

Die Einfachheit der Heckenrose



Wie kommunizierst du mit dir?

Übe dich in Achtsamkeit für deine Worte, deine Gesten und deine Ausstrahlung. Alles wirkt und spielt zusammen. So wie du mit dir kommunizierst, so wirkst du auch nach außen.

Gehe durch die verschiedenen Rosen und überprüfe, wie du dich in Selbstgesprächen verhältst.

Kartoffel-/Dünenrose: du bist stark und schenkst dir Anerkennung und Wertschätzung.

- ♥ Wie oft am Tag richtest du an dich selbst ein positives Wort?
- ♥ Kannst du gütig mit dir umgehen?
- ♥ Wie machst du das?

Hundsrose: dir geht es aus unerfindlichen Gründen nicht gut.

- ♥ Nimmst du deine sinkende Stimmung achtsam und wohlwollend zur Kenntnis?
- ♥ Gelingt es dir, mit kleinen Verhaltensänderungen zum Wohlfühl zurückzukehren?
- ♥ Wie tust du das?

Chinesische Goldrose: du bist dünnhäutig und schlecht gelaunt.

- ♥ Wie gehst du mit dir um, wenn deine Stimmung noch schlechter wird?
- ♥ Wirst du ärgerlich oder streng?
- ♥ Oder bleibst du freundlich und konsequent bei deinen positiven Worten?
- ♥ Wie läuft es normalerweise bei dir ab?

Essig-/Apothekerrose: du bist sauer und wütend.

- ♥ Wenn deine Stimmung eskaliert, tauchen dann wütende, aggressive und selbstbestrafende Sätze in dir auf?
- ♥ Oder richtest du in aller Freundlichkeit eine konkrete Ansage an dich?
- ♥ Welche Sätze verwendest du?

Zimtrose: du kannst trotz deiner Mühen, die Dornen nicht verbergen.

- ♥ Was passiert, wenn du dein Verhalten nicht ändern kannst?
- ♥ Machst du dich daraufhin selbst nieder?
- ♥ Oder pickst du dich freundlich und bestimmt selbst und sagst dir: „So nicht!“

Wendest du alle Blüten ausgewogen und situationsgerecht an, oder präferierst du bestimmte Blüten? Wie setzt du dir selbst eine Grenze, um dich nicht zu übernehmen?