

Innerer Frieden ist kein Dauerzustand

Trotz aller Tipps gilt: Innerer Frieden ist nie von Dauer. Es gibt immer wieder Probleme, Sorgen und schwierige Situationen, die dich aus der Harmonie mit dir selbst und der seelischen Balance werfen. Willst du inneren Frieden finden, ist es deshalb keine einmalige Aufgabe. Du musst regelmäßig daran arbeiten und die Balance erneut anstreben, wenn du etwas aus der Bahn geworfen hat.

Wie findet man Frieden mit sich selbst?

Stress machen uns nicht nur andere oder äußere Einflüsse. Der Unfrieden kommt zum Teil aus den eigenen Sorgen, Ungewissheiten, ständigen Grübeleien und negativen Gefühlen. Menschen tragen Frustrationen, Kränkungen, Hass und Trauer in sich. Wer es schafft, diese negativen Gedanken abzustreifen, ist auf einem guten Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Glück.

Wer mit sich selbst Frieden schließen will, muss akzeptieren, was ist und sich zugleich kennen und lieben lernen. Selbstannahme, Selbstliebe und Selbsterkenntnis sind unbedingte Voraussetzungen für inneren Frieden.

Der zweite Schritt ist, sein Verhalten bewusster zu steuern. Jeder Mensch hat bestimmte Trigger (Kritik, Sätze, etc.), die ihn impulsiv reagieren lassen. Diese zu erkennen und eben nicht mehr im Affekt, sondern bewusst und selbstbestimmt zu handeln, führt aus der heimlichen Abhängigkeit. Obendrein strahlt die positive Einstellung zu uns selbst nach außen und stärkt so unsere Beziehungen.