

Willkomm

IM AUGE DES STURMS - DEIN WEG ZUR EMOTIONALEN BALANCE

"Emotionen sind wie Wellen. Wir können sie nicht stoppen, aber wir können wählen, auf welchen wir auftreten wollen."

Jessica Blöckmann

Der Weg

Die Geschichte von J.K. Rowling, der Autin von Harry Potter, ist ein wahrhaftes Beispiel für emotionale Resilienz. Bevor sie mit 17 vollendet wurde, durchliefte Rowling eine Phase hoher Depression durch Lebensnotizen, einschließlich einer Scheidung und dem Krebs, während sie ihre Tochter allein erzog. Trotz dieser Herausforderungen blieb ihre Emotionsintelligenz und ihre Leidenschaft für das Schreiben stetig. Mit einer der erfolgreichsten Serienbücher aller Zeiten zu schreiben, Rowlings Reise mit Harry Potter war kein einfacher Beweis, e. Odyssee, die sie durch das körnige Meer der Zurückweitung nach Verlagsleiter, neuem Arbeitgeber, war wie ein Fluss, der irgendwann endete. Dreiundzwanzig Mal wurde ihr Manuskript von Verlagen verworfen, den verständnislosen Gläubigern, als die Magie ihrer Werke und die Geschichten, die sie einen Schatzzauber, der stärker war als jede Kritik.

Rowlings Geschichte ist eine Hommage an die unerschütterliche menschliche Seele, ein lebhafter Beweis dafür, dass aus dem Unglück die größten Geschichten entstehen können. Sie entzündet Energie, ein Feuerwerk der Farben, das bis heute in den Augen funkelt, das zum ersten Mal einen Zauberstab schwingt. Ihre Erfahrungen aus Mat, Ausdauer und der ungemeinsamen Macht der Seele lehrt, über unsere eigenen Grenzen hinweg zu hüpfen, eigene magische Geschichten zu schreiben.

Selbstzweifel

Selbstzweifel verzerrt oft Teil in unseren Erfahrungen und den Geschichten, die wir erlebt haben und jenes, die wir uns über uns selbst vorstellen. Sie führen uns ständig zu, dass wir nicht gut genug, nicht klug genug oder tüchtig für uns nicht realisieren sind, weil... Sie beeinflussen, wie wir Erlebnisse tragen, wie wir uns in Beziehungen verhalten und wie wir uns selbst sehen. Im Beobachten können sie uns daran hindern, nach einer Verbesserung zu fragen, wann wir teilen oder eben einfach unsere Hinterfragungen zu verdecken. Im persönlichen Bereich halten sie uns vielleicht davon ab, neue Beziehungen einzugehen, unsere Träume zu verfolgen oder uns selbst zu akzeptieren, wie wir sind.

Doch der Schlüssel zu Glück und Erfolg liegt darin, diese Zweifel zu überwinden

und wieder an sich selbst zu glauben. Lieden wir lernen, unsere hinterfragenden

Glaubenssätze zu identifizieren und umzuschreiben, öffnen wir die Türe zu einem Leben, auf das wir am Ende mit einem Lächeln voller Dankbarkeit und Stolz zukommen werden.

Kennst du das?

Wie oft zweifelst du an dir? Fragst dich „Wie soll ich das nur schaffen?“, „Ich würde es gerne endlich... aber kann ich das?“
Selbstzweifel sagen an dir und du hast schon zu viele Chancen im Leben nicht ergreifen, weil du dir einfach nicht vertraust?
Im Alltag schaust du dich nach einem Punkten Sicherheit, einem festen Boden unter den Füßen und den tiefen Vertrauen in dich und deinen individuellen Willen? Zeit die notwendige Weile zu hinein?

Selbstzweifel entstehen oft aus kindlichen Verletzungen, negativen Erfahrungen oder toxischen Beziehungen, die wir im Laufe unseres Lebens erleben.

