

Schwere Zeiten

Wie übersteht man schwere Zeiten? Diese 6 Schritte helfen dir dabei.



Mahashakti Uta Engeln

Wie übersteht man schwere Zeiten? Diese 6 Schritte helfen dir dabei.

#1 – Was passiert in schweren Zeiten?

Manchmal ist das Leben geradezu bösartig. So kommt es uns vor. Alles bricht über uns herein, und wir wissen nicht wo uns der Kopf steht.

Die Anspannung ist enorm, und allein schon ein Problem. Deshalb wollen wir die Anspannung abbauen. Sie macht uns zu schaffen.

Was ist zu tun, um schwere Zeiten besser zu überstehen? Wie kann man die Anspannung abbauen, um für die eigentlichen Probleme mehr Energie zu haben?

Denn sobald wir versuchen “etwas” aus dem Riesen-Wust anzupacken, fliegt uns gleich der nächste Brocken um die Ohren. Die Emotionen tanzen Polka. [Um diese Emotionen loszulassen](#), ist klare Orientierung nützlich. Diese bekommst du in diesem Beitrag. Zusätzliche sehr nützliche Tipps, wie du deine [Emotionen regulieren](#) kannst gibts hier.

Wenn du nicht lange lesen, sondern sofort was ändern willst, dann fang hier an:

Stoppe deine Gedanken jetzt sofort mit der [Gedankenstopper-Atemmeditation \(MP3 + PDF\)](#), und komm in innere Ruhe. Dann gehts dir gleich besser.

Anschließend sicher dir den kostenlosen Achtsamkeits-Kurs.

[Hier gehts zur Anmeldung](#)

Danach lies hier weiter.

#2 – Mit diesen 6 Schritten überstehst du schweren Zeiten am besten

Wenn alles zusammen zu brechen droht, oder auseinander, je nach Perspektive ... dann ziehe dich ein paar Stunden zurück, und gehe diese Schritte. Denn du musst jetzt definitiv auf dich achten, damit dir keine Panikfehler passieren. Das muss nicht sein. Falls du Probleme damit hast dir diese kleine Auszeit von täglich 20 Minuten zu gönnen, dann lies meinen Beitrag, [was du verlierst, wenn du angespannt bist](#).

1 Orientieren

Bitte lass dir ein bisschen Zeit und beobachte was gerade *wirklich* passiert. Du brauchst jetzt erst mal eine **Orientierungsphase**, um den Überblick zurück zu gewinnen. Sonst wird das nix, mit dem Anspannung abbauen. Richte [bewusste Achtsamkeit](#) auf deine aktuelle Situation, um deinen Überblick wieder zurück zu gewinnen.

2 Neue Strategien suchen

Erwarte nicht, das alles sofort so läuft, wie du es gern hättest. Sehr wahrscheinlich sind deine gewohnten Strategien und Methoden nicht mehr passend. Du musst erst **neue Strategien finden**. Dabei können dir [die Achtsamkeits-Übungen](#) wertvolle Impulse liefern.

3 Einlassen

Akzeptiere, dass momentan anscheinend was anderes im Vordergrund steht. Deshalb kommst du mit deinen Plänen und Vorhaben nicht weiter. Das Leben hat gerade andere Pläne mit dir. **Lass dich ein**, diese Veränderungen haben einen Sinn. Auch das ist eine Form von "*Anspannung abbauen*". Wenn du lernen möchtest dich besser einlassen zu können, dann empfehle ich dir die [Einlass-Übungen aus der Entspannungsleiter](#).

Wie übersteht man schwere Zeiten? Diese 6 Schritte helfen dir dabei.

4 Lektionen des Lebens nutzen

Akzeptiere die aktuellen Herausforderungen. Du bist stärker als du glaubst. Nimm das was gerade passiert als **Lektion**. Nimm diese Lektion aufmerksam an, und lass dich darauf ein. Du hast gerade die Chance etwas sehr *Wichtiges* für dich selbst zu lernen. Tu das. Anders geht das nicht. Nirgends. Nie. Allein mit dieser **inneren Haltung der Achtsamkeit** löst du dich von überzogenen Erwartungen und kannst deine Anspannung abbauen.

5 Schutzbedürfnis verstehen

Falls du gerade zunimmst (oder es nicht schaffst abzunehmen) mache dir bewusst, dass wir alle unseren Speck als Schutzpanzer benötigen. Du auch. Mach dir dein **Schutz-Bedürfnis** bewusst. Sorge gut für dich. Wenn du mentale Schutztechniken brauchst, dann schau dir meinen Kurs "**Abgrenzung und Selbstbewusstsein**" an.

6 Achtsamkeit entwickeln

Beschäftige dich mit den Emotionen im Hintergrund, die du normalerweise nicht beachtest. Entwickle zunehmend **Achtsamkeit**, um heraus zu finden, was in deinem Innersten grade los ist. Das ist oft kaum in Worte zu fassen. Nimm es als einen anspruchsvollen Kinofilm, auf den du dich beobachtend einlässt. Auch hier ist **der Achtsamkeits-Prozess** ein sehr wertvolles Training. Achtsamkeit ist ein wichtiges Instrument, um Anspannung abbauen zu können.

