Die ersten Sonnenstrahlen haben sich letzte Woche blicken lassen und so langsam merken wir, dass es Frühling wird. Auf den Straßen wird es langsam wieder lebhafter, die Natur zeigt uns mit ihrem Farbenspiel, dass der Winter vorbei ist und es Zeit für Neues ist.

Auch die Laune vieler Menschen wird schlagartig besser, sobald sich der runde hellleuchtende Knubbel am Himmel namens Sonne wieder regelmäßig blicken lässt. Bei einigen führt das dazu den Frühjahrsputz im Haus und Wohnung zu starten, an der Bikinifigur zu arbeiten oder den Kleiderschrank auszumisten.

All dies führt dazu, dass wir uns ein Stück wohler fühlen

Allerdings arbeiten die meisten nur an den **äußeren** Umständen. Wenn Sie sich dauerhaft ausgeglichen und pudelwohl fühlen wollen, sollten sie nicht nur äußerlich Frühlingsputz machen, sondern auch innerlich! Frühlingsputz fürs Gehirn sozusagen.

Was meine ich damit? Viele Menschen leben so vor sich hin, gefangen in Gewohnheiten und Denkmustern, die auf Autopilot laufen. Der Schlüssel, um dies zu durchbrechen heißt **Bewusstsein**!

Daher machen Sie sich bewusst, mit wem Sie sich regelmäßig umgeben. Ein Sprichwort sagt „Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du dich umgibst“. Das heißt, entwickeln Sie ein Bewusstsein dafür, ob sie sich mit Energievampiren (Menschen, die Sie Energie kosten , weil sie anstrengend sind) oder Energiespendern (Menschen, die Ihnen emotional gut tun) umgeben. Wenn Sie auf den ersten Blick keinen Überblick haben, machen Sie folgendes:

Rote-Kringel-Methode

1. Schnappen Sie sich ihren Kalender und schauen sie, mit wem Sie in den letzten drei Monaten **regelmäßig** Kontakt hatten. Machen Sie rote Kringel um ihre wahren Freunde und die Menschen, die Ihnen emotional gut tun.

2. Schauen Sie, **wie viele** rote Kringel sie pro Woche gemacht haben.

3. Sollten Sie feststellen, dass Sie nicht täglich mindestens einen roten Kringel in ihrem Kalender haben, ist es an der Zeit etwas zu verändern!

4. Räumen Sie auf! Und zwar nicht ur im Außen, sondern auch im Innen!

5. Werden Sie sich klar, WER Ihnen emotional guttut.

6. Und dann handeln Sie danach!

7. Verabschieden Sie sich von Energievampiren und umgeben Sie sich mit den Menschen, die Ihnen gut tun.

Was passiert nämlich, wenn wir uns regelmäßig mit Energievampiren umgeben? Sie ziehen uns mit runter. Wir merken gar nicht, welch negativen Glaubenssätze wir unbewusst mit übernehmen. Welche Auswirkungen das hat können Sie auch in „ Die Kraft unserer Glaubenssätze “ lesen.

Also, räumen Sie auf! Schaffen Sie Klarheit und handeln Sie!

Eine aufgeräumte, gesunde Zeit wünscht Ihnen

Ihre Mentalcoach für Sport, Business und Gesundheit

Sonja Volk