

31 Impulskarten für Selbststärkung und innere Balance

Tipp: Lass den Nachdenk- und Achtsamkeitsimpuls wirken und spüre immer mal wieder hin, wie es Dir im Laufe des Tages damit geht.

Viel Freude und gute Erkenntnisse wünscht Dir
Sandra Bischoff

www.seelenbalancieren.de

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

LÄCHELN

Ein Lächeln erhalten und mich freuen * Jemandem zulächeln *
Mich selbst anlächeln wirkt entspannend * In alle Bereichen meines Körpers gedanklich ein wohltuendes "Inneres Lächeln" schicken * Wer oder was bringt mich zum Lächeln?



BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

FREUDE

Worauf und worüber freue ich mich? * Was tue ich mit Freude?
* Jemandem eine Freude machen * Freude - freudig - froh * Wer oder was macht mich so richtig froh? *
"Froh zu sein bedarf es wenig ..."

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

SCHMECKEN

„Mmmmh, lecker ...“
Seelenfutter, Leibespeise, Gehirn- und Nervennahrung *
Was tut mir richtig gut? * Was schmeckt mir so sehr, dass ich mich reinlegen könnte? *
Angenehme Kindheitserinnerungen an Gerichte und Getränke

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

RUHE

Wie kann ich mir im quirligen Alltag regelmäßig ein Ruhepäuschen gönnen? * Was oder wer wirkt auf mich beruhigend? *
"Ruhe bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit, Gleichgewicht und Leichtigkeit bringen inneren Frieden und Gelassenheit."
(Tschuang Tse)

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

FREUND- SCHAFT

Sorge ich gut für meine beste Freundin / meinen besten Freund - mich selbst? *
Freundschaften muss man wie Pflanzen pflegen, sonst gehen sie ein * Freundschaften als Kraftquelle * Für welche lang andauernden Freundschaften bin ich dankbar? * Welche neuen Freundschaften werden hoffentlich noch richtig lang dauern?

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

KRAFTORTE

Was ist für mich ein Kraftort? *
Welche Kraftorte kann ich in meinem Alltagsleben aufsuchen? * Meine persönliche Fantasiereise, um aufzutanken *
Naturszenen * Besondere Orte nah oder fern * Kraftspendende Erinnerungen an außergewöhnliche Erlebnissen und Ereignisse

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

FÜRSORGLICHKEIT

Für wen oder was Sorge ich? *
Wen umsorge ich? Mein Inneres Kind? * Wie Sorge ich für mich selbst? * Für Wohlbefinden sorgen, sich kümmern, umhegen * Fürsorglich, liebevoll, zärtlich, zugewandt, rücksichtsvoll, herzlich

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

BALANCE

Was tut mir gut, um immer wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen? * Körper, Geist und Seele elastisch halten * Mich nicht umwerfen lassen * Flexibel ausbalancieren



BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

KREA- TIVITÄT

Bei was vergesse ich Zeit und Umgebung und komme in den "Flow"? * Wobei fühle ich mich kreativ? * Welche Außenbedingungen helfen mir? * Neues schaffen, auch ohne künstlerischen Anspruch * Ein "Amateur" ist ein Mensch, der seine Tätigkeit liebt, wörtlich ein "Liebhaber"

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

GEBORGEN- HEIT

Wo, bei was und bei wem fühle ich mich geborgen? * Geschützt, wohligh, friedlich, ruhig, angenommen, zufrieden * Gebe ich meinem Inneren Kind Geborgenheit wie einem umsorgten Baby? * Was kann ich in meiner Umgebung verändern, um mich geborgener zu fühlen?

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

LIEBLINGS- AKTIVITÄTEN

Was tue ich so richtig gerne? * Welche Tätigkeiten sind meine Kraftquellen? * Meine ganz persönliche Mischung * Was habe ich in meiner Kindheit und in meiner Jugend gerne getan? * Was von dem, was ich schon lange nicht mehr getan habe, möchte ich jetzt wiederbeleben?

