

Balance Impulse

MOVE-LEARN
Kinesiologie Schwaig
info@move-learn.de



Was uns trägt, wenn die Welt unsicher erscheint

Wir leben in einer Zeit, die sich immer schwerer einordnen lässt. Die politische Lage bleibt angespannt, wirtschaftliche Veränderungen sind deutlich spürbar und gleichzeitig verändert die Künstliche Intelligenz unseren Alltag in einer Geschwindigkeit, die neue Fragen aufwirft: Wie wird sich der Arbeitsmarkt entwickeln? Welche Fähigkeiten bleiben gefragt? Wie weit kann ich in die Zukunft planen?

Julia

Julia ist 45 und wenn man ihren Lebenslauf liest, wirkt alles stimmig: Sie hat einen erfolgreichen Studienabschluss, war Teil eines Leadership-Programms und arbeitet heute in einer verantwortungsvollen Position als Projektleiterin in einem Pharmaunternehmen. Von außen betrachtet ist sie angekommen, jedoch fühlt es sich für sie nicht so an.

In den letzten Monaten erlebt Julia eine Mischung aus Unsicherheit, Anspannung und dem Gefühl, nicht mehr wirklich festen Boden unter den Füßen zu haben. Es mangelt ihr an Wertschätzung und Zusammenarbeit. Im Team herrscht eher ein Wettbewerb als echtes Miteinander. Manchmal sitzt sie vor ihrem Bildschirm und fragt sich, wie lange es wohl dauert bis ihre Arbeit effizienter und vielleicht sogar besser, von der Künstlichen Intelligenz erledigt wird.

Früher hatte sie einen klaren inneren Kompass aber heute fühlt sie sich zunehmend orientierungslos.

Viele Menschen fühlen Ähnliches wie Julia und nehmen eine gesellschaftliche, beruflich und persönliche Verunsicherung wahr.

Unsicherheit vs Selbstwirksamkeit

Um geistig und emotional stabil zu bleiben, ist ein Perspektivenwechsel entscheidend. Wahre Sicherheit finden wir nicht im Außen sondern in uns selbst.

Wenn du dir deiner Stärken, Schwächen und Möglichkeiten bewusst bist, fällt es dir leichter, Herausforderungen zu erkennen, anzunehmen und aktiv zu gestalten. Du erlebst dich nicht mehr als ausgeliefert, sondern als handlungsfähig.

Selbstwirksamkeit bedeutet:
Ich kann meinen eigenen Zustand regulieren – unabhängig davon, was im Außen geschieht.

Nachstehend stelle ich dir zwei Übungen vor, die dich darin unterstützen, Stabilität und Selbstwirksamkeit zu erlangen.

Atemübung

Stress im Alltag führt oft dazu, dass unser Atem flach wird. Der Körper verharrt dann in einem angespannten Zustand. Auch wahrgenommene Unsicherheit kann den Körper und das Gehirn in den Kampf- oder Fluchtmodus versetzen.

Mögliche Folgen sind:

- Verspannungen und Kopfschmerzen
- Ruhelosigkeit und Gedankenkreisen
- Schlafprobleme und mangelnde Konzentration



Tiefe, bewusste Atmung hilft, dein Zwerchfell zu entspannen, dein Nervensystem zu beruhigen und den sogenannten „Ruhenerv“ (Vagusnerv) zu aktivieren.

Anleitung:

- Atme 4 Sekunden lang ein
- Halte den Atem kurz an
- Atme langsam und gleichmäßig aus – so, dass eine Kerze nur flackern würde, aber nicht ausgeht
- Wiederhole dies 4–5 Mal

Anwendung:

Du kannst diese Übung jederzeit anwenden:

- in Stresssituationen
- vor wichtigen Gesprächen
- zum Abschalten am Abend
- oder zum besseren Einschlafen

Was Atemübungen bewirken:

Atemübungen geben dir die Möglichkeit, in angespannten Momenten wieder Einfluss auf deinen Zustand zu gewinnen.

Du kommst schneller zur Ruhe, fühlst dich körperlich entspannter und innerlich stabiler. Situationen, die sich zuvor überwältigend angefühlt haben, werden überschaubarer. Du kannst klarer denken, bewusster reagieren und bleibst eher handlungsfähig, statt in Stressreaktionen festzustecken.

Mit der Zeit entsteht mehr Vertrauen in dich selbst, da du erlebst, dass du dich jederzeit regulieren kannst.

Kurz gesagt:

Du gewinnst innere Ruhe, Klarheit und das Gefühl, dir selbst wieder mehr Halt geben zu können.

Affirmationen

Um eine passende Affirmation zu entwickeln helfen dir zwei zentrale Fragen:

1. In welchen Situationen fühle ich mich ausgeliefert oder unsicher ?

Beispiel: In Meetings, wenn ich meine Meinung sagen möchte.

2. Was brauche ich – oder welche Eigenschaften würden mir helfen – um diese Situation zu meistern?

Beispiel: Sicherheit, Ruhe, Klarheit



Grundregeln für deine Affirmation:

- Formuliere sie in der Gegenwart
- Beginne mit: „Ich bin...“ oder „Ich fühle mich...“
- Sei so konkret wie möglich
- Verwende keine Verneinungen

Beispiel: „Wenn ich in Meetings spreche, bin ich ruhig, klar und sicher.“

Anwendung:

- Klopfe sanft auf dein Brustbein (unterhalb der Schlüsselbeine)
- Sprich dabei deine Affirmation 3-mal laut aus
- Wiederhole die Übung täglich für mindestens 2 Wochen
- Beobachte, was sich verändert. Oft sind es kleine, aber spürbare Verschiebungen im Erleben.

Wirkungen von Affirmationen:

Affirmationen können dich dabei unterstützen, deine innere Haltung bewusst zu verändern und mehr Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

Regelmäßig angewendet, können sie:

- dein Vertrauen in dich selbst stärken
- dir helfen, dich weniger ausgeliefert zu fühlen
- deinen Fokus auf Lösungen statt auf Probleme lenken
- innere Klarheit und Stabilität fördern
- deine Gedanken beruhigen und strukturieren
- dich dabei unterstützen, in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben

Affirmationen wirken nicht durch „Wunschdenken“, sondern durch Wiederholung. Dein Gehirn beginnt, neue Gedankenmuster aufzubauen und das beeinflusst, wie du Situationen wahrnimmst, bewertest und darauf reagierst.

Kurz gesagt:

Affirmationen helfen dir, vom Gefühl der Ohnmacht zurück zur inneren Stärke zu kommen.