

***Ein Zauberstein –
Symbolstein für all' die,
denen es schwer fällt NEIN zu sagen ...***

Ein **NEIN-STEIN**

da gibt's

das **NEIN**, das sich nicht traut, weil es sich danach alleine fühlt ...

das **NEIN**, das im Hals stecken bleibt und sich dann wieder umdreht,
weil ja eigentlich doch noch alles ganz schön ist ...

das **NEIN**, das sich nicht traut ehrlich zu sein ... es will doch keinen verletzen ...

das **NEIN**, das nicht loslassen kann.

das **NEIN**, das nicht gefühlt werden darf.

das **NEIN**, das sich abgrenzen muss ... aber Angst davor hat, zu sich zu stehen.

das **NEIN**, das sich festlegen muss und dadurch vielleicht kontrolliert werden kann.

das **NEIN**, das gar nicht weiss, ob es ein Ja oder Nein ist.

das **NEIN**, das durch die Blume JA sagt.

das **NEIN**, das eine impulsive Reaktion ist, weil es sich zu lange zurückgehalten hat.

NEIN sagen, ist nicht nur verdammt gesund, es lässt auch neue Wege entstehen ...

ein Zauberstein, der bewegt ...:-)

sag **NEIN** ...

Hast du Lust zu malen und nebenbei zu forschen?

Dir Notizen zu machen und dein Bewusstsein auszudehnen?

Das Malen deines Nein -Steins schult dein Selbst-Bewusstsein.

Selbst-Bewusstsein meint „sich seiner selbst bewusst zu sein“ seiner Individualität.

Deiner inneren Anteile, deiner Facetten, deiner dunklen und hellen Anteile, deines inneren Kindes.

Es geht hier nicht um deinen Selbstwert.

Dazu müssten wir tiefer ansetzen und ausführlicher das Thema „Selbstwert“ beleuchten.

Wenn es aber um mehr Selbstliebe, Selbstachtung und Wertschätzung für dich geht,

dann ist das „Nein“ vielleicht ein erster Schritt um dir bewusster zu werden,

und zu erleben, wo und in welchen Bereichen deines Lebens und Erlebens

du ein Nein brauchst, um dich abzugrenzen,

dich zu positionieren,

dich besser und tiefer wahrzunehmen,

zu dir zu stehen.

Vielleicht wird dir jetzt gerade beim Lesen bewusst, oh ja - es wird Zeit für ein Nein.

Ein Nein schafft Klarheit.

Ein klares und freundliches Nein schafft mehr Lebensfreude im Alltag - ist gesund.

Mehr Raum für dich.

Los geht's

Materialliste:

Ein Block und ein Kulli zum Aufschreiben,

vielleicht hast du ja auch ein Artjournal zum Notizen machen?

Einfache Acrylfarben – ich nutze sie von Lukas.

Ein dünner und ein dickerer Pinsel

und natürlich ein Stein, der zu deinem Zauberstein wird.

Er darf eckig und kantig sein,

kann aber auch glatt und gut in der Hand liegen.

Du wirst ganz sicher wissen, welchen du wählst für dich.

Übung 1:

Welche NEINS fallen dir spontan ein? (lies gern dazu nochmal
Schreibe sie auf.

Sammle sie und verdichte ein Nein.

Vielleicht hast du auch Lust, eine Nein-Figur zu skizzieren und zu gestalten?

Ein Nein-Wesen.

Die Frau, die nicht Nein sagen kann.

Der NEINSager ... etc. Vielleicht fällt dir ein Comic dazu ein?

Übung 2:

Welche Farbe würdest du dem Wort NEIN geben?

Welche Form hat das Wort Nein? (ist es ein Dreieck, ein Kreis, ein Quadrat?)

Mit welchem Stift würdest du NEIN spontan schreiben?

Wie würdest du Nein schreiben, wenn du wütend bist? Ändert es sich dann?

Schreibe ein paar Zeilen lang das Wort Nein, spüre rein, wie du dich dabei fühlst und
schreibe unmittelbar danach ein paar Zeilen lang das Wort Ja um den direkten Vergleich
wahrzunehmen.

Übung 3:

Wie oft am Tag sagst du Nein? Wie oft am Tag sagst du Ja?

Sieh es als Spiel, wie ein Kind, dass seine Neins zählt.

Übung 4:

Male deinen Zauberstein !!!!!

Zaubere deinen „Nein-stein“.

Male langsam und achtsam.

Ein Nein ist ein JA für dich.

Ein Nein ist ein Ja für dich. Ein Nein ist ein Ja für dich.

In jedem Pinselstrich „Nein“, wohnt ein Ja für Dich.

