

## **Ermutigungen in stürmischen Zeiten**

Innehalten und die Achtsamkeit zu mir einladen, wenn ich in den Strudel des inneren Aufgewühltseins hinein gerate. – *Hinter den Wasserfall schauen.*

Spüren, wie die Wellen der Sorgen und der Angst kommen und gehen. In mitten aller Unsicherheit Annehmen was ist. – *Mich auf das Wesentliche besinnen.*

Eintauchen in das Nichtwissen, dass immer schon bestand hat, sich aber oft im geschäftigen Plänemachen verliert. – *Der Ungewissheit ein Lächeln schenken.*

Spüren, was mich aufrichtet, wenn gewohnte Alltagsstrukturen und persönliche Kontakte wegfallen. – *Auf meine Stärken vertrauen.*

Wahrnehmen, was mich übermäßig beansprucht und es würdigen. Einen Schritt auf die Herausforderungen zugehen. – *Die Chancen darin entdecken.*

Hinausdenken über meine eigenen Gewohnheiten. Mich einlassen auf Wege, die sich mir auftun. – *Neues gestalten und wachsen.*

Verbundenheit spüren mit all den Menschen, denen es gerade genauso geht wie mir und den Menschen, die gerade Leid erfahren. – *Mitgefühl entfalten.*

Mich selber in mitten all der Einschränkungen zur Solidarität mit anderen einladen. – *Mit-Menschlichkeit erleben.*

Mich in stürmischen Zeiten immer wieder neu dem Leben anvertrauen. – *Zuversicht stärken.*

Quellenhinweis: Heike Alsleben, [www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de)