

Innere Widerstände erkennen und mitfühlend loslassen

Widerstände sind normale Reaktionen auf Veränderung – zum Beispiel, wenn du dir ein neues Ziel setzt. Gedanken wie „Ich schaff das eh nicht“ oder „Ich habe keine Zeit“ treten besonders dann auf, wenn wir erschöpft sind oder wenn unser Gehirn länger in Zuständen wie Burnout oder Depression verweilt hat. Entscheidend ist, diesen inneren Stimmen **mit Akzeptanz** zu begegnen, anstatt gegen sie anzukämpfen. Freundlichkeit dir selbst gegenüber hilft dir, in Bewegung zu bleiben.

Das Paradox dabei ist: Gerade durch Akzeptanz und Mitgefühl lösen sich Widerstände oft von selbst, und dein Weg in Richtung Ziel wird freier und leichter.

1. Was könnte mich innerlich in Bezug auf mein Ziel blockieren?

Beispiel: Zweifel, der Gedanke „Das klappt sowieso nie“, ein Gefühl wie Angst

2. Mitfühlenden Satz formulieren

Formuliere eine Antwort, die deinen Widerstand annimmt – und dir trotzdem erlaubt, weiterzugehen.

Beispiele:

- Auch wenn ich oft unzufrieden mit mir und meiner Leistung bin, liebe und akzeptiere ich mich, wie ich bin.
- Auch wenn ich gestresst bin und mich überfordert fühle, gehe ich Schritt für Schritt auf meinem Weg.
- Auch wenn ich Angst habe zu scheitern, erlaube ich mir, mein Ziel weiterzuverfolgen.
- Auch wenn ich manchmal nicht sofort dranbleibe, darf ich jederzeit neu anfangen.



Dein Satz:

Auch wenn ich manchmal (meine aktuelle Blockade)

erlaube ich mir / gestehe ich mir zu (mein Ziel zu erreichen, meinen Weg in meinem Tempo zu gehen)

Erinnerung

Innerer Widerstand bedeutet nicht, dass du etwas falsch machst. Er zeigt, dass du dabei bist, einen neuen Weg zu gehen. Und das braucht Freundlichkeit – nicht Druck.