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

STÄRKE

Wann fühle ich mich innerlich stark? * Wie stehe, spreche, atme, denke ich dabei? * "So tun als ob" hilft: so stehen, sprechen, atmen, als ob ich stark und selbstbewusst wäre * Mich abgrenzen * Selbstvertrauen * Auf meine innere Stärke vertrauend * Aufrecht, in mir ruhend, gelassen, in meiner Mitte

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

GESUND- HEIT

Wann fühle ich mich „pumperlgsund“ und quetschfidel? * Wohlbefinden durch Ernährung, Bewegung, Schlaf, Anregung und Entspannung * Bin ich gut zu mir und zu meinem Körper? * *"Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."* (Teresa von Ávila)

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

SPIELEN

Wobei fühlt sich mein Leben spielerisch, leicht und unbeschwert an? * Zweckfrei, aber nicht sinnlos * In Rollen schlüpfen * Gebe ich meinem Inneren Kind genug Raum zum Spielen, Tanzen, Singen, Lachen und Ausgelassensein? *

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

HÖREN

Welche Geräusche, Stimmen, Töne tun mir gut? * Welche Musik wirkt auf mich anregend, welche beruhigend? * Einfach mal nichts anderes tun als die Welt über das Hören wahrnehmen * Horchen, lauschen, hinhören, zuhören * Ich entscheide, mit welchem Ohr ich etwas höre und auf welchem ich mich taub stelle.

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

SCHUTZ

Wie schütze ich mich, wenn der Wind des Lebens rauer wird? *
Wie sieht mein innerer Schutzhemd/-schirm/-schild aus? *
Wie schütze ich mein Inneres Kind? * Schützen, behüten, bewahren, abschirmen *
Wie ein Schutzengel *
"Der Humor ist der Regenschirm der Weisen."
(Erich Kästner)

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

SPAß

Was macht mir so richtig Spaß?
* Mit wem erlebe ich gerne Spaß? * Was verschafft mir Vergnügen, Gaudi, Lebensfreude, Glücksgefühle, Freudenjuchzer? * Spaß haben, Späße machen, etwas spaßig finden *
"Viel Spaß!"

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

FREUND- LICHKEIT

Wann empfinde ich jemanden als freundlich? * Wie fühle ich mich dann? * Wie zeige ich Freundlichkeit? * Freundlich auch fremden Menschen und fremden Dingen gegenüber sein * Offen, zuvorkommend, liebenswürdig, zugewandt, interessiert, wertschätzend, anerkennend, wohlwollend

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

RIECHEN

„Mei, riecht's hier guuuut!“
Erinnerungen an leckere Düfte meiner Kindheit * Schnuppern, schnüffeln * Achtsames Essen und Trinken mit Riechen beginnen * Wen kann ich gut riechen? * Wie kann ich mir meine Umgebung mit guten Gerüchen (noch) angenehm(er) gestalten?

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

ENT- SPANNUNG

Wie und wo kann ich mich gut entspannen? * Was tut mir gut, um loszulassen? * Was wirkt auf mich angenehm beruhigend? * Ent-Spannung * Locker lassen, runterkommen, raus aus der Hektik, weg vom Stress *
Den Atem beobachten *
"Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst, wie närrisch du herumgehastet bist." (Laotse)

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

TASTEN

„Hmmm, streichelweich ...“
Handschmeichler * Welche Berührungen tun mir an Körper und Seele richtig gut? * Was oder wen spüre ich gerne? * Wohltuende Selbstmassage, z.B. an den Füßen und im Gesicht *
Wind, Sonnenwärme oder angenehme Kühle auf der Haut fühlen

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

UNTER- STÜTZUNG

Wer oder was unterstützt mich wobei? * Auf wen oder was kann ich bauen? * Wie eine Fee, ein Engel, ein guter Geist, eine Zauberin oder ein Magier * Halt, Stütze, Hilfe, Hilfsbereitschaft, Solidarität * Wen unterstütze ich? *
"Die Menschen, denen wir eine Stütze sind, die geben uns Halt im Leben." (Marie von Ebner-Eschenbach)