Beobachte! Beobachten ist zentral, dabei lernst du ganz unmittelbar die Lektionen deines Lebens.

Nutze zum Beobachten die Instanz des stillen Beobachters, die es in jedem Bewusstsein gibt.

Wie übersteht man schwere Zeiten? Diese 6 Schritte helfen dir dabei.

#3 – So arbeitest du mit deinem stillen Beobachter zusammen

Der stille Beobachter ist in dieser Situation von zentraler Bedeutung!

Anleitung zur Arbeit mit dem stillen Beobachter

Aktiviere deinen stillen Beobachter, und beobachte. Damit das gut klappt, schreibe täglich in dein Tagebuch. Notiere täglich einige Stichpunkte zu jedem dieser Punkte:

#1 Was war heute **herausfordernd**, und welche *Hintergrundemotion* war dabei vorherrschend?

#2 Was war heute **leicht**, und welche *Hintergrundemotion* war dabei vorherrschend?

#3 Was war heute **gut**, und welche *Hintergrundemotion* war dabei vorherrschend?

#4 Für was bin ich heute **Dankbar**? Und welche *Hintergrundemotion* ist dabei vorherrschend?

Mache dir tägliche Notizen zu den obigen Punkten

Das sind nur wenige Stichpunkte, das ist bewusst überschaubar und daher gut machbar. Notiere diese Punkte täglich zusammen mit deinen Antworten in einem kleinen Heft. Ein DinA6-Notizheft oder ein alter Taschenkalender reichen völlig aus.

Und schreib jeweils das *Datum* und den *Wochentag* dazu. Wochentag ist wichtig, jeder Wochentag hat seine eigenen Qualitäten! Schon allein, weil man an bestimmten Wochentagen bevorzugt bestimmte Gewohnheiten hat. Das macht viel aus. Integriere das deshalb in deine Notizen.

Wie übersteht man schwere Zeiten? Diese 6 Schritte helfen dir dabei.

Der Sinn dahinter

Ein Tagebuch mit vorgegebenen Fragen hilft dir, Struktur in deine Selbstbeobachtung zu bringen, und deinen Achtsamkeits-Prozess zu stärken.

Mache das mindestens 3-4 Wochen lang. Am besten ist es, du arbeitest dauerhaft damit. Es kostet täglich nur 5 Minuten, **die** Zeit hast du *immer*!

Mit der Zeit wird das ein Automatismus, den du jederzeit abrufen kannst. Ganz besonders nützlich ist er, wenn dir gerade was unangenehmes widerfahren ist. Das kannst du damit durchleuchten, und wirst deutlich gelassener mit dem Ereignis oder der Entwicklung umgehen können.

Dein Vorteil

Du wirst mit der Zeit Muster in deinem Verhalten, Erleben, und vor allem in deinem Leben erkennen. Muster, die dir sonst entgangen wären. Diese Muster kannst du bewusst angehen, sobald sie dir klar sind. Solange sie im Verborgenen wirken, hast du keine Chance dazu.

1. Negative Muster kannst du bewusst auflösen
2. Positive Muster kannst du bewusst verstärken
3. Fehlende Muster kannst du dir gezielt antrainieren

Wie das geht, darüber schreibe ich in weiteren Beiträgen. Diese Strategien bringen dich aus deiner Situation raus, indem du lernst deine eigene, neue Strategie zu entwickeln. Du lernst, deine Beobachtungen umzusetzen. Deshalb sicher dir meinen E-Mail-Kurs, dann wirst du systematisch da heran geführt. Bald schon hast du eine neue Orientierung, und kommst weiter.

Wie übersteht man schwere Zeiten? Diese 6 Schritte helfen dir dabei.

#4 – Wie du Anspannung abbauen und Lebensenergie und -Freude stärken kannst

Wenn dich dein Leben zu sehr beutelt, und du deine innere Geborgenheit stärken möchtest, dann ist [die Entspannungsleiter](#) für dich interessant.

Denn mit diesen Entspannungsübungen lernst du systematisch zu entspannen, und dein kreatives Potential frei zu setzen. Damit kommst du aus eigener Kraft weiter, weil du im entspannten Flow neue Energie und neue Ideen haben wirst.

Du willst mehr dazu lesen?

Hier gibts mehr:

[Innere Anspannung auflösen, Entspannung lernen](#)

Schwere Zeiten überstehen

Der Achtsamkeits-Prozess

- Achtsamkeits-E-Mail-Kurs für Vielbeschäftigte
- Dein Weg zur inneren Ruhe •

Mit diesem Achtsamkeits-Kurs entspannst du Körper und Geist, stärkst den Kontakt mit deinem inneren Wesen, und entwickelst mehr empathische Verbundenheit im Umgang mit anderen.

► Zum Achtsamkeits-Prozess:

[Hier klicken und sofort damit anfangen](#)