

Praxistaugliches Selbst-Management (1/4)

# Die Persönlichkeit stärken mit gezielten Übungen

Zeiten des Umbruchs und der Veränderungen sind Chancen. Wer vorwärtskommen möchte, muss bewusst ja sagen zu den Herausforderungen des Alltags. Dabei sind auch vermeintliche Rückschritte okay. Denn auch sie gehören zur Entwicklung.

*Caroline Bernardi*

Die nächsten Jahre sind Umbruchjahre, die den Menschen die Möglichkeit bieten, enorm schnell zu wachsen und sich zu entwickeln. Wer diese Zeit aktiv nutzt, kann sehr viel erreichen. Ausserdem schöpft er Kraft und Motivation für die Herausforderungen, die der Alltag an ihn stellt.

## Sensibel und offen sein

Entwicklungen und Veränderungen sind Chancen zu wachsen und vorwärtszukommen. Es müssen jedoch auch immer wieder Rückschritte in Kauf genommen werden. Wer okay sagt zu dem, was und wie es ist, der geht leichter durch die Zeiten des Umbruchs. Denn alles, was ist, hat seine Berechtigung und seinen Sinn. Wer sensibel und offen ist, nimmt die Stimmungen in der Welt wahr. Wer sich dem bewusst ist, erkennt immer wieder, dass er gewisse Dinge loslassen darf, die nicht zu ihm gehören. Ausserdem lohnt es sich, zu lernen, bei sich zu bleiben und sich abzugrenzen. Dadurch kann der Mensch die Wogen des Lebens leichter meistern. Er fällt immer weniger aus der Ruhe. Ausserdem geht er mit dem Aus-

sen immer weniger in Resonanz und lässt sich nicht mehr davon absorbieren. In Resonanz geht der Mensch nur mit Dingen, die noch etwas mit ihm zu tun haben oder eine Lernaufgabe für ihn bereithalten.

## Stärkung der Persönlichkeit

Der Mensch befindet sich in einem permanenten Austausch von Energie mit seinem Umfeld. Albert Einstein sagte bereits: «Alles, was ist, ist Energie.» Es ist seit jeher bekannt, dass Gegenstände, Menschen, Orte usw. einem Kraft geben oder nehmen können.



So lässt sich zum Beispiel die Kraft von «Kraftorten» messen. In der Schweiz gibt es viele bekannte Plätze, wie zum Beispiel das Kloster Einsiedeln. Vertiefte Informationen dazu sind in Büchern zum Thema zu finden. Wer Kraft tanken möchte, der braucht Orte und Möglichkeiten, wo er diese gewinnen kann. Deshalb lohnt es sich immer wieder, Bilanz mit seinem Umfeld zu ziehen. Folgende Fragen helfen, sich einen Überblick zu schaffen:

### Wer gibt mir Kraft und an welche Personen gebe ich sie ab?

Hinweis: Positiv gesinnte Menschen geben einem Kraft.

### Was gibt mir Kraft und wo gebe ich sie ab?

Hinweis: Beglückende Momente wirken stärkend.

### Denke ich positiv?

Hinweis: Es gibt viele Menschen, die sich durch ihr Denken im Weg stehen. Man sollte deshalb die Kraft seiner Gedanken nutzen und positiv über sich, sein Umfeld und seine Zukunft denken. Die Kraft der Gedanken und das Nutzen dieses Potenzials ist ein Schlüssel zum Erfolg.

**Trage ich Kleider, die mich stärken?**

Hinweis: Freundliche helle Farben wie zum Beispiel Gelb wirken aufmunternd. Schwarz wirkt abgrenzend und kann blockierend wirken. Tipp: Den Selbsttest machen, wie man auf Farben reagiert.

**Wie steht es um meine Schlafstätte? Wache ich am Morgen erholt und ausgeruht auf?**

Hinweis: Es könnte sein, dass Wasseradern oder Elektrosmog für den schlechten Schlaf verantwortlich sind. Deshalb lohnt es sich, von Zeit zu Zeit sein Bett umzustellen. Ausserdem sollten möglichst keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer stehen. Auch ein Netzfreischalter, durch den der Strom über Nacht automatisch abgeschaltet wird, wirkt Wunder.

**Leide ich unter Kopfschmerzen?**

Hinweis: Kopfschmerzen können durch Verspannungen im Nacken und Rückenbereich verursacht werden. Ausserdem gibt es Menschen, die auf künstliche Zusätze in Nahrungsmitteln (E-Nummern) mit Kopfschmerzen reagieren.

