



IMPULSE der PSKB

MÄRZ 2023

AUSGABE 10

Thema:

Innere Weisheit / innerer Berater

Der innere Berater oder auch innere Weisheit genannt, beschreibt eine innere Stimme, die einen Menschen bei Entscheidungen oder in besonderen Lebenslagen gut beraten kann.

Den inneren Berater oder die innere Beraterin gibt es natürlich nicht in Form einer tatsächlichen Gestalt, vielmehr ist es eine Metapher für das Bauchgefühl oder die Intuition.

Viele Menschen haben den Kontakt zum inneren Berater verloren oder vertrauen ihm nicht. Stattdessen verlassen sie sich auf Daten und Fakten.

Und obwohl wir viel zu selten auf sie hören, **unsere Intuition ist immer noch da.**

Unsere Themen

Innere Weisheit /
innerer Berater

Woran Sie Intuition
erkennen

Mit der inneren
Weisheit den inneren
Kompass wieder finden

Übung

Café-Treff

STEPPS:
Das Borderline-
Gruppenprogramm



Woran Sie Intuition erkennen

Die Intuition kann zum Beispiel ein Gefühl im Magen, ein Geistesblitz, ein Impuls oder eine leise Vorahnung sein. Jeder Mensch empfindet seine Intuition individuell, einige stärker, andere schwächer. Oft tritt sie im Zusammenhang mit bevorstehenden Entscheidungen auf.

Vielleicht kennen Sie es aus dem Berufsalltag oder aus bestimmten Lebenssituationen, Sie müssen eine wichtige Entscheidung treffen und die meisten Fakten sprechen eigentlich für eine bestimmte Richtung.

Doch aus irgendeinem Grund entscheiden Sie sich für die andere Richtung. Sie können nicht erklären, wieso es so gekommen ist, Sie hatten eben so ein Bauchgefühl. Rückblickend können Sie sagen, dass es die richtige Entscheidung war, selbst, wenn es eine schmerzhaft Entscheidung war.



Mit der inneren Weisheit den inneren Kompass wieder finden

Oft sind wir im Leben mit schwierigen Situationen oder Problemen konfrontiert, die sich nicht einfach lösen lassen. Oder das Leben stellt Anforderungen an uns, mit denen wir uns überfordert fühlen.



Dazu kommt dann oft noch der innere Kritiker und Antreiber ins Spiel, mit dem wir uns noch zusätzlich unter Druck setzen. Mit Glaubenssätzen wie z.B. „die anderen hätten niemals solche Schwierigkeiten mit dieser Lebenssituation“ oder „war ja klar, dass nur mir das wieder passiert“ setzen wir uns weiter unter Druck und verringern damit unser Selbstwertgefühl und somit unsere Handlungskompetenz.

In solch einer Situation kann es günstig sein, inne zu halten und sich auf seine innere Weisheit zu besinnen. Dazu möchte ich Ihnen folgende Übung vorstellen:

Übung

Gibt es bei Ihnen in Ihrem Leben gerade ein Themenfeld oder bestimmten Fragen, deren Beantwortung unklar oder problematisch ist? Sind Sie mit Themen konfrontiert, mit denen Sie sich unter Druck setzen, weil Sie mit deren Lösung oder mit Ihrer Herangehensweise unzufrieden sind? Dann kann es hilfreich sein, ihre eigene innere Weisheit und Intuition zur Hilfe nehmen.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit in denen Sie ungestört sind.
Formulieren Sie im inneren Selbstgespräch das, was Sie momentan am meisten belastet.



Als Nächstes treten Sie einen Schritt neben sich, so, als würden Sie einen Schritt aus sich herausgehen, damit Sie sich mit Ihrem Problem aus einer anderen Warte aus betrachten können.

Jetzt fühlen Sie in sich hinein und stellen Sie die Frage, welchen Rat Sie sich selbst von diesem übergeordneten Standpunkt geben möchten. Das kann sich in etwa so anhören: „Lieber/liebe ..., wenn ich so von außen auf Dein Problem schaue, dann habe ich das Gefühl (dann denke ich), dass ...“

Oder Sie können Sie sich auch fragen:
„Was würden mir meine Ahnen zu diesem Thema raten?“

Neustart im **März 2023**

DACHVERBAND
STEPPS e.V.



„STEPPS“ das Trainings-
programm bei Borderline

Interessierte melden sich
bitte unter angegebener
Telefonnummer



Gefördert durch das
Kommunale Jobcenter des
Landkreises Hersfeld-Rotenburg

Kommunales
JOBCENTER
KV Hersfeld-Rotenburg
Kommunale Vermittlung in Arbeit



Telefon 06621 5095-0
www.diebruecke-badhersfeld.de

ERFAHREN SIE HIER MEHR ...





Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

Johannesstraße 20

Unsere Termine 2023 bis April:

11. Januar	08. März
25. Januar	22. März
08. Februar	05. April
22. Februar	19. April


die Brücke

In diesem Sinne:

Bleiben Sie in Kontakt mit Ihrer inneren Weisheit.

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

