

Ermächtigung – Selbst-Erlaubnis - Befähigung

Selbst-Ermächtigung oder Selbst-Erlaubnis ist eine Methode, welche die Autonomie und Selbstbestimmung eines Menschen erhöht und es ermöglicht, Bedürfnisse und Interessen wieder eigenmächtig, selbstbestimmt und selbstverantwortlich zu integrieren. Dabei geht es darum, Handlungs- und Gestaltungsvielfalt zu erzeugen und eigene Ressourcen zu nutzen. Eine bisherige Orientierung auf Mängel und Defizite, wird in eine stärkenorientierte Wahrnehmung gewandelt.

Übung: Ermächtigung für Ihren Schlaf

Oft kommen schon beim zu Bett gehen die Gedanken an den nächsten Morgen und den kommenden Tag. Wenn Sie Schlafstörungen bereits kennen, kommt noch die Sorge hinzu, dass man heute hoffentlich durch- oder gut schlafen kann. Sie sind damit leider überhaupt nicht entspannt – was dem ein- und durchschlafen gehörig entgegenwirkt.

Was können Sie tun?

Schicken Sie unangenehme oder sorgenvolle Gedanken in Ihr Arbeitszimmer oder an Ihren Schreibtisch und sagen Sie ihnen, dass Sie sich morgen um sie kümmern werden. Sie haben im Schlafzimmer und im Bett keine Berechtigung zu sein.

Geben Sie sich die Erlaubnis, sich in Ihrem Bett wohl, warm, geborgen, sicher, zufrieden, ... zu fühlen. Geben Sie sich bewusst die Erlaubnis, dass Sie jetzt gut und tief schlafen zu können: „Ich erlaube mir, jetzt einzuschlafen und tief und fest bis morgen früh durchzuschlafen.“ oder „Ich weiß, dass ich, meine Seele und mein Körper, Schlaf brauchen – daher DARF ich jetzt einschlafen.“

Formulieren Sie auf jeden Fall Ihre eigene Ermächtigung, die Sie emotional berührt, wenn Sie schon daran denken, dass es so sein wird. Wie wunderbar es ist, wenn Sie nach einer durchgeschlafenen Nacht morgens mit Energie und Elan in den Tag starten werden.

Das ist ähnlich wie beim autogenen Training, wo Sie sich selbst suggerieren: „Ich bin ganz ruhig und entspannt.“. Bei wiederholtem Training versinken Sie schnell in einen Entspannungszustand, der eine innere und äußere Gelassenheit bewirkt.

Das ist wie bei allen Übungen – man muss es üben und immer wieder dran bleiben. Sie können auch mit verschiedenen Sätzen variieren, um den Besten zu finden.

Und was beim Schlafen funktioniert – geht auch in anderen Lebensbereichen.

Schlafen Sie gut – Ihre Kathrin Stavenhagen

Übung