## Übungen zur Stärkung

Die folgenden vier Übungen dienen der gezielten Stärkung der Persönlichkeit:

**1. Schwere und alte Themen loslassen**

Überlegen Sie sich, was Sie drückt und belastet. Lassen Sie die Schwere der Vergangenheit los, indem Sie sich vorstellen, es seien Steine. Stellen Sie sich vor, Sie halten diese Steine mit den dazugehörigen Themen in Ihren Händen vor sich. Wenn Sie nicht wissen, was Sie im Moment bedrückt, dann sagen Sie sich: «Ich fülle die Steine in meinen Händen mit all den Themen, die ich im Moment loslassen kann. Alle Themen, die ich loszulassen bereit bin, fliessen in die Steine hinein.» Stellen Sie sich vor, wie die Schwere und die Themen in die Steine hineinfliesen. Werfen Sie sie anschliessend gedank-

lich nach hinten über Ihre Schultern. Fühlen Sie nach, wie es Ihnen jetzt geht. Spüren Sie, wie Schwere von Ihnen gegangen ist? Sie können die Übung selbstverständlich auch physisch mit richtigen Steinen durchführen. Vielleicht müssen Sie die Übung auch mehrmals machen.

**2. Mit der Natur verbinden**

Machen Sie einen Spaziergang im Grünen, möglichst abseits von der Stadt, von Häusern und von anderen Menschen. Nehmen Sie auf Ihrem Spaziergang die Natur bewusst wahr. Betrachten Sie das Grün der Wiesen oder den Schnee, falls es welchen hat. Bleiben Sie auch mal einen Moment stehen und stellen Sie sich gedanklich vor, wie Ihnen die Natur um Sie herum Kraft gibt. Sie sind in diesem Moment eine aufladbare Batterie, die sich mit der Energie zum Beispiel von Bäumen oder Wiesen wieder auflädt. Das Energiefeld des Menschen, auch Aura genannt, wird dadurch gestärkt. Dieser unsichtbare Mantel oder Raum um jede Person herum stellt sein Charisma dar.

**3. Höhenflüge machen**

Öffnen Sie sich für den Himmel über Ihnen, indem Sie zum Beispiel einen schönen Sternenhimmel betrachten. Stellen Sie bei der Betrachtung des Himmels bewusst Kontakt mit den Sternen, dem Mond oder dem Blau des Himmels her. Stellen Sie sich wieder vor, Sie sind eine aufladbare Batterie. Tanken Sie gedanklich Kraft vom Sternenhimmel über Ihnen. Ziehen Sie mental die Kraft der Sterne, des Mondes oder des blauen Himmels über Ihnen in Ihren physischen Körper hinein. Diese Übung funktioniert auch mit der Sonne. Ziehen Sie dazu die Kraft der Sonne in sich hinein.

**4. Dankbarkeit**

Überlegen Sie sich in einer ruhigen Minute, für was Sie in Ihrem Leben dankbar sind. Worauf können Sie so richtig stolz sein? Was haben Sie bereits erreicht? Verneigen Sie sich leicht mit Ihrem Kopf und sprechen Sie die Dankbarkeit laut oder gedanklich

aus. Spüren Sie ausserdem die Dankbarkeit bewusst in der Mitte Ihrer Brust, in Ihrem Herzchakra. Vielleicht haben Sie auch eine andere Stelle am Körper, die Ihnen das Gefühl von Dankbarkeit vermittelt. Praktizieren Sie ab sofort Dankbarkeit, immer wenn Sie etwas erreicht oder etwas Unerwartetes erhalten haben.

Anmerkung: Die Übungen wirken auch, wenn Sie bewusst nichts spüren, sie entfalten sich in Ihrem Unterbewusstsein. Wichtig ist, dass Sie an die Effektivität der Übungen glauben, denn Gedanken haben Kraft. Nur das, was Sie glauben, kann Realität werden und seine Wirkung entfalten. ■

### Notabene



Merksatz für ein erfolgreiches Selbst-Management: «Gedanken haben Kraft, sie sind der Samen meiner zukünftigen Ernte.» Weitere Merksätze, Tipps und Übungen für «Ein praxistaugliches Selbst-Management» werden in den Ausgaben 5/10, 7/10 und 9/10 des «KMU-Magazin» zu finden sein.

### Porträt



Caroline Bernardi ist Betriebsökonomin FH, selbstständiger Coach und Seminarleiterin. Sie ist Dozentin an Fachhochschulen der Schweiz. Autorin von zahlreichen Publikationen. Caroline entwickelte eine innovative und ganzheitliche Persönlichkeits- und Potenzialanalyse, das Bernardi Profile. Als Expertin begleitet sie namhafte Unternehmen und Einzelpersonen in ganzheitlichen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen.

### Kontakt



Caroline Bernardi  
Bernardi – Persönlichkeit.Potential.Erfolg.  
Im Städtli 37, 8872 Weesen  
caroline.bernardi@bernardi.li  
www.bernardi.li

