

[View this email in your browser](#)



Fokus Freiheit 08.08.23

Gesunde Grenzen

Auch diesen Monat möchte ich dich gerne wieder an dem teilhaben lassen, was mich gerade beschäftigt.

Wie immer rede ich einfach mal los, spreche über meine Erfahrungen, Beobachtungen und Erkenntnisse, sowie die Möglichkeiten und Wege, die sich aus meiner Wahrnehmung daraus ergeben.

So sitze ich im Moment in einem winzigen Tiny House im Odenwald und genieße meine Mini-Auszeit. Der prasselnde Regen, die nicht wirklich sommerlichen Temperaturen und der enge, geschützte Rahmen lassen mich erleichtert aufatmen.

Warum? Ich kann mich wieder konzentrieren, fokussieren, denn auch die großartigen Möglichkeiten, die die Region bieten mag, lassen mich gerade buchstäblich kalt.

Innerhalb dieser **äußeren Grenzen** fühle ich mich richtig wohl.

Und da sind wir auch schon beim Thema: Grenzen.

Brauche ich eigentlich Grenzen? Bin ich nicht grenzenlos?

Ja und Ja.

In meinem **Selbst-Verständnis**, also wenn ich mein Selbst wahrnehme und mich als mein Selbst erkenne, bin ich unendlich, eine megageniale Schöpferin mit unendlichen Möglichkeiten. Mein Selbst kennt keine Grenzen. Ein wundervoller Seins-Zustand.

Gleichzeitig lässt mich diese unbeschreibliche Erfahrung auch immer mal wieder ungeduldig gegenüber Grenzen werden, mit den ich in Berührung komme:

Ja, ich lebe in einem Körper, der (zumindest derzeit) noch einige Bedürfnisse und damit auch Grenzen kennt.

Ich bin Teil eines **sozialen Gefüges**, das ebenfalls Bedürfnisse hat und nicht immer alles großartig findet, was ich zum Besten gebe.

Auch **mein Tag** hat nur 24 Stunden.

Wie bringe ich das zusammen?

Mir hilft es, zu verstehen, wie Grenzen **mich unterstützen** können.

Die Grenzen der anderen zu kennen, gibt mir **Sicherheit und Orientierung**.

Als soziales Wesen fühle ich mich natürlich auch wohler, wenn es den anderen gut geht.

Ob ich das als negative Begrenzung erfahre, liegt oft an der **Kommunikation**.

Klar ist es ein Unterschied, ob ein anderer Mensch mich anfährt „Du bist ja wieder unmöglich!“ oder mir freundlich mitteilt „Ich habe gerade ein starkes Bedürfnis nach Ruhe.“.

Wenn ich mir selbst ein **Zeit-Limit** (also auch eine Grenze) setze, bin ich kreativer und auch produktiver.

So bereite ich mich gerade auf den nächsten Dienstag, genauer gesagt, auf den Online-Workshop „Fokus Freiheit“ vor, der sich mit dem Thema „Gesunde Grenzen“ beschäftigt.

Ohne diesen festen Termin, wäre ich sicher auch mit sehr, sehr vielen spannenden Gedanken beschäftigt, doch die zeitliche Begrenzung hilft mir dabei, mich zu fokussieren.

Vielleicht mache ich es mal an einem anderen Beispiel fest, ich nenne das den **„Frühbeet-Effekt“**.

Einigen Pflanzen scheint ja Wind und Wetter nichts anhaben zu können. Sie gedeihen in „freier Wildbahn“ und entwickeln sich trotz widriger Umstände prächtig.

Andere Pflanzen brauchen (zunächst anfänglich) ein Frühbeet, also eine geschützte, begrenzte Umgebung, in der sie heranreifen und sich zu einer starken Pflanze entwickeln können, um dann später im Garten der unbegrenzten Möglichkeiten weiter wachsen zu können.

Klare Regeln und Grenzen können uns die Sicherheit eines persönlichen und sozialen Frühbeets ermöglichen und damit ein positives Wachstums-Klima schaffen.

Wir verlieren uns nicht in den unzähligen Möglichkeiten und dem aufreibenden „Try and Error-Spiel“.

Das kann enorm viel Energie verzehren und viele empfinden die daraus entstehende Orientierungslosigkeit auch nicht als sehr erfüllend.

Erfüllend ist es dann, wenn ich etwas füllen kann.

Wenn ich einen Rahmen, eine Grenze (einen Blumentopf) mit mir selbst füllen kann und mich darin erlebe, wachse und dann den nächstgrößeren Rahmen wähle, in den ich hineinwachsen kann.

Ich sage bewusst „können“, denn zu enge Grenzen wirken natürlich auch „deckelnd“ für uns. Da denke ich gerade an die Pflanze, die in einem zu kleinen Blumentopf auch nicht weiterwachsen kann.

