

19. Zwischenraum

„Im Zwischenraum sein“ bedeutet, dass Sie sich, in belastenden Situationen bzw. (Identitäts)Krisen, bewusst zunächst erlauben, Ihre Probleme auf sich beruhen zu lassen, indem Sie aufhören zu über-rationalisieren und verbissen Lösungen zu finden.

Um das zu erreichen, müssen Sie alte Strukturen fallen lassen und befinden sich dann in einem Zustand, wo Sie zwar noch nichts Neues finden und sehr viel Ungewissheit und innere Schwankungen erleben, aber wenn Sie diese akzeptieren, gewinnen Sie die Freiheit, offener und lebendiger zu sein und Genuss empfinden zu können. Ihre Intuition kann sich entfalten und zu mehr Klarheit, Vertiefung und Authentizität führen.

19a. Tipp, um mehr Ruhe im Alltag zu schaffen:

Sie brauchen nicht jeder Frage sofort Aufmerksamkeit zu schenken oder muss sie nicht anderen sofort stellen oder andere (über das Handy) miteinbeziehen, da diese sich oft in kurzer Zeit von selbst erledigt oder durch eigenes Nachdenken rasch beantworten lässt. Damit sparen Sie eigene Energie und können sich im Hier und Jetzt besser konzentrieren. Außerdem lassen Sie andere dann in Ruhe und manchmal schont das auch noch Ihre eigenen und die Nerven Ihrer Mitmenschen.



Zeichnung aus Bienenwachs: Ester Foto: Geert Leeuwis

19b. Nein sagen ist eine Frage des Selbstrespekts

Song: *Umarme mich*

Ester Berentzen: Melodie und Songtext © Copyright 2025

Eva Maria Hübner: Gesang www.eva-huepner.com

Songtext *Umarme mich*

Welche freundliche, sanfte Seele braucht Mut, um auch einmal **nein** zu sagen, um danach selbstbestimmter einen Raum für sich selbst zu schaffen?

Sieh mal an, wie ich mich lieben kann.

Ich ziehe Grenzen mit Elan.

Auch mal NEIN sagen zu können.

Mir meinen Lebensraum zu gönnen.

Ich liebe auch mich, ich Sorge für mich.

Ich hüte mich,

ich sehe mich mit Milde an,

umarme mich...

Da ist oft wenig nötig, für die Andern da zu sein.

Tausende Gründe, auch gut zu mir zu sein.

Ich habe einen Grund, selbstbestimmt zu sein.

Ich habe einen Grund, ablehnend zu sein.

Ich habe einen Grund, manchmal unbeliebt zu sein.

Ich habe einen Grund, widerspenstig zu sein.

Ich liebe auch mich, ich Sorge für mich.

Ich hüte mich,

ich sehe mich mit Milde an,

umarme mich...

Da ist oft wenig nötig, für die Andern da zu sein.

Tausende Gründe, auch gut zu mir zu sein.

Ich habe einen Grund, Zeit für mich zu nehmen.

Ich habe einen Grund, entbehrlich zu sein.

Ich habe einen Grund, auch Hilfe anzunehmen.

Ich habe einen Grund, geschützt zu sein.

Ich liebe auch mich, ich Sorge für mich.

Ich hüte mich,

ich sehe mich mit Milde an,

umarme mich...

Da ist oft wenig nötig, für die Andern da zu sein.

Tausende Gründe, auch gut zu mir zu sein.

Ich schenke mir Selbstwert, ich schenke mir Mut.

Ich stehe zu mir selbst. Ich schaffe es doch gut!

Ich übe vorm Spiegel wie ich NEIN sage, schuldfrei lächelnd.

Ich liebe auch mich, ich Sorge für mich.

Ich hüte mich,

ich sehe mich mit Milde an,

umarme mich

Überlegung:

Sie lehnen eine Bitte ab, Sie lehnen nicht die Person ab, die diese Bitte an Sie richtet.

Außerdem handelt es sich nur um *eine Bitte* und diese Person geht nicht gleich davon aus, dass Sie auch ja sagen werden. Wenn man doch davon ausgehen würde, hat man zu große Erwartungen.