Wohnt ein Ja als deine Wahrheit.

Kannst du das fühlen und deine Wutkraft zulassen?

Kreiere deinen Symbolstein.

In diesem Tutorial darf dir bewusster werden,

ob du ein Nein in deinem Alltag, in deinem Erleben brauchst.

Manchmal braucht „ein Neinsagen“ Mut.

Aufopfern für den Beruf?, für die Familie?, für den Partner?, für die Kinder?,

für das System – für verschiedenste Ideen, bisweilen auch Illusionen?

Grenzen ziehen – wo fange **ich** an – wo höre **ich** auf?

Warum fällt es uns bisweilen so schwer?

Aus Angst vor Ablehnung

Nicht immer gehen unsere Mitmenschen mit Grenzen wertschätzend um, wenn wir diese kommunizieren. Deswegen sagen wir oft Ja, weil wir Angst vor Zurückweisung und Ablehnung haben. Das Gefühl der Ablehnung ist nicht leicht auszuhalten, teilweise verbunden mit einem schlechten Gewissen. Ausserdem birgt ein „Nein“ auch ein Konfliktpotential in sich, welches nicht gern ausgehalten wird. Doch um selbstbewusst zu sein, darf man lernen, zu sich zu stehen.

Aus Angst egoistisch zu sein

Du hast Angst davor, dass man dich als Egoist wahrnimmt – es passt nicht zu deinem Selbstbild und dem, was du gern darstellen und sein möchtest.

Vielleicht gehört es zu deinen inneren Werten hilfsbereit zu sein, dann kann es sich so anfühlen, dass du andere im Stich lässt. Du bist harmoniesüchtig.

Aus Angst vor Einsamkeit

Du hast Angst alleine dazustehen. Du hast irgendwann verinnerlicht, um gemocht zu werden, muss ich ja sagen. Dann gehörst du dazu. Sonst fühlst du dich allein und verlassen.

Lieber verlässt du dich selbst.

Du kennst deine Grenzen gar nicht

Vielleicht spürst du weder deine Bedürfnisse, noch weißt du genau, was du brauchst oder möchtest. Du durftest als Kind deine Grenzen nicht zeigen – du spürst noch nicht einmal wann sie überschritten werden. Du passt dich oft an. Die Wurzel liegt in der Kindheit.

Du bist hochsensitiv

durch deine Hochsensibilität hast du Schwierigkeiten, deine Grenzen wahrzunehmen. Du bist oft bei anderen – fühlst dich ein und verschmilzt. Das gibt dir Sicherheit. Du fühlst dich durch deine eigenen Emotionen überrollt. Du bist überfordert und kannst dich nicht abgrenzen, weißt nicht ob es deine Gefühle sind oder Fremdenergien. Du hast keine Kapazität dafür. Nur wenn wir Grenzen haben, fühlen wir uns als Individuum.

Übe doch mal direkt für dich, ein „Nein“ laut und deutlich auszusprechen

und spüre ob es dir leicht fällt.

Und wo in deinem Innenraum, in deinem Körper fühlst du es?

Damit wir unsere Grenzen gut spüren können, ist es wichtig, dass wir mit unserem Körper verbunden sind.

Herz und Kopf wissen oftmals nicht wo unsere Grenzen liegen. Die einzigen Impulse, denen wir wirklich trauen können, stammen aus unserem Körper, aus unserem „Bauchgefühl“.

In Verbindung mit deinem Körper zu sein, ist sehr wichtig und hilft dir dabei.

Mit einem „Nein“ schaffst du dir einen inneren Raum, in dem du frei und unbeschwert atmen kannst.

Du erschaffst einen Raum, in dem dein echtes, dein authentisches, dein wahres Selbst Platz findet.

Und vor allem kann dadurch das in deinem Leben wachsen, das dir wirklich entspricht.

Das Malen des Nein-Zaubersteins ist wie ein Ritual.

Durch das Malen rufst du deine Wut und Abgrenzungskraft in einem klaren Nein ganz bewusst und drückst sie für dich aus. Wenn du magst, kannst du auch mit einem Fuß auf den Boden stampfen. Puhhh !!!

Probieren es aus : raus mit dem Nein – rein in dein Ja.

Nein sagen ist eine Fähigkeit

Wenn du lernst, öfter „nein“ zu sagen, wirst du damit viele wunderbare Prozesse anstoßen:

Du hast weniger Stress

Du bist nicht mehr für jeden und alle verfügbar.

Du nimmst dich selbst ernst

Dein eigenes Wohlergehen steht an erster Stelle. Du übernimmst Verantwortung und stärkst dadurch dein Selbstwertgefühl.

