



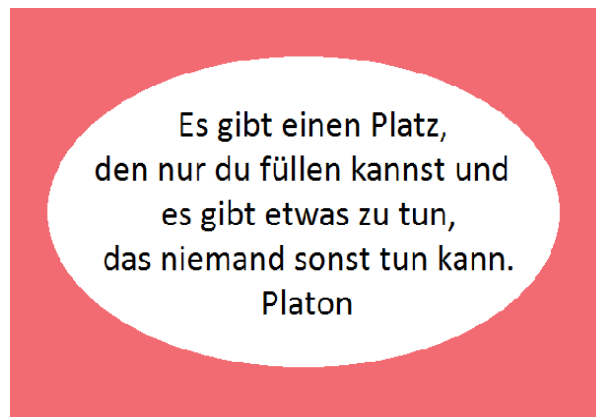
**Ursa Huhn**

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, ZRM-Anwenderin, [www.herzspur.de](http://www.herzspur.de)

## Statt Vorsätze: unvollkommen und authentisch leben

Was heißt eigentlich **authentisch**? Wörtlich: „von der maßgeblichen Instanz ausgehend“, in Bezug auf die Echtheit von Schriftstücken „zum Urheber in Beziehung stehend“, also im Sinn von echt, unverfälscht. Im Einklang mit sich selbst, mit der inneren Stimme.

Wieso **unvollkommen**?



Weil es menschlich ist ;-)

Also unvollkommen und authentisch schauen, was steht dieses Jahr an.

In den Rauh Nächten lese ich oft in alten Tagebuchaufzeichnungen, um das alte Jahr Revue passieren zu lassen. Dabei erinnere ich mich oft an Schönes, was ich gar nicht mehr im Gedächtnis hatte, Dankbarkeit steigt auf. Und mir werden Sehnsüchte und Wünsche deutlich, die ich gern noch erfüllen möchte. Auf dem Weg dahin finde ich es hilfreich, nach innen zu spüren. Was drängt mich besonders nach vorn, wofür brenne ich. Was hat Priorität, was hat noch Zeit, muss vielleicht noch reifen? Zu überprüfen, sind das wirklich meine Ziele oder eher die Ideen anderer, was gut für mich wäre? Die Beschäftigung damit ist mir sehr wertvoll, denn dadurch wird vieles klarer. Inspiriert durch einen Text der Malaysierin Luminita,

[themindunleashed.org/2014/12/begin-rebuilding-life-make-ridiculously-amazing.html](http://themindunleashed.org/2014/12/begin-rebuilding-life-make-ridiculously-amazing.html)

in dem sie 12 Schritte für ein wundervoll einfaches Leben schildert, habe ich dann eine Selbstvereinbarung für mich formuliert (das ist Luminitas erster Schritt).

### Beispiel für eine Selbstvereinbarung

„Ich, (Name), verspreche mir selbst, mich immer wieder daran zu erinnern, dass darauf vertraue, zu bekommen, was ich brauche und dass ich es auch wert bin.

Wenn ich mich erwische bei Gefühlen von Ärger, Beurteilung, Kritik, Jammern und Klagen, halte ich inne, um die Sehnsucht darin zu erspüren und mich neu zu zentrieren auf das, was mir wichtig ist, unabhängig vom Verhalten anderer.



## Ursa Huhn

---

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, ZRM-Anwenderin, [www.herzspur.de](http://www.herzspur.de)

Um frei zu sein, verspreche ich mir, zu verzeihen, wenn ich mich verletzt fühle und Vorstellungen davon, wie die Dinge besser sein sollten, loszulassen. Dann werde ich mich immer wieder neu im Vertrauen üben, dass das Leben bereithält, was ich wirklich brauche und dass Widrigkeiten Überraschungen beinhalten, die mir Wachstum ermöglichen. Und ich öffne mich für das, was noch besser für mich passt als das, was ich ersehne – in dem Bewusstsein, dass ich vielleicht noch nicht erkennen kann, was wirklich das Richtige für mich ist. Und ich weiß, dass Leben ständige Veränderung bedeutet, deshalb öffne ich mich für den Fluss des Lebens, bereit, durch Hingabe an das Jetzt immer wieder neu den Flow, und damit Leichtigkeit des Seins, zu erfahren.

Um mich leichter daran zu erinnern, atme ich mit der Welle: ausatmen, die Welle rollt ans Ufer, einatmen, sie fließt zurück ins Meer. Geborgen im Meer dem Fluss vertrauen...

Ich akzeptiere meine Schattenseiten und mache mir bewusst, dass ich geliebt bin in meiner Unvollkommenheit, dass Perfektionismus ein Holzweg ist, der mich nur starr und stolz werden lässt.

Wenn ich mich in alten, unguuten Mustern wiederfinde, übe ich mich darin, den Blick von der Vergangenheit, von den Widrigkeiten auf das Gute und Heilsame zu richten und einen ersten Schritt dahin zu machen. Auf diese Weise öffne ich mich immer wieder neu für Liebe, Freude, Frieden und Ruhe. Und ich mache mir bewusst, dass es unendliche Wahlmöglichkeiten gibt neben den alten, begrenzten Sichtweisen – und erforsche gespannt, was noch alles möglich wird.

Ich verspreche mir, immer ehrlich zu mir selbst zu sein, zu meinen Gefühlen zu stehen, denn sie sind der Treibstoff für Veränderung (Clinton Callahan). Und ich stehe zu mir selbst, auch wenn es anderen nicht gefällt. Wenn ich schädigende Gedanken, Verhalten und Beziehungen wahrnehme, setze ich mich für mich selbst ein und für Heilung auf allen Ebenen und folge meinen Träumen, statt es anderen recht machen zu wollen.

Ich beginne jetzt und bleibe dran, Schritt für Schritt.

Rückfälle sind eigentlich Vorfälle und Umwege erweitern die Ortskenntnis.

(Unterschrift)“

Meine Freundin fand die Selbstvereinbarung viel zu lang. Das brachte mich auf die Idee, ein „**Konzentrat der Vereinbarung**“ (z.B. um es im Geldbeutel mitzunehmen und ab und zu durchzulesen) zu schreiben:

„Ich stehe zu mir und meinen Gefühlen, denn sie spiegeln meine Grenzen und Sehnsüchte und helfen mir, immer mehr der Mensch zu werden, der ich wirklich bin.

Ich bin nicht vollkommen und gut genug.

Mein Atem erinnert mich daran, wie wohltuend es ist, mit dem Fluss des Lebens zu fließen.

Ich vertraue, dass ich bekomme, was ich brauche und wende mich konsequent dorthin.

Wenn ich alten Mustern gefolgt bin, kann ich mich jederzeit neu orientieren und auf dem neuen Weg weitergehen.“



## Ursa Huhn

---

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, ZRM-Anwenderin, [www.herzspur.de](http://www.herzspur.de)

Hier noch eine Meditation zur Beruhigung des Sympathikus, um zur Ruhe zu kommen, um leichter die innere Stimme zu hören (leider auf englisch):

[www.youtube.com/watch?v=7wFX9Wn70eM&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=7wFX9Wn70eM&feature=youtu.be)

Als nächstes werde ich etwas dazu schreiben, wie wir es schaffen können, an wichtigen Themen dranzubleiben...

Ein gutes Neues Jahr - unvollkommen authentisch -

wünscht herzlich

Ursa Huhn