaltet. Auch unser Leben ist so ein wunderbares kostbares Geschenk, über das wir dankbar staunen dürfen.

Wenn wir Dankbarkeit empfinden, verwandelt sich alles Negative zum Positiven. Aus Dunkelheit wird wieder Licht. Verzweiflung weicht neuen Perspektiven. Schwäche verwandelt sich in Energie. Angst transformiert sich in Liebe und Geborgenheit. Wir dürfen mit Recht in die universellen Kräfte vertrauen, von denen wir ein Teil sind.

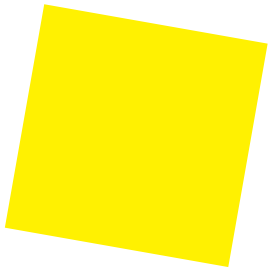
Wir erkennen, wer wir wirklich sind. Wir erkennen unseren eigenen Wert. Eigene Wertschätzung bedeutet, uns selbst zu lieben, unsere Fähigkeiten anzuerkennen, und unsere Bedürfnisse und Wünsche klar auszudrücken. In einer dankbaren Haltung erblicken wir, was wir bereits haben.

Wir sehen, was uns umgibt. Wir spüren die Liebe in uns. Wir empfangen die Liebe anderer. Wir finden heraus, was uns Kraft gibt. Wir entdecken neue Möglichkeiten und neue Wege. Wir begegnen Menschen, die uns weiterhelfen. Wir spüren, dass wir niemals alleine sind. Auch wenn wir uns einsam fühlen, so gehören wir doch zu diesem großen Wunder. Deshalb dürfen wir auch für unser Schicksal wohlwollende Wunder erwarten.

Gelebte Dankbarkeit kann uns ein sicheres Fundament schaffen, auf dem wir unsere neue Zukunft vertrauensvoll aufbauen.

Mithilfe von Dankbarkeit lassen wir alles Negative aus der Vergangenheit zurück, auch wenn wir es nicht vergessen können, weil es ja doch ein Teil unserer Lebensgeschichte geworden ist.

Aber mit Dankbarkeit machen wir uns trotzdem frei für das Neue, Frische, Unverbrauchte und für ein neues Erleben. Mit einer dankbaren Lebenseinstellung betreten wir neues Land. Dankbarkeit hilft uns unser wahres Sein zu entfalten und in Verbindung zu treten, mit dem, was weit über uns und unsere Vorstellungskraft hinausgeht.



Dein nächster Schritt:

Du hast das E-Book bis hierhin gelesen? Herzlichen Glückwunsch! Ich danke dir herzlich dafür, dass ich dich mit diesen Gedanken und Tipps begleiten durfte.

Vielleicht konnte ich dir einige Impulse und Anregungen geben, die dir in deiner Situation weiterhelfen. Meine Absicht war es, dich an deine innere Stärke und deine wahre Größe zu erinnern. Ich wünsche dir, dass du, egal, was geschehen ist, eine persönliche Einstellung der Selbstliebe, Selbstfürsorge, der eigenen Wertschätzung, des Respekts vor anderen, des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten und des Mutes zum Handeln gewinnst.

Wenn du das E-Book für dich nutzen willst, finde heraus, was für dich von den 9 Tipps sinnvoll und hilfreich ist. Lies das E-Book ruhig erneut, wenn dir etwas unklar ist. Du kannst mich auch gerne fragen.

Ich teile meine Tipps, Erfahrungen und Gedanken mit dir, aber ich kenne deine jeweilige Situation nicht, deshalb übernehme davon, was dir jetzt nützlich und hilfreich erscheint. Was du nicht brauchst, kannst du getrost ignorieren.

Vielleicht hast du dir schon Notizen gemacht, welche ersten Schritte du gehen könntest. Es ist gut, die Schritte so bald wie möglich umzusetzen, solange deine Motivation noch stark ist.

Wenn wir uns etwas vornehmen und tun es nicht, dann kann es sein, dass wir es nie tun, weil der Alltag mit all seinen Erfordernissen uns davon abbringt. Wir Vergessen es einfach wieder.

Es ist wichtig, sofort zu beginnen. Auch wenn es nur ein kleiner Schritt ist. Die meisten Menschen setzen das Gelesene nicht gleich um. Sie verschieben es auf einen späteren Zeitpunkt, wenn sie in besserer Stimmung sind oder mehr Zeit haben. Dadurch beginnen sie leider nie.

