



von Nicole Susann Ranke

# Mit achtsamer *Selbstfürsorge* gelassen bleiben

In einer Zeit, die Veränderungen mit sich bringt, fühlt sich der Mensch schnell verunsichert. Neurobiologisch sind wir Menschen Gewohnheitswesen. Ändert sich nun unser Umfeld stark, reagiert unser Stammhirn mit unangenehmen Signalen. Das ist ein Teil des Gehirns, der auch Reptilienhirn genannt wird. Ein Überbleibsel unserer Vorfahren, die noch nicht das komplexe Gehirn mit differenzierten Wahrnehmungsfähigkeiten hatten, sondern rein auf den Instinkt angewiesen waren. Unser Urhirn reagiert mit einer großen Verunsicherung, die auch in Angst münden kann. Eine komplexe Wahrnehmung fällt uns dann schwer.

In der letzten Zeit haben viele von uns vieles gehört und gelesen, was sie verunsichert hat und die Gefahr, sich anstecken zu lassen von der Verunsicherung, ist groß. Deshalb ist es um so wichtiger, für einen Geborgenheitsraum zu sorgen, der uns einen inneren sicheren Platz bereithält. Dieser Raum ist bei vielen nicht von allein vorhanden. Ängste triggern gerne alte Erinnerung an schon erlebte Zeiten, die nicht ausreichend verarbeitet wurden und dann wieder unbewusst aktiviert werden können.

Ein solcher Geborgenheitsraum kann aber geschaffen werden, wenn man weiß, wie es geht. Was Sie tun können, um diesen heilsamen Schutzraum zu erschaffen, will ich Ihnen heute in diesem Artikel zeigen.

## Achtsame Selbstfürsorge

Die achtsame Selbstfürsorge ist das Fundament, auf dem wir stehen. Sie bildet den Boden unserer Kraft. Sie erdet und nährt uns. Ist diese Verankerung nicht da und fehlt uns hier die Quelle dieser selbstheilenden Kraft, fühlen wir

uns wirr, unklar und gestresst. Mit der achtsamen Selbstfürsorge schaffen wir den diesen sicheren Boden, wenn wir es als festen Bestandteil unseres Alltags einfügen. Doch viele haben das als Kinder nicht gelernt und es nicht automatisch vorhanden. Umso wichtiger ist es für uns, diese kraftspendende Quelle der Selbstliebe zu integrieren.

Was Sie dafür benötigen, habe ich in den folgenden Kapiteln mal zusammengefasst:

### Das Morgenritual

**Den Tag strukturieren.** Ganz in Ruhe aufstehen und mit schönen Eindrücken beginnen.

- Nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe morgens anzukommen.
- Planen Sie Ihren Tag in mehrere Bereiche. Arbeit abwechselnd mit achtsamen Pausen, die Sie nutzen, um abzuschalten und Kraft zu tanken.
- Feiern Sie Ihr Frühstück wie eine Königsmahlzeit für sich selbst.
- Wenn Sie sich gefestigt für den Tag fühlen, können Sie Ihre Arbeit nun gestärkt beginnen.

Die Stimmung, mit der Tag beginnt, begleitet uns bis zum Abend.

**Kleine Inseln der Ruhe und Entspannung für zwischendurch.**

Tief atmen, die Augen schließen. Achtsam den Sinnen lauschen. Im Hier und Jetzt sein. Gelebte Spiritualität in der Küche. Spüren, riechen und fühlen jeder Tätigkeit. Wie sieht die Möhre aus? Wie riecht sie? Wie fühlt sie sich an?



**Liebevolle Selbstfürsorge  
ist die unerschöpfliche Quelle  
und das tägliche Balsam  
für unsere Seele.**

*Nicole Susann Ranke*

Treten Sie in Verbindung mit allem, was Sie wahrnehmen. Versuchen Sie in Ihrer Präsenz zu sein. Nicht im Morgen, nicht im Gestern. Ganz hier. Mit allen Sinnen.

Das erdet und beruhigt Ihr Gehirn sehr schnell. Gerade Gerüche verbinden wieder sehr direkt mit den Teilen des Gehirns, die uns Geborgenheit und Sicherheit vermitteln. Botenstoffe, die uns glücklich fühlen lassen, werden ausgeschüttet und unsere Seele entfaltet sich wieder in unserem Körper. Wir kommen zurück in den Flow.

**Gesunde Ernährung spendet uns vitales Chi.** Schon der Einkauf in der Gemüseabteilung kann ein Erlebnis sein. Die bunten Farben der Früchte, die wunderbaren Formen.

**Das Herz öffnen.** Wenn wir unser Herz für andere Menschen öffnen, dann bringt uns das direkt in unsere Selbstliebe. In der Angst schließt sich das Herz. Das führt dazu, dass wir uns eng fühlen und den Blick für das Wundervolle verlieren. Wenn wir das Herz wieder behutsam öffnen, achtsam mit uns und allem um uns herum sind, kommt alles wieder ins Fließen.

**Aus ganzem Herzen lieben,** was ist, macht uns stark und spendet gleichzeitig Schutz.

### Selbstliebe – das Geschenk an uns selbst

Wann haben Sie sich das letzte Mal selbst umarmt? Versuchen Sie es einmal. Jetzt. Wie fühlt es sich an? Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, die Umarmung zu spüren und die Wirkung zu fühlen.

Wenn wir uns selbst umarmen ist die Hormonausschüttung ähnlich, wie wenn wir von einem geliebten Menschen umarmt werden.

