

# **Berlin oder Hamburg-traurig**

**Beitrag von „Schantalle“ vom 2. Dezember 2016 14:04**

Es ist meist hilfreicher, sich auf das einzulassen, was ist anstatt auf das, was man gerne hätte. Sich also vorzunehmen "ab morgen bin ich entspannt" dürfte schwierig werden. Du könntest dich aber mal in Ruhe hinsetzen und dir klarwerden, wie du dich mit der Entscheidung ganz genau gerade jetzt fühlst, die das Wegziehen mit sich bringt. Wenn das Wegziehen überhaupt dein Thema ist. Fasse es für dich im Geiste konkret in Worte. Weg vom diffusen "oh je, alles zu viel aber ich MUSS doch funktionieren" hin zum "wo im Körper empfinde ich jetzt gerade welche Emotion".

Mein Rat jenseits von Berlin oder Hamburg: Lade die ein paar MP3-Files-Anleitungen zu Meditation runter und kaufe dir ein Buch von Jon Kabat Zinn. Es gibt nichts, was dauerhaft hilfreicher für mein Leben gewesen wäre, als diese Entdeckung. Alles Analysieren was war und alle Panik was sein wird, macht die meisten Menschen zumindest nicht zufriedener. Das "Annehmen" aber kann man tatsächlich trainieren und lernen. Regelmäßiges Üben vermindert Stress. Sehr feine Sache 😊