Was ist hier noch wichtig?

Wie anfangs schon angesprochen, ist es wichtig, **meine eigenen Grenzen und Bedürfnisse** wahrzunehmen, zu achten, danach zu leben und sie zu kommunizieren.

Ich schaffe mir damit quasi **mein eigenes Frühbeet**, in dem ich sicher und geschützt wachsen und lernen kann, ohne meine eigenen Grenzen zu verletzen.

Auf diese Weise können mir Grenzen mehr Freiheit ermöglichen.

Auf das Thema „Grenzen“ bin ich übrigens gekommen, als ich mich damit beschäftigt habe, welche Ursachen dazu führen können, dass **wir Schmerz empfinden**.

Klar, wenn ich meine Grenzen immer wieder überschreite oder zulasse, dass andere sie überschreiten, werde ich vermutlich Schmerz empfinden.

Viele Menschen haben in ihrem Leben extreme Erfahrungen mit Grenzen erlebt und reagieren daher auch unsicher und emotional auf Grenzüberschreitungen.

Übrigens, gerade, wenn du **etwas Neues in deinem Leben** erschaffen möchtest, dich neu ausrichten und erleben möchtest, ist ein „energetisches Frühbeet“ sehr unterstützend.

Achtung, Spoiler! In Kürze werde ich **eine 3-monatige „Frühbeet-Begleitung“** anbieten, die dir ermöglicht, in geschütztem Rahmen einen neuen Schöpfungs-Samen einzupflanzen und sein Wachstum in dein Leben zu integrieren. Mehr Infos schreibe ich dir in den nächsten 2 Wochen.

Doch zurück zu unseren Grenzen:

- Wie schaffe ich mir gesunde Grenzen?
- Wie kann ich unterscheiden, ob ich mich gerade begrenze oder für mich Sorge?
- Wie erlange ich emotionale Sicherheit im Umgang mit meinen Grenzen und den Grenzen der anderen?
- Wie heile ich erlebte Grenzverletzungen?

Kurz gesagt: Wie schaffe ich mir mein eigenes Frühbeet?

In all das und noch viel mehr, tauchen wir am **8.8.2023 von 19-20.30 Uhr im Online-Workshop „Fokus Freiheit“** ein.

Ich lade dich ein, bei dir anzukommen und in das Feld deiner Grenzen einzutreten.

Wie immer läuft auch dieser Online-Workshop sehr praxis- und erfahrungsorientiert ab. Das bedeutet,

du erlebst dich, fühlst und erkennst dich und hast die Möglichkeit, Neues zu erschaffen und damit freier zu leben.

Dein Geist hat natürlich schon alles begriffen, doch im Körper sitzen die Verletzungen und Muster, die dir beim gesunden Grenzen setzen oft dazwischenfunken.

Mit **folgendem Link** kannst du am Dienstag, den 8.8.2023 von 19-20.30 Uhr bei Fokus Freiheit **über Zoom** mit dabei sein:

<https://us02web.zoom.us/j/89079508452?pwd=WnMxaWc0NTZodkl6OWU3V3NnZ0RMZz09>

Wenn du schon einmal teilgenommen hast, ist eine vorherige Anmeldung nicht erforderlich. Ansonsten kannst du dich formlos unter info@cornelia-lachnitt.de **anmelden**.

Die Aufzeichnung des Workshops steht dir – wenn du dich vorher angemeldet hast - im Nachhinein zur Verfügung, auch wenn du nicht live dabei sein kannst.

Ausgleich: 35 Euro (incl. MwSt.) – im Abo entsprechend günstiger

Die nächsten Online-Termine:

Fokus Freiheit

12. September 2023 von 19-20.30 Uhr

10. Oktober 2023 von 19-20.30 Uhr

Workshop in einer Kleingruppe (bis 6 Teilnehmer:innen) – Heilung im Gruppenfeld

10. August 2023 von 19-20.30 Uhr

7. September 2023 von 19-20.30 Uhr

19. Oktober 2023 von 19-20.30 Uhr

Die nächsten Präsenz-Workshops:

Wachstums-Gruppe – Lebe deine Wirksamkeit!

17.-20. August 2023 in Amerang/Chiemgau

Ich freue mich auf dich!

In Liebe und Freiheit

Cornelia



im BewusstseinsFeld
Cornelia Margarethe Lachnitt



Copyright © 2023 Cornelia Lachnitt - Im BewusstseinsFeld

Cornelia Lachnitt - Im BewusstseinsFeld

Unsere Mailingliste:

Cornelia Lachnitt - Im BewusstseinsFeld

Xaver-Lang-Str. 11

Oberostendorf 86869

Germany

[Nimm uns in dein Adressbuch auf.](#)

Hier kannst du deine Newslettereinstellungen ändern:

[Einstellungen aktualisieren](#) oder [Newsletterabo kündigen](#)