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

MUT

Wann war ich schon mal so richtig mutig? * Oder immerhin ein bisschen? * MUT = "Manchmal Unbekanntes Tun" *
Mutig sein, über meinen Schatten springen, etwas wagen, beherzt handeln, couragiert sein, mich etwas trauen *
"Mut ist nicht Freisein von Angst, sondern ihre Überwindung."
(Sprichwort)

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

FEIERN

Was an meinem derzeitigen Leben sollte ich so richtig feiern?
* Mit wem und wie feiere ich gerne? * Feier-Tage als etwas Besonderes genießen * Rituale und Bräuche * Zusammen fröhlich sein, etwas zelebrieren, dankbar sein, etwas bejubeln *
"Man sollte die Feste feiern, wie sie fallen."
(Sprichwort)

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

ZUFRIEDENHEIT

Womit in meinem Leben bin ich richtig zufrieden? * Was brauche ich, um mich zufrieden wie ein sattes, lieb umsorgtes Baby zu fühlen? * Zu-Friedenheit *
Im Frieden mit der Welt leben *
"Zufriedenheit bringt auch in der Armut Glück. Unzufriedenheit ist Armut, auch im Glück." (Konfuzius)

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

SEHEN

Was schaue ich besonders gerne an? * Welche Farben tun mir gut? * Wie kann ich mich mit Farben/Formen/Bildern selbst stärken? * Die Farben meiner Getränke und Speisen bewusst wahrnehmen * Achtsames Wolkengucken * Was ist für mich sehens-würdig? *
"Die größte Sehenswürdigkeit, die es gibt, ist die Welt - sieh sie dir an." (Kurt Tucholsky)

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

GELASSENHEIT

Gelassen den Energievampiren jeglicher Art den Rücken zukehren * Was will ich sein lassen, loslassen, ziehen lassen, ablaufen lassen? * Die Probleme und Gefühle anderer bei ihnen lassen * Nicht alles persönlich nehmen * Ich ziehe mir nicht jeden Schuh an, den man mir hinstellt.

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

ATMEN

Ein tiefer Atemzug ist Erste Hilfe gegen Stress. * *"Rein, was ich brauche - raus, was ich nicht brauche"* * Atemluft ist ein fast schon magisches Lebenselixier. * Weisheitswissen aller alten Kulturen: achtsam den Atem beobachten * Mit jedem Ausatmen fühle ich, wie ich geerdeter und stabiler werde.

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

DANKBARKEIT

Wofür in meinem Leben bin ich dankbar? * Wie kann ich das zeigen? * Danken, Dank sagen * Das Schöne und Bereichernde sehen und nicht als selbstverständlich nehmen * Erntedank: Was habe ich gesät, was darf ich ernten? * Wem verdanke ich was? *
"Ich bin dankbar, nicht weil es vorteilhaft ist, sondern weil es Freude macht." (Seneca)

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

AUFRECHTE HALTUNG

Ein unsichtbarer goldener Faden zieht mich nach oben und richtet mich auf * Spiegelprobe: Wann stehe ich aufrecht? * In Gedanken eine Krone auf dem Kopf balancieren * Raus aus der Stress- oder Kummerhaltung * Mein Gehirn und meine Umgebung lesen: *Ich bin souverän.* * So komme ich in gute Gefühle.

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff

WERTSCHÄTZUNG

Wie kann ich zeigen, dass ich jemanden oder etwas wertschätze? * Den Wert wahrnehmen und benennen, dass ich ihn zu schätzen weiß * Gehe ich wertschätzend mit mir selbst um? * Blick auf das Positive * Wert-voll, wie ein kleiner Schatz * Anerkennung, Würdigung, Lob, Achtung * Geben und empfangen: beides löst Freude aus.

BALANCE  Dr. Alexandra Bischoff