Wenn Sie es sich sorgfältig überlegt haben und eine Bitte tapfer ablehnen, ist das nur **ehrlich**.

Wenn Sie dann ein nächstes Mal ja sagen, wirkt das viel authentischer und ihre Hilfe entspringt einer besseren Energie, die auf den anderen abfärben kann. Sie gehören dann zu den inspirierenden Menschen, die auf die *notwendige* Selbstsorge achten, und auch das ist bemerkenswert.

Nein sagen ist unter diesem Aspekt ein JA zu sich selbst.

Wenn Sie eine Bitte abgelehnt haben und damit zu sich selbst JA gesagt haben, dann könnten Sie sich fragen:

Was erreiche bzw. gewinne ich mit diesem JA in Bezug auf die Selbstsorge für mich? Wie wichtig ist mir das und gönne ich mir das?

Ewig nachgeben um des lieben Friedens willen spaltet das eigene Herz. -EB-

Zusätzlicher Tipp für Leute, die im Berufsleben stehen:

Wenn die Chefetage -wiederum- eine neue Bitte bzw. einen neuen Auftrag hat, wofür Sie gar keine Zeit haben und Ihnen oder Ihren Kollegen nur Stress bereiten würde, **dann lassen Sie den Chef oder die Chefin für Sie priorisieren**. Dann informieren Sie sie zuerst detailliert, womit Sie sich schon beschäftigen und was noch alles Ihre Aufmerksamkeit erfordert. Danach bitten Sie ihn oder sie sich zu entscheiden, welche Tätigkeiten aus dieser Liste Sie dann vernachlässigen oder streichen sollen. Auf dieser Weise legen Sie die Verantwortung wieder aktiv dort ab, wo sie hingehört, und Sie können nicht mehr verantwortlich gemacht werden, wenn negative Effekte spürbar werden; z.B. in sinkenden Umsatzzahlen, im Arbeitsklima oder bei vermehrten Krankschreibungen.

Belohnen Sie sich, wenn Sie konsequent Nein gesagt haben!

Nein sagen ist eine Frage des Selbstrespekts. -EB-

19c. Wie würdigen Sie das Licht in Ihnen und tanken Sie neue Energie?

Für Menschen, die geistig und/oder körperlich überlastet sind



Foto: Geert Leeuwis

1. Nehmen Sie sich an, wie Sie im Grunde sind.

Finden Sie heraus und bleiben Sie dabei, wie eine Erfahrung wirklich für Sie ist, was Sie von etwas halten, wie sich etwas für Sie anfühlt. Das bedeutet auch, dass Sie sich fragen, wieviel Energie Sie im dynamischen Hier und Jetzt haben und darauf Rücksicht nehmen. Stark sein heißt in diesem Kontext nicht, dass Sie durchhalten und weitermachen, sondern rechtzeitig Grenzen setzen, aufhören mit...und bewusst anfangen mit... Dafür ist es notwendig, ehrlich zu reflektieren und auch jedes einzelne Mal richtig zu **fühlen** und **selbst** zu entscheiden, was Sie möchten oder leisten können, denn nur Sie kennen ihre (innere) Lage. So bauen Sie innere Spannkraft und Autonomie auf und das gibt neues (Selbst)Vertrauen. Je besser Sie sich selbst und Ihre Lage einschätzen und an ihre Entscheidungen glauben, desto mehr positive und angenehme Erfahrungen machen sie, **und gerade diese vergrößern das (Selbst)Vertrauen am meisten!**

Akzeptieren Sie hierbei Ihre gegenwärtige Situation. Hören Sie jedes Mal aufmerksam auf Ihre körperlichen und geistigen Signale, inklusive Ihrer inneren Dialoge und finden Sie heraus, wie etwas wirklich für Sie ist oder sein könnte. Eine hilfreiche Frage könnte sein: Wenn ich dies oder das machen würde: *Wie fühle ich mich dann danach? Will ich das? Wenn ja, prima! Wenn nein, schützen Sie sich dann mutig und lehnen Sie (endlich) höflich ab.* Kürzer gesagt: Was gibt mir Energie, was nimmt mir (zu viel) Energie. Wenn Sie sich annehmen, wie Sie wirklich sind, dann fallen viele Schuldgefühle weg durch **Selbstakzeptanz.**

