

# Spurwechsel

## Für Selbstliebe und Selbstwertschätzung!

### Grenzen erkennen, setzen, und einhalten!

#### Monat 5 - Inneres Kind Teil 2 – Grenzen setzen und Selbstliebe!

**Selbstliebe und Selbstwertschätzung** ist die wichtigste Grundlage für ein glückliches, gesundes und erfülltes Leben.

Wie in Monat 4 schon bearbeitet, ist die Selbstliebe und Selbstwertschätzung grundlegend wichtig. Hier werden wir nun weitere Themen die mit Selbstliebe zusammen hängen bearbeiten.

### Grenzen erkennen – setzen und einhalten!

Zuerst einmal geht es um die eigenen Grenzen, natürlich gilt es auch die Grenzen der anderen zu erkennen und zu achten!

Was heißt das, die meisten Menschen gehen sehr oft über ihre Kraft und Energie und verausgaben sich. Langfristig führt dies zu Erschöpfung, BurnOut, Frustration bis hin zur Depression oder sogar zu körperlichen Erkrankungen.

Wieso tun Menschen so etwas?

Nun aus dem Bedürfnis geliebt zu werden, Anerkennung zu bekommen, sich wichtig und gebraucht fühlen, eine Existenzberechtigung zu haben oder einen Mangel der in der Kindheit entstanden ist zu kompensieren.

Die verlorene Verbindung zu Gott, zur Quelle führt oft zu Sinnlosigkeit und Langeweile. Gerade Menschen die sagen ich kann mich über lange weile nicht beschweren, gehören zu denen die Ruhe, stille und nix tun schwer ertragen können.



Oft sind es hochsensible Menschen die sich immer anders als die Familie gefühlt haben und somit nicht zugehörig. Durch ihre Sensibilität haben sie die Bedürfnisse des Umfeldes erkannt, durch die falschverstandene Liebe des menschlichen Kindes haben sie versucht zu helfen und zu unterstützen. Dieses frühzeitige Helfen führte dazu sich selbst zu vergessen, ständig bei den anderen zu sein und nicht bei sich selbst. Oft sind Rollen verdreht worden, sodass sie die Mutter oder der Vater für die Eltern waren und viel zu früh Verantwortung übernommen haben.

1. Erkennen deine Grenzen
2. Erkenne deine wahren Bedürfnisse
3. Höre auf deine Wünsche und Bedürfnisse auf dein Umfeld zu projizieren und geh in die Eigenverantwortung.- das heißt über nimm die Verantwortung für dein Leben zu 100% und erfülle dir deine Wünsche selbst. Bleibe dabei offen und im Vertrauen, denn das Universum ist dein Gehilfe und liefert, was du bestellst. Ob bewusst oder unbewusst- die Quanten reagieren und interagieren immer!
4. Lerne Nein zu sagen – oder ja
5. Sprich deine Bedürfnisse und Wünsche aus- lerne um Hilfe zu bitten.
6. Höre auf deine innere Stimmen – die Stimme deines Herzens- deiner Seele
7. Frage dich immer will ich das wirklich?
8. Wenn du ja gesagt hast und im Nachhinein merkst es wird dir zu viel, du kannst jederzeit deine Entscheidungen korrigieren!
9. Habe den Mut zu dir selbst zu stehen und dich zu leben!

Was für dich gilt, gilt natürlich auch für dein Umfeld- achte und wahre ihre Grenzen ebenso.

Wenn jemand deine Grenzen missachtet, schaue wo missachtetst du die Grenzen der anderen oder vielmehr deine eigenen Grenzen.

Beachte das Spiegelgesetz- es gilt immer, aber immer nach innen und nach außen!

Beobachte dich und dein Verhalten und ändere es!  
Vollziehe auch hier den Spurwechsel!