



## Ursa Huhn

---

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, zertifizierte ZRM®-Trainerin

I Fall  
I Rise  
I Make Mistakes  
I Live  
I Learn  
I 've been Hurt but I 'm Alive  
I 'm not Perfekt but I 'm Thankful

Liebe LeserInnen,

dieser Text fiel mir heute in die Hände, leider weiß ich nicht, wer ihn verfasst hat.  
Momentan trifft er genau mein Lebensgefühl:

Hinfallen, wieder aufstehen, immer wieder Fehler machen, mich lebendig fühlen, immer wieder Spannendes lernen... merken, dass alte Wunden (noch) schmerzen, Ja dazu sagen, denn das gehört auch zum Lebendigsein... und Ja sagen dazu, dass ich es nicht schaffen werde, perfekt zu sein... und dass das gut so ist... zur Ruhe finden und spüren: Mein Leben ist ganz und gar nicht perfekt, aber ich bin lebendig, liebe das Leben und bin so dankbar dafür!

Immer wieder gerate ich in Versuchung, Glück abhängig zu machen von Bedingungen. "Wenn... dann ist alles gut." Zu glauben, wenn die Prüfung geschafft, wenn die bessere Arbeit gefunden ist, wenn ich endlich mehr Geld oder den Partner gefunden habe, der mich besser versteht... dann steht meinem Glück nichts mehr im Weg. Schade, denn solche Gedanken versperren den Weg zum Glück im Jetzt! Einfach mal spüren, was fühlt sich jetzt gut an in meinem Leben? Und mich anfüllen mit diesem guten Gefühl - jetzt sitze ich in meinem Arbeitszimmer mit Blick aufs Feld, die Sonne scheint, ich spüre Ruhe, stille innere Freude... das ist auch ein Grund dankbar zu sein.

Dankbarkeit als Grundlage für ein glückliches Leben, denn die Dankbarkeit öffnet unser Herz. Und mit offenem Herzen können wir unterscheiden, was ist wirklich wichtig für mich und was nicht. Weil andere Menschen uns am Herzen liegen, handeln wir manchmal, um ihnen zu gefallen. Etwas für andere zu tun ist ehrenwert. Leider ist es so, dass viele Menschen ihre Fühler sehr stark nach außen richten, um schnell zu spüren, was ist anderen recht. Und verlernen, nach innen zu spüren: „Was **stimmt für mich**? Was ist **mir** wirklich wichtig?“

Ein Klient von mir, der sich gerade mit alten Verletzungen auseinandersetzt, schilderte, dass er oft das Gefühl habe, unsichtbar zu sein. Um sich vor neuen Verletzungen zu schützen, war er Meister darin, es anderen recht zu machen. Aber er selbst kam gar nicht mehr vor. Und das fühlte sich nicht gut an. So machte er kleine Schritte, zu sagen, was er wollte.



## Ursa Huhn

---

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, zertifizierte ZRM®-Trainerin

Die Reaktion seiner Umwelt war für ihn mehr als überraschend. Er hatte erwartet, dass es nicht gut ankäme, eigene Vorstellungen und Wünsche zu äußern. Das Gegenteil war der Fall. Er wurde mehr beachtet, mehr wertgeschätzt, merkte, dass seine Kontakte für ihn viel wertvoller wurden, jetzt „kam er selbst vor“.

Es kommt auf die Balance an, die Fühler auszustrecken nach innen **und** nach außen. Neulich fragte mich jemand: „Wie machst du das, nach innen spüren, hast du da ein Ritual?“ Ja und nein. Es gibt Rituale, wie zum Beispiel Morgenseiten schreiben

<http://www.kreativesdenken.com/artikel/morgenseiten-schreiben.html> . Oder meditieren. Oder immer wieder am Tag innehalten, auf meine Körpergefühle achten, denn unser Unbewusstes, unser AhnInnenschatz, gibt uns über den Körper mit den sogenannten somatischen Markern wertvolle Hinweise, was gut ist für uns oder was nicht. Aber es ist gar nicht so leicht, die Fühler nach innen auszurichten. Es gibt kaum noch eine Lücke im Tag, wo wir nicht mit vielen Informationen beschäftigt sind. Stille ist wie ein Ausruhen von dem Vielen, was auf uns einströmt. Manchmal so ungewohnt, dass wir zuerst richtig unruhig werden, bevor wir die Ruhe und Stille genießen können. Und bevor wir innere Impulse spüren können. Unsere Psyche ist manchmal wie ein Gebirgsbach, so wir den Grund nicht sehen können, weil das Wasser aufgewirbelt ist. Erst wenn es wieder ruhig wird, wird das Wasser klar und wir können tiefer schauen. Deshalb Sorge ich für „Lücken“ und wende mich dann nach innen zu meinem Ahninnenschatz.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Für mich immer eine Zeit, in der es sich besonders lohnt, innezuhalten und nach innen zu spüren. Es lohnt sich, Lücken wahrzunehmen oder zu schaffen, mir Zeit nehmen, herauszufinden, „was ist mir wirklich wichtig“. Um mein Glück nicht aufzuschieben sondern im Hier und Jetzt zuzulassen.

Frohe Herbsttage  
wünscht herzlich

Ursa Huhn



Bild: angieconscious, [www.pixelquelle.de](http://www.pixelquelle.de)