*(Ein relevantes Kapitel könnte auch **Kapitel 22.** „Erwachsen werden“ sein.)*

Sie könnten auch eine Liste anlegen, um herauszufinden, was Ihnen Energie gibt oder was Ihnen (zu viel) Energie nimmt.



Idee und Ausführung: Ester



Entwurf der Schmetterlingskinder: Atelier Niels Holgersson



Entwurf: Atelier Pop en Plank

Fotos: Geert Leeuwis

Songtitel 6: ONG NAMO

CD: Licht für die Welt Lisa Berger

Zweite Stimme: Sabine Zinnecker

ONG NAMO GURU DEV NAMO

Ich begrüße die kosmische Energie und den erhabenen Weg vom Dunkel zum Licht.

(Text: Gurmukhi, Melodie + Arrangement: Snatam Kaur)

(Meine liebe Yogalehrerin aus Güstrow! www.yoga-berger.de)

Zwei wichtige Themen, die hiermit oft verbunden sind:

Ihre gegenwärtige Situation:

Die Sorge für Sie selbst *Die Sorge für den Anderen*

100 ----- 100%

Niedriges Tempo *Hohes Tempo*

100 ----- 100%

Ihre erwünschte Situation?

Die Sorge für Sie selbst *Die Sorge für den Anderen*

100 ----- 100%

Niedriges Tempo *Hohes Tempo*

100 ----- 100%

Wenn Sie diese Metaprogramme (G5) ausfüllen, wo fügen Sie das eigene Verhalten jetzt ein, sowohl in der gegenwärtigen Situation als auch in der gewünschten Situation?

- A. Was brauchen Sie, um Ihre erste erwünschte Situation zu verbessern?
- B. Was brauchen Sie, um Ihre zweite erwünschte Situation zu verbessern?

2. Fangen Sie an spielerisch zu genießen!

Genießen ist eine der wichtigsten **Hilfsquellen**, die Ihnen dabei helfen, neue Lebenskraft zu sammeln und aufzubauen.

So bringen Sie sich selbst in die Lage, entspannt abzuschalten und neue Freude im Alltag zu finden.

*Diese einfache Frage können Sie sich selbst **jedes Mal** stellen:*

Worauf habe ich (jetzt) Lust?

Experimentieren Sie frei, genießen Sie vor allem den Prozess!

Die höchsten Zinsen bringen Ersparnisse, die aus wertvollen Erinnerungen bestehen.

3. Gehen Sie locker und verständnisvoll mit sich selbst um!

Akzeptieren Sie einfach, wenn Sie während des Aufbauprozesses in alte Muster verfallen, wenn Sie zu hart, zu ungeduldig, zu kritisch oder zu streng mit sich selbst sind. Am Anfang wird das höchstwahrscheinlich öfter passieren, weil Sie vielleicht schneller mit Ihren energetischen Grenzen konfrontiert werden, wenn Sie sich (über)anstrengen. Sie lernen so im Wandlungsprozess jedenfalls besser das alte Muster wiederzuerkennen und danach wiederum mit Selbstsorge anzufangen. Es wird immer leichter und angenehmer! Wichtig ist hierbei, die inneren Signale stets ernst zu nehmen, ihnen Ihre Aufmerksamkeit zu schenken und wo notwendig in konstruktiveres, liebevolleres Verhalten umzusetzen.



Entwurf aus dem Buch: „De Bollemanspopjes“ Ausführung: Ester

Foto: Geert Leeuwis

Jedes Mal, wenn Sie an ihre Grenzen stoßen oder über Ihre Grenzen gegangen sind, praktizieren Sie dann die folgende Verhaltensweise:

Gönnen Sie sich einige Zeit und setzen sie sich ruhig hin. Machen Sie bitte bewusst Kontakt mit Ihrer Innenwelt und stellen Sie sich jedes Mal diese Frage:

Was brauche ich jetzt (oder so bald wie möglich) geistig und körperlich?