Du bist gesünder

Du lässt dich weniger ausbeuten, triffst selbstfürsorgliche Entscheidungen.

Du spürst deine eigenen Bedürfnisse, die aus der inneren Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele entstehen.

Du weißt was du willst

Du spürst deutlicher, was du nicht willst und was du in deinem Leben nicht mehr tolerieren möchtest.

Du wirst dir immer klarer, was deine eigentlichen Wünsche, Ziele und Träume sind.

Du hast authentischere Beziehungen

Du musst dich nicht mehr verstellen, aus Angst nicht mehr gemocht zu werden.

Alle Menschen in deinem Leben sind aus freien Stücken da, weil sie dich als Mensch schätzen und nicht weil du ihre Bedürfnisse befriedigst.

Du wirst entspannter mit anderen

Du erwartest nicht mehr, dass jemand etwas für dich tut, bist nicht mehr enttäuscht, wenn jemand keine Zeit hat oder mit sich selbst beschäftigt ist. Du gehst in deine Verantwortung und erwartest das Gleiche von deinem Gegenüber.

Du führst Beziehungen auf einer authentischen Ebene.

Ein Nein zieht Grenzen, zeigt Grenzen auf.

Das Wort Grenze ist aus dem altslawischen „graniza“. Damit ist der der Rand eines physischen Raumes gemeint, der zwei Räume voneinander trennt, was letztlich eine Trennlinie darstellt.

Es gibt eine politische Sphäre, Eigentumsgrenzen (Grundstücke, Wohnraum)
und es gibt auch undefinierte Räume die weniger klar begrenzt sind.

Zum Beispiel Kulturgrenzen oder Landschaftsgrenzen.

Wenn wir spüren dass ein Mensch eine Grenze hat, dann ist damit ebenso ein physischer,
wie auch emotionaler und energetischer Raum gemeint.

Und dann gibt es noch diese Räume, die du hältst.

Das heißt du hast bereits ein Nein definiert.

Magst du auch hierhin schauen?**Und Bewusstsein schaffen?**

Welche Grenze steckst du dir selbst?

Wo hat ein Nein schon einen Rahmen um dein Sein kreiert?

Auf welche Werte und Normen hast du dich festgelegt?

Magst du dich auch dazu befragen und dir lauschen?

Kennst du den körperlichen Raum?

Wie darf und kann man dir begegnen?

Und wen lässt du in deinen inneren, intimen Raum?

Wen möchtest du kennenlernen, mit wem verbringst du gern Zeit?

Wo überforderst du deine Körperin, durch Überlastung, Überforderung
wie Diäten als Beispiel?

Wie fürsorglich gehst du mit dir um?

Bist du ständig am Selbstoptimieren?

Gönnt du dir Ruhepausen, regelmäßige tägliche kleine Ruheinseln, hast Zeit nur für dich?

Überschreitest du sie, passt du dich an gesellschaftliche Ideale an?

Kennst du den Raum der Zeit?

Wofür gibst du dir Zeit in deinem Leben?

Setzt du Prioritäten? Es ist deine Lebenszeit.

Mit welchen Menschen verbringst du deine Zeit?

Hast du das Gefühl, deine Zeit für dich und die Erfüllung deiner Wünsche einzusetzen?

Nutzt du bewusst den Raum im Hier und Jetzt?

Kennst du deine intellektuellen Räume?

Unsere eigene Meinung ist wichtig. Es ist wichtig unsere Werte zu erforschen.

Erlaubst du dir dich frei zu äußern und zu deiner Meinung zu stehen, unabhängig von deinem Umfeld.

Kennst du deine emotionalen Räume?

Bleibst du bei deinen Gefühlen und vertraust ihnen.

Dazu gehört auch, dass du dich vor bestimmten Emotionen schützt, die zu schmerzhaft sind oder dich triggern. Es gibt unterschiedlichste manipulative Strategien um Menschen zu verunsichern.

Schützt du dich vor übergriffigen Fragen und Ratschlägen?

Lässt du dir die eigene Wahrnehmung absprechen?

Kennst du deine ethischen Räume?

Welche Werte und Normen hast du für dich selbst festgesteckt?

Hast du ein Gefühl von: das ist falsch und das ist richtig?

Bleibst du dabei?

Wie stärkst du dich?

Ich hoffe dass dir diese Übungen Freude, Erkenntnis und Bewusstheit geschenkt haben.

Ich hoffe auch, dass ein Nein eine gute Freundin für dich geworden ist.

Lass deinen Zauberstein deine Botschaft tragen.

Lebe ein Leben in Neugierde und Offenheit.

Die Welt braucht deine Worte und deine Farben

© by Shinaja

www.healing-artist.de