

✦ VOM IMPULS ZUR KLARHEIT

✦ 7 WEGE, WIE DU BEI DIR BLEIBST, BEVOR DU REAGIERST

Vielleicht kennst du das.

Eine Nachricht kommt rein.
Eine E-Mail. Eine WhatsApp.

Und bevor du überhaupt bewusst entschieden hast, wie du reagieren willst,
bist du schon mittendrin.

Aufgewühlt. Angespannt. Aktiviert.

Innerlich führst du bereits Gespräche.
Formulierst Antworten. Verwirfst sie wieder.
Wirst schärfer -- oder ziehst dich zurück.
Gehst in Erklärung. Oder in Angriff.

Das, was du eigentlich tun wolltest?
Essen. Arbeiten. Dich bewegen.
Ist plötzlich ganz weit weg.

Dein Fokus ist vollständig beim anderen.
Und irgendwo darunter spürst du:
Ich verliere mich gerade.

✦ WAS HIER PASSIERT

Etwas irritiert dich.
Dein System aktiviert sich - automatisch, schnell, ohne Umweg.

Und fast ohne es zu merken, bist du in einem inneren Modus:

„Ich muss das jetzt klären.“
„Jetzt aber richtig.“
„Ich erkläre es noch einmal - dann verstehen sie es.“

Du suchst nach Beweisen.
Du überlegst und überlegst.
Und verlierst dich dabei mehr und mehr.

Der entscheidende Moment liegt genau hier:
Zwischen Impuls und Handlung.

Es geht nicht darum, dich zu kontrollieren.
Es geht darum, wieder in Kontakt mit dir zu kommen.

✦ DIE 7 WEGE ZURÜCK ZU DIR

✦ 1 · Benennen -- der erste Schritt raus aus dem Autopilot

Wenn die Nachricht kommt, sag innerlich:
„Ich bin gerade aktiviert.“

Nicht analysieren. Nicht erklären. Nicht verstehen müssen.

Nur benennen.
Das reicht und es verändert bereits etwas.

✦ 2 · Stopp -- du musst jetzt nicht reagieren

„Stopp. Ich reagiere jetzt nicht sofort.“

Du unterdrückst nichts.
Du verschiebst nur den Moment der Reaktion.
Und schaffst dir damit einen kleinen, kostbaren Zwischenraum.

✦ 3 · Körper entladen - raus aus dem Kopf

Der Körper trägt, was der Kopf dreht.
Also gib ihm eine Aufgabe:

- Einmal tief einatmen
- Lang ausatmen - das ist der wichtigere Teil
- Schultern bewegen
- Einmal ausschütteln

Die Energie darf sich bewegen.
Sie muss sich nicht im Kopf festsetzen.

✦ 4 · Gedankenschleife unterbrechen

Wenn dein Kopf wieder anfängt - und er wird es:
„Ich kümmere mich später darum. Jetzt nicht.“

Und wenn er wiederkommt:
Wiederholen. Immer gleich. Ohne Diskussion.

Du musst es nicht sofort wissen.
Es reicht, wenn du anfängst, dich zu fragen.

✦ 5 · Der ehrliche Blick nach innen

Wenn du merkst, dass du etwas klären, erklären oder richtigstellen willst - halte einen Moment inne.

Und frag dich:

Was wünsche ich mir gerade eigentlich?

Ganz roh. Ohne Filter. Ohne Zensur.

„Ich will gesehen werden.“

„Ich will Anerkennung.“

„Ich will mich nicht mehr allein fühlen.“

„Ich will, dass jemand merkt, wie viel ich gebe.“

„Ich will mich sicher fühlen.“

Diese Antworten müssen nicht vernünftig sein.

Sie dürfen einfach ehrlich sein.

✦ 6 · Klärende Fragen -- dein Moment von Klarheit

Wenn du ehrlich hingeschaut hast, darfst du noch einen Schritt weitergehen:

- Kommt das gerade wirklich von ihnen oder wünsche ich mir das eigentlich für mich?
- Ist das dort überhaupt zu bekommen?
- Versuche ich gerade, etwas im Außen zu lösen, was eigentlich in mir passiert?
- Was würde ich mir in diesem Moment selbst geben können?
- Was würde mir jetzt wirklich guttun - unabhängig vom anderen?
- Was passiert, wenn ich gerade einfach nichts tue?

Das ist keine Selbstkritik.

Das ist Orientierung.

Nicht im Außen. Sondern bei dir.

✦ 7 · Fokus bewusst zurückholen

Jetzt ganz konkret:

„Ich gehe jetzt einkaufen.“

„Ich esse jetzt.“

„Ich mache jetzt das, was ich mir vorgenommen hatte.“

Nicht: *„Ich sollte eigentlich ...“*

Sondern: eine klare, bewusste Entscheidung.

Du bleibst handlungsfähig.

Du bleibst bei dir.

✦ DEIN INNERER LEITSATZ

Gerade in diesen Momenten kann ein innerer Satz helfen:

„Stopp. Erst ich.“

„Ich bin im Außen und komme zurück zu mir.“

„Ich entscheide -- ich reagiere nicht sofort.“

Du verlierst den Impuls nicht.

Aber du folgst ihm nicht blindlings.

✦ UND VIELLEICHT DAS WICHTIGSTE

Du bist nicht zu viel.

Nicht zu empfindlich.

Dein Nervensystem reagiert, weil etwas in dir berührt wurde.

Das ist keine Schwäche.

Das ist menschlich.

Und genau deshalb ist es so wertvoll, nicht sofort zu reagieren,
sondern zuerst bei dir anzukommen.

✦ ABSCHLUSS

Ich wünsche dir Momente,
in denen du dich selbst wieder halten kannst.

Und die Erfahrung,
dass du dich nicht mehr verlierst --
sondern bei dir bleibst.

✦ VIELLEICHT IST DAS DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn dich dieses Thema neugierig gemacht hat und du tiefer eintauchen möchtest, findest du in meinem Einsteigerkurs

„Nervensystem & Beziehung verstehen – Der Schlüssel zu echter Verbindung“ oder im Kurs
„Verlustangst in Beziehungen überwinden“

weitere Impulse, Übungen und auch verständlich erklärte Hintergründe aus der Bindungstheorie und der Arbeit mit dem Nervensystem.

So kannst du dein eigenes Erleben noch besser einordnen – und neue Wege im Umgang damit entwickeln.

Ich freue mich, wenn ich dich dabei weiterhin ein Stück begleiten darf.