Kraft tanken und im Tun bewusster werden

Ulrike Haefeli ist diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und will den Menschen Klarheit vermitteln.

VON SABRINA MORIGGL

Ulrike Haefeli fand im ersten Lockdown Ruhe. Ihr wurde noch mehr ihr eigenes Tun bewusst, eine Erfahrung, die sie weitergeben möchte. Fotos (6): sm

SALZBURG. Für Ulrike Haefeli beginnt Bewusstsein, wenn man sich klarmache und erkenne, dass man mehr als seine Gedanken sei und realisiere, sein Leben selbst gestalten zu können. „Körper, Seele und Geist sind in Einklang zu bringen“, meint Haefeli und erklärt, dass man im Leben zuerst Achtsamkeit brauche, um ins Bewusstsein zu kommen. Schaffe man es, bewusst zu leben, würde man ruhiger werden. „Man wird stressfreier, weil man sich der Mechanismen im Alltag bewusst wird. Man beginnt zu reflektieren und sich selbst und die Rolle der anderen zu hinterfragen.“

Nicht immer rosige Zeiten

„Ich bin mir bewusst, dass ich keinesfalls schon ‚fertig’ bin mit meinen Themen“, gibt die 49-Jährige zu, die trotz schmerzhafter Situationen in ihrer Vergangenheit immer wieder zurück zum Humor und zur Lebendigkeit fand. „Ich hab dadurch gelernt, welche Dinge ich nicht mehr in meinem Leben haben möchte“, erklärt die lebensbejahende Frau. Sie weiß, dass jeder Mensch einen „Rucksack“ mit sich herumträgt, der die eigene persönliche Lebensgeschichte enthält. Dieser „Rucksack“ – so unterschiedlich wie die Träger – berge immer die jeweilige Wahrnehmung der eigenen Gedanken und Gefühle. Deshalb könne man auch niemals davon ausgehen, dass nur eine Sicht der Dinge die richtige sei. Die Lebensberaterin ist sich aber sicher, dass ein jeder ein zufriedenes Leben führen könne. Es brauche nur die Bereitschaft, die Entscheidung und das entsprechende Handeln.

ONLINE HINEINHÖREN

Ulrike Haefeli im Podcast

SCHÜTTELN

Symbolbild: pixabay

Von den Tieren könne man sich viel abschauen, etwa das Abschütteln negativer Energien. „Tiere schütteln sich, wenn sie eine Stress-Situation hatten. Wenn ich merke, dass ich aufgewühlt bin, schüttele ich mich – meine Hände und meine Füße. Danach fühle ich mich besser“, so Haefeli.

GLAUBENSSÄTZE

„Ich bin nicht wichtig. Ich muss funktionieren. Ich bin zu dumm. Ich verdiene keine Liebe“, sind laut Haefeli Glaubenssätze, die Menschen im Inneren mit sich herumtragen und die sich negativ auswirken. Man kann sich dessen bewusst werden, wenn man genau in sich hineinhört.

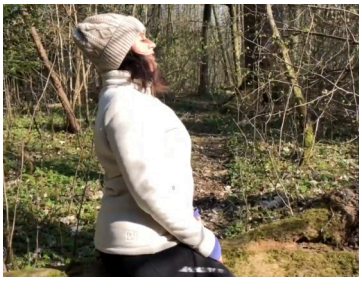
ENERGIERÄUBER

Manche Menschen ziehen einen förmlich hinunter. Man fühlt sich nach einem Treffen mit diesen „Energieräubern“ müde, schlapp, ausgelaugt und wenig positiv gestimmt. Helfen kann hierbei vorerst, auf Distanz und Abstand zu gehen und zu reflektieren, warum uns diese Person nicht gut tut.

AKZEPTANZ

Manche Dinge liegen nicht in unserer Hand, die Sicht der Dinge schon. „Wenn ich etwas loswerden möchte, kommt es wieder. Das ist das Gesetz der Resonanz. Beginne, Dinge, die dich nerven oder ärgern, zu akzeptieren. Ein ‚Ja’ zu den Gefühlen ist ein ‚Ja’ zu sich selbst.“

ATMEN



Emotionen können auch ausgeatmet werden. „Stell dir das Gefühl für dich vor oder fühle es in deinem Körper. Beginne dann bewusst ein- und auszuatmen. Bei jedem Ausatmen stellt man sich vor, wie durch den Atem die Emotion den Körper verlässt.“

LÄCHELN

Haefeli meint, dass ein Lächeln die Welt verändern könne. Ein Lächeln bewirkt nicht nur eine Veränderung in der Umwelt, sondern auch im Empfinden unseres Körpers und somit unserer Gedanken und Emotionen. Sie rät, sich selbst bewusst im Spiegel zuzulächeln.