Welche Form von Ruhe, inklusive ‚*nichts tun*‘ oder entspannter Aktivität (allein oder mit anderen) würde mir **jetzt** guttun? Bleiben Sie sich dabei selbst treu und geben Sie sich ganz dieser erholsamen Freude hin. So bringen Sie sich in engeren Kontakt mit Ihren wahren Grundbedürfnissen, damit Sie auch Ihren Selbstheilungsprozess unterstützen.

Dieser Prozess ist ein dynamischer Prozess, der sich mit der Zeit aufbaut und fließender verlaufen wird, je mehr die Spannkraft sich verbessert. Es ist auch menschlich, dass Sie es,

auch praktisch gesehen, nicht immer rechtzeitig schaffen können, auf die (feinsten) ersten Signale adäquater zu reagieren. Auch manchmal kurzfristig über die Grenzen zu gehen, schenkt Einsichten, wie weit Sie Ihren Alltag meistern können.

Dazu könnten Sie zusätzlich herausfinden, ob die geistigen oder körperlichen Signale oft die gleichen sind und wie Sie darauf reagieren können. Wenn Sie sich selbst ganzheitlich betrachten, dann können Sie auch die positive Intention (G6) der Beschwerde herausfinden, damit Ihnen mehr Alternativen zu Verfügung stehen. **Bei körperlichen Beschwerden konsultieren Sie immer zuerst einen Arzt!**

Bis Sie es immer öfter schaffen können, in Ihrem eigenen Tempo Ihren (Arbeits-)Prozess fortzusetzen, bevor Sie **zu** müde werden oder inzwischen bekannte Signale von Überanstrengung übersehen. *(Lesen Sie auch **Kapitel 11.: Die positive Intention einer Erfahrung**).* Schließen Sie im Laufe dieses Prozesses Freundschaft mit sich selbst, geistig und körperlich. Bedanken Sie sich jedes Mal für die hilfreichen Informationen, die Ihr Inneres Ihnen gibt.

Über das Jetzt: Wenn Sie die Gelegenheit haben, Ihre Kraftquelle gleich zu finden, dann nutzen Sie sie auch. Wenn das **wirklich** nicht gleich geht, dann wäre es klug, das so bald wie möglich zu tun. Kreatives Denken schöpft aus diesen vielen Möglichkeiten. Planen Sie dazu auch langfristige Zeitspannen ein, wie Urlaube, feste freie Tage, um genau das zu tun, worauf Sie Lust haben und was Sie inspiriert und bereichert.

