



Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

Wie lasse ich die Kontrolle los?

*Vertrauen gewinnen in das,
was ich noch nicht weiß*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“
mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann





Wie lasse ich die Kontrolle los?

Vertrauen gewinnen in das, was ich noch nicht weiß

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ haben wir uns in der Folge zum Thema „Umgang mit dem Ungewissen“ unter anderem mit kurzen Übungen damit beschäftigt, das Nicht-Wissen ein Stück weit besser auszuhalten – und Deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.

In diesem Booklet kannst du das nun in Ruhe nachvollziehen – und vielleicht nochmals damit arbeiten.



Ambiguitätstoleranz ist die Fähigkeit, Mehrdeutiges, Widersprüchliches und vor allem Ungewisses auszuhalten, ohne sofort in Stress, Schwarz-Weiß-Denken oder hektisches Tun zu verfallen.

Menschen, die das Offene besonders schwer ertragen, neigen stärker zum Grübeln und zu anhaltenden Sorgen. Das Spannende dabei: Oft quält uns gar nicht das befürchtete schlechte Ergebnis, sondern der Schwebezustand davor.

Wie schwer wir mit Ungewissheit umgehen, hat mehrere Wurzeln: einen kulturellen Anteil (Deutschland gehört im internationalen Vergleich zu den Ländern mit besonders hohem Bedürfnis nach Planbarkeit und Struktur),

einen biografischen Anteil (was zu Hause gefürchtet wurde, prägt uns oft bis heute) und einen modernen Mythos, der uns einredet, wir hätten alles in der Hand, wenn wir nur fest genug wollten.

Die gute Nachricht: Ambiguitätstoleranz ist erlern- und trainierbar. Es geht um eine annehmende Haltung – und darum, die eigene Energie dorthin zu lenken, wo sie wirklich etwas bewirken kann.

Ich wünsche Dir mehr Gelassenheit im Offenen – und das Vertrauen, dass Du auch durch Ungewisses hindurchfindest.

Deine

Ulrike



Übung 1: Die Hand-Frage

Denke an eine offene Frage in deinem Leben – etwas Ungewisses, das dich beschäftigt.

Teile diese Situation in zwei Bereiche:



Das liegt in meiner Hand:

(Was kann ich tatsächlich beeinflussen? Ein Gespräch, eine Vorbereitung, ein nächster Schritt?)

Mein nächster konkreter Schritt – genau einer:

Das liegt nicht in meiner Hand:

(Was kann ich gerade nicht beeinflussen? Was steht aktuell nicht in meiner Macht?)

Mein Satz für dieses Übrige:
*„Das liegt gerade nicht bei mir.
Ich lasse es los – für jetzt.“*





Übung 2: Der Rückblick als Anker

Erinnere Dich an eine frühere Situation, die einmal sehr ungewiss war – und die längst vorbei ist.

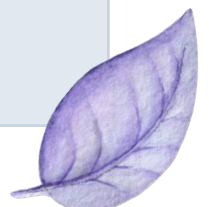
Welche Situation war das?

Wie ist sie ausgegangen?

Und vor allem: Wie hast du damals durch das Ungewisse hindurchgefunden? Was hat dir geholfen?

Das war kein Zufall – das warst du. Dieses Wissen über deine eigene Bewältigungsfähigkeit ist dein Anker. Du kannst dich daran erinnern, wann immer das nächste Ungewisse kommt.

In einem Satz: Was hat mir geholfen?





3 Ideen für heute & jeden Tag

1. Die Abend-Frage

Lag das, was mich heute beschäftigt hat, überhaupt in meiner Hand?
Allein dieses Sortieren entlastet – und es zeigt Dir, wie viel Grübel-energie oft ins Unverfügbare fließt.

2. Den Möglichkeitsraum öffnen

Wenn Dein Kopf zum schlimmsten Szenario springt, frage dich:
Welche Ausgänge sind eigentlich noch möglich – auch die guten?
So holst du Dein Denken aus dem einen Katastrophenbild zurück in die ganze Bandbreite des Offenen.

3. In den Moment gehen

Das Gegengewicht zum Loslassen ist das Hier und Jetzt: Erlebe das Leben, das gerade da ist, mit allen Sinnen – und genieße die Menschen, die Du jetzt hast.
Der gegenwärtige Moment ist das Einzige, das uns wirklich gehört.



Zu dieser Podcastfolge passt auch mein neues Buch:

Endlich ganz gesund – dein Leben lang.

Der 4D-Gesundheitskompass für Körper, Psyche, Beziehungen & Erfüllung.

YUNA Verlag, Penguin Random House

<https://ulrike.link/endlich-ganz-gesund>

... und mein Jahreskurs auf Sinnsucher:

Länger erfüllt leben – mit neuer Energie

Wie echtes Wohlbefinden entsteht und wächst:

dein 4D-Gesundheitskompass

<https://www.sinnsucher.de/kurs/laenger-erfuellt-leben-mit-neuer-energie>



Alles Liebe für dich
und
take Self Care!

Ulrike