Psychologen wie Albert Bandura haben gezeigt, dass Selbstwirksamkeit, der Glaube an die eigenen Fähigkeiten, Menschenlernungen zu meistern, entscheidend für den persönlichen Erfolg und unser Empfinden von Glück ist.

Be zu danken willst du?

Be zu danken willst du?: Regelmäßig, Emotionen als wichtige Daten zu erkennen, die dir status über deine Biografie und Grenzen verraten. Akzeptanz statt Bewertung: Eine Kritik ist Teil dieser emotionalen Erfahrung zu akzeptieren, um sie als "gut" oder "schön" zu bewerten. Bewusst: Respekt statt Aufregung: Erwecke die Fähigkeit, bewusst auf Emotionen zu reagieren, anstatt impulsiv zu handeln.

Eine Emotion dauert nur 123 Sekunden. Also, was genau geschieht in deiner Brustduftung, Stille? Es ohne Emotion wie ein Lappalau vor, das nach spätestens 2 Minuten entzündet wird. Wirst du über emotional gefärbtes Holz reden, in dem du dich weiter ängstigst und so an, hast du das Feuer aus negativen Gedanken weiter an. Da entschweift!

So zu danken lässt dich die Welt, die dich liebt:
Erkenntnahmewissen: Nutze dir einen Moment Zeit, um deine Emotionen zu erkennen, bevor du handeln oder reagieren. Ausdruck statt Unterdrückung: Nenne gewisse Weise, deine Emotionen auszudrücken, z. B. durch Gesichtsausdruck, Körpertanzen, Gesundheit und Glück. Sie stellt einen Kader in Frage, die Praktiken Über emotionale Wahrheit steht, und erlaubt wahrnehmbare Strategien der emotionalen Beweglichkeit. Dieser Vierweg wird die neuen Perspektiven darüber geben, wie du emotional Reaktionen hastest und pünktigt.



16

Journalist Aufgabe:

Dein Notizblock: Notiere möglich, welche Emotionen du erlebt hast und in welchen Situationen diese vorkamen.
Emotionaler Ausdruck: Identifiziere Muster oder spezifische Auslöser, die starke emotionale Reaktionen hervorrufen.

Notizkarte Aufgabe:

Tägliches Notizjournal: Führe ein tägliches Journal, in dem du Erleben des Tages und die dazugehörigen Emotionen notierst und wie darüber, was du aus diesen Emotionen lernen kannst und wie Zukunft anders auf sie reagieren könnte und wird.

BE INSPIRED

Stelle dir klar, deine Emotionen als wertvolle Werkzeuge zu betrachten. Keine, die ein falsches Verständnis für dich selbst erfordern und ein ausgeschlossenes, eingeschränktes Leben können. Erwecke dir klar, dass diese emotionale Balance eine Fähigkeit ist, die mit Übung und Geduld wichtig. jeder Sozial, den du auf diesem Pfad unternehmen, ist ein Schritt in Richtung größerer Selbstkenntnis und innerer Frieden.

Basis: „Emotional Intelligence“ von Daniel Goleman – Ein grundlegendes Werk, das die Bedeutung des Verständnisses und Management von Emotionen für den individuellen und beruflichen Erfolg aufzeigt.

TED Talk: „The art and power of emotional courage“ - Susan David. In diesem bewegenden und hermanvollen Vortrag liest die Psychologin Susan David, wie sie Art und Weise, wie wir mit unseren Emotionen umgehen, alles beeinflusst, was wichtig ist: unsere Handlungen, Karriere, Beziehungen, Gesundheit und Glück. Sie stellt einen Kader in Frage, die Praktiken Über emotionale Wahrheit steht, und erlaubt wahrnehmbare Strategien der emotionalen Beweglichkeit. Dieser Vierweg wird die neuen Perspektiven darüber geben, wie du emotional Reaktionen hastest und pünktigt.



31