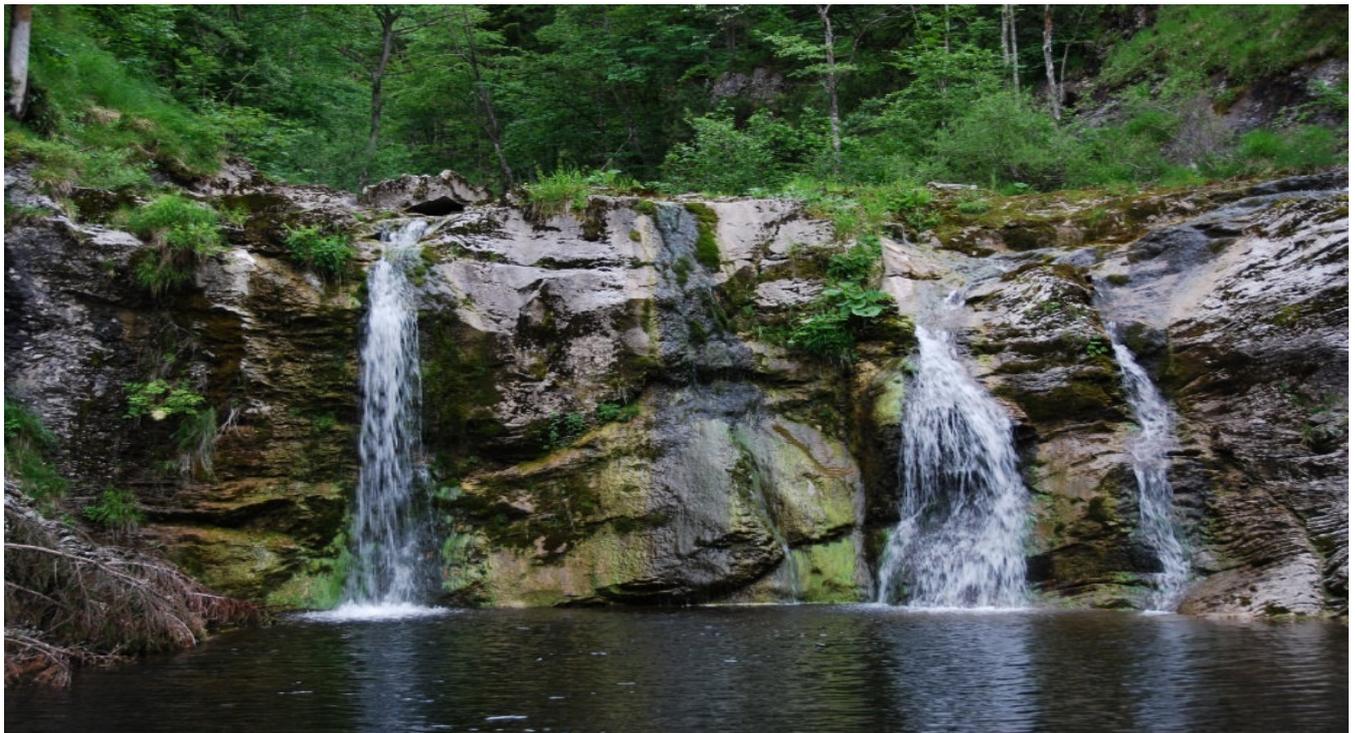


Foto: Geert Leeuwis

Erlauben Sie sich selbst auch mal ein Weichei zu sein!

Sie können sich auch professionelle Hilfe holen. Wenn Sie einsehen, dass Sie Hilfe gut gebrauchen könnten, wäre das schon ein erster Schritt zu mehr Lebensqualität.

Überlegung:

Wenn wir körperliche Beschwerden haben, dann besuchen wir einen Arzt, und das ist auch sehr klug und richtig. Wenn wir dagegen unser geistiges Dilemma nicht zur Zufriedenheit lösen können, dann dauert das oft viele, leider zu viele Jahre, bevor wir uns helfen lassen. Der falsche Stolz, der oft Steine in den Weg legt, beeinträchtigt kostbare Lebensqualität und die Freude am Leben. Die meisten Menschen, die über ihren Schatten gesprungen sind, sagen später: „Hätte ich das doch viel früher gemacht...“.

Wein so viel und so schnell wie möglich.

Denn ein Weichei wird nach fünf Minuten schon hart! -EB-

Experimentieren Sie mit diesen vier Kraftquellen und integrieren Sie diese nach Belieben in Ihr alltägliches Leben. So können Sie Ihre Widerstandsfähigkeit weiter aufbauen und einige Reserven anlegen.

Pflücken Sie Ihre Momente

und nehmen Sie sich Zeit!



Entwurf: Atelier Pippilotta

Ausführung: Ester, **Foto:** Geert Leeuwis

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:

Kapitel: 2. Die eigene Seele visualisieren und sie zeichnen 3. Assoziieren und dissoziieren

3a. Ähnlichkeiten zwischen leuchtend rotem Klatschmohn und zärtlichem Gefühl 4.

Wahrnehmungspositionen 11. Die positive Intention einer Erfahrung 12. Jedes Bedauern birgt

Chancen für die Zukunft 13. Kernwerte 15. Spannungsfelder lösen sich in der Ruhe der Akzeptanz

19. Zwischenraum 22. Erwachsen werden