Als Kinder haben die meisten gelernt, dass Selbstliebe egoistisch sei und eine Selbstumarmung fühlt sich anfänglich vielleicht irgendwie nicht so richtig an. Das liegt aber nur an der Konditionierung, die wir früh gelernt haben. Probieren Sie es immer wieder. Es wird sich nach und nach immer besser anfühlen und irgendwann werden Sie es lieben.

**Genauso ist es mit der Selbstfürsorge.** In erster Linie haben Sie vermutlich gelernt, sich um andere zu kümmern. Doch gerade die Selbstliebe und Selbstfürsorge heilt alte Wunden und spendet uns die Kraft, die wir brauchen, um im Alltag selbstbewusst die Herausforderungen zu meistern. Auseinandersetzungen souverän zu meistern braucht von uns ein stabiles Selbstwertgefühl. Doch wer kann dafür sorgen, dass wir dies aufbauen? Wenn wir erwachsen sind, sind wir es, die dafür verantwortlich sind.

Doch Selbstliebe fällt vielen schwer, die nur gelernt haben, zu schauen, was die anderen denken oder wollen. Wir werden es niemals schaffen, alle Menschen zufriedenzustellen. Allein der Versuch kann uns in einen Burnout bringen.

Viel wichtiger ist es, die richtige Balance zu finden zwischen genügend Selbstliebe und Selbstfürsorge und das Wahrnehmen der Bedürfnisse anderer. Das ist oft ein schwieriges Unterfangen, wenn man es nicht in der Kindheit gelernt hat.

Doch es ist auch noch als Erwachsener erlernbar. Wer jeden Tag bemüht ist, die Liebe zu sich selbst umzusetzen, in sich hinein hört, was er braucht und die anderen nicht aus den Augen dabei verliert, führt ein für andere ebenfalls sichtbar souveränes Leben. Selbstliebe ist die Quelle der Freude in unserem Leben, die unerschöpflich fließt.

Ich habe dazu ein Buch geschrieben: **Selbstliebe leicht gemacht**. Erschienen bei Amazon und bestellbar auch als Taschenbuch in jedem Buchhandel. Da erkläre ich, wie es Schritt für Schritt gelingt, die Selbstliebe in sein Leben zu integrieren und alte Muster zu überwinden.

### Meditation

Meditation ist eine Technik, die nachweislich unsere Gehirnströme harmonisiert und die Immunabwehr stärkt. Wir werden ausgeglichener, zufriedener und auch psychisch resilienter. Mit Meditation können Sie Ihre Gedanken lernen zu beobachten, ohne sich zu identifizieren. Es reinigt und klärt den Geist. Sie sammeln Kraft und Frieden für den Tag. Ist die Meditation erst einmal ein fester Bestandteil des Lebens geworden, spürt man die heilsame Kraft dieser bewussten Auszeit, in der Sie sich regelmäßig zentrieren.



*Nicole Susann Ranke*

### Abgrenzung

Den Schutzraum erhalten und schützen. Haben Sie sich dieses Wohlfühlgefühl aufgebaut ist es auch wichtig, ihn ebenfalls zu schützen, indem Sie sich angemessen abgrenzen. Das ist ja nicht immer so ganz einfach. Denn andere haben auch ihre Bedürfnisse und Sorgen. Umso wichtiger ist es, die richtige Balance zu finden und zu halten, zwischen den anderen und Ihnen selbst. Differenzieren Sie also weise. Ist der andere gerade in seiner Angst und steckt Sie an? Dann ist es besser, sich nicht damit zu identifizieren. Sondern sich darüber klar zu werden, dass Ihr Gegenüber gerade einfach in einem eigenen inneren Prozess steckt. Nicht jeden können Sie heilen oder retten. Lassen Sie den anderen, so wie er ist. Aber vielleicht können Sie mit Ihrem Dasein oder Ihrer heilsamen Präsenz etwas Ruhe stiften. Vielleicht mag der verängstigte Mensch auch Ihre heilsame Methode anwenden, sich durch achtsame Selbstfürsorge, Gutes zu tun. Dann können Sie es ihm nahelegen. Doch nicht jeder will gerettet werden. Andere haben auch ein Recht auf ihre eigene Meinung. Dann lassen Sie den anderen da sein, wo er / sie gerade ist. Steigen Sie auf Streit nicht ein. Blei-

ben Sie ein gutes Beispiel und bei sich. Manch einer lässt sich vielleicht von Ihrer neugewonnenen wohlwollenden Ausstrahlung und Ihrem souveränen Charisma positiv anstecken.

*Nicole Susann Ranke*

### Über die Autorin:

Seit 1989 ist Nicole Susann Ranke spirituelle Wegbegleiterin, Supervisorin, Mediatorin, Selbstliebe-, Weisheits- und Achtsamkeitslehrerin. Sie ist seit Geburt stark hellseherisch und zeigt im Beratungsgespräch einfühlsam Muster und Blockaden durch geführte Erkenntnisprozesse mit zielsicherer Genauigkeit auf. Mit einer sehr großen und komplexen Anzahl ihrer eigen entwickelten und bewährten Coaching-techniken können diese Hindernisse verstanden und überwunden werden. Seit 2005 bildet sie vorwiegend andere Coaches und Therapeuten aus und vermittelt ihre wertvollen Techniken, damit immer mehr Menschen davon profitieren können, einen individuellen Weg zu sich selbst und in die geistig, seelische Freiheit zu finden. Ein glückliches und leichtes Leben wird dadurch möglich.

[www.life-coach-ranke.de/selbstliebe-3](http://www.life-coach-ranke.de/selbstliebe-3)