Nur wer beginnt, kann Erfolge erzielen. Anderenfalls hast du dich nur informiert. Aber das wird dich noch nicht voranbringen.

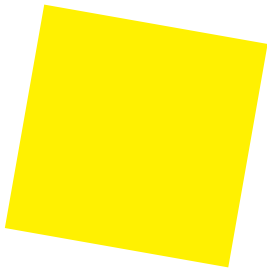
Nutze die Kraft des Neuanfangs und starte mit den ersten Schritten, die du als Lösungsschritt für dich herausgefunden hast. Sobald du aktiv wirst, brauchst du weniger Kraft, denn du bist schon in Fahrt und kannst den Schwung nutzen, den du bereits aufgenommen hast.

Bleibe dran, du schaffst es! Ich glaube an dich! Du bist großartig!

Schreib mir, wie dir das E-Book gefallen hat und schreib mir auch, wenn es dir nicht gefallen hat.

Schreib mir auch, wenn du Fragen hast.

Alles Liebe und vielen Dank, dass du dir das E-Book angeschaut hast.



Über mich

Ich bin 1956 als fünftes Kind in einer Großfamilie mit meinen Eltern, Großeltern, Geschwistern auf einem Bauernhof in der wunderschönen Landschaft des Hunsrücks aufgewachsen.

Als ich fünf Jahre alt war, starb mein Großvater, meine Eltern bauten den Bauernhof um und machten sich mit ihrem Landgasthof selbstständig. Hier brachten sie ihre große Leidenschaft für das Kochen und das fürsorgliche Bewirten ihrer Gäste mit viel Engagement zum Ausdruck. All das hat mich zutiefst geprägt. Ich liebe die Begegnungen mit Menschen, freue mich über ihre Einzigartigkeit und liebe ihre Ecken und Kanten. Ich genieße leckeres Essen, Geselligkeit und Musik. Ich liebe die Natur, das Natürliche, das Einfache, das Leichte, das Lebendige und Kreative.

Von meinen Eltern und Großeltern, die Weltkriege, Not und viel Trauriges erlebt haben, habe ich gelernt, dass es unsere Lebensaufgabe ist, trotz allem die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und aus allem das Beste zu machen. In diesem Sinne habe ich auch mein Leben gestaltet.

Seit 35 Jahren lebe ich mit meiner Familie in Bremen, bin verheiratet, habe zwei wundervolle erwachsene Töchter und bin glückliche Großmutter von sechs munteren Enkelkindern.

Seit über 30 Jahren habe ich in unterschiedlichen Führungspositionen und als Selbstständige tausende Menschen beraten, gefördert und gecoacht.

Viele Menschen konnten so ihre wahren Fähigkeiten entdecken und sichtbar zum Ausdruck bringen. Sie konnten mehr Freude, tiefe Erfüllung, Selbstvertrauen, Entschlossenheit, Glück und Erfolg in ihr Leben bringen.

1992 habe ich nebenberuflich meinen Selfpublishing-Verlag gegründet. Mein Mann, Jürgen Schabel, kümmert sich um die Webgestaltung, das Grafikdesign und die Buchherstellung.

Seitdem veröffentliche ich mit großem Erfolg meine eigenen regionalen Kochbücher sowie Ratgeber zur Persönlichkeitsentwicklung.

Viele Menschen interessieren sich bereits für meinen neuen Erfolgs-Newsletter „Lebensglückimpulse“ – und täglich werden es mehr.

Meine größte Leidenschaft:

Ich helfe Menschen dabei, über ihre Lebensumstände und ihre begrenzenden Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen hinauszuwachsen.

Damit sie mit dem, was sie glücklich und vital macht, wahren Reichtum in allen Lebensbereichen erfahren.

Dafür mache ich sie mit meinen in der Praxis erprobten, Lebenskraft spendenden Erfolgs- und Transformationsmethoden vertraut.

Für Anfragen, Fragen oder Wünsche kannst du mir gerne eine E-Mail senden an: service@schabelbecker.de

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude und Erfolg mit dem E-Book!

Mögen sich deine glücklichsten Wünsche erfüllen.

Christiane Schabel-Becker