

## **5-Minuten-Healing-Session by Nursin**



 **Die stille Kraft bewusster Entscheidungen**

## ⭐ Handeln und Reagieren

Warum überlegtes Handeln dein Leben verändert – und deine innere Stärke sichtbar macht  
Manchmal passiert etwas – ein Blick, ein Satz, ein Moment – und plötzlich spüren wir, wie etwas in uns reagiert. Vielleicht Ärger. Enttäuschung. Rückzug.

Das Herz schlägt schneller, der Atem wird flacher. Und ehe wir uns versehen, haben wir geantwortet. Gesagt, getan – aus dem Moment heraus.

Doch in genau solchen Momenten liegt eine kostbare Entscheidung verborgen.

Wir können reagieren. Oder wir können handeln – bewusst.

Und dieser Unterschied... verändert alles.

**Reagieren** bedeutet, die Kontrolle abzugeben. Der Situation die Macht zu überlassen.

Handeln – bewusst, klar, aus der eigenen inneren Mitte heraus – bedeutet, die Kraft in uns zu aktivieren. Die eigene Würde zu bewahren.

Es heißt nicht, schwach zu sein. Es heißt, innerlich geführt zu sein.

Präsent. Klar. Friedlich.

Denn nicht das Außen bestimmt unser Verhalten – sondern wir selbst.

Du darfst wissen: Es ist nicht falsch, etwas zu fühlen.

Du darfst traurig sein. Du darfst wütend sein. Du darfst verletzt sein.

Doch du bist nicht verpflichtet, diesen Gefühlen sofort Ausdruck zu verleihen.

Du darfst atmen. Lauschen. Spüren.

Und dann entscheiden.

Es sind oft die kleinen Momente, die zeigen, ob wir im Autopilot leben – oder bewusst.

Ob wir getrieben sind – oder geführt.

Und jeder einzelne Moment ist eine neue Einladung:

Willst du einfach reagieren?

Oder willst du handeln – aus Liebe, aus Klarheit, aus deiner inneren Wahrheit?

Ich lade dich heute ein, diesen Satz in dir zu tragen:

„Ich wähle, wie ich handeln möchte. In jedem Augenblick.“

Du wirst heute mehr als einmal die Gelegenheit dazu bekommen.

Und jedes Mal ist es ein kleines Geschenk:

Eine Chance, dir selbst näher zu kommen.

Eine Chance, etwas Neues in die Welt zu bringen.

Etwas Friedliches. Etwas Echtes.

Etwas von dir.

Als die Klassenkameraden meiner Kinder da waren sprachen über dies und das

Zu Beginn sprach ich mit den Kindern über einen zentralen Unterschied: den Unterschied zwischen reaktivem Verhalten und überlegtem Handeln.

Ich fragte einen Jungen, ob er manchmal Schwierigkeiten in der Schule oder beim Sport habe

## **Handeln und Reagieren**

Und das kannst du auch: Wenn du beginnst, dich selbst und dein Potenzial wirklich zu entdecken, öffnet sich eine völlig neue Welt für dich. Dein Gehirn ist wie eine mächtige Schaltzentrale – mit deinen Gedanken steuerst du deine Energie und erschaffst dir deine eigene Realität. Stell dir vor: Dein Blut fließt jede halbe Minute einmal durch den ganzen Körper und versorgt jede einzelne Zelle mit neuem Leben!

Oder schau mal auf deine Hand – in ihr steckt so viel Energie, dass du damit ein ganzes Gebäude einen Monat lang beleuchten könntest. In jedem von uns stecken Kräfte und Möglichkeiten, die wir uns kaum vorstellen können.

Ich wusste das früher auch nicht. Ich hatte keine große Ausbildung, keine Erfahrung, nichts Besonderes – außer meiner Neugier und meiner Lust aufs Lernen. Und diese Gewohnheit, mich täglich weiterzuentwickeln, hat mein Leben verändert. Für mich ist Lernen heute so normal wie das tägliche Zähneputzen oder Duschen.

Glaub mir: Wenn du das zu deiner Gewohnheit machst, wirst du nicht nur wachsen, du wirst strahlen. Du lernst dich selbst besser kennen, wirst innerlich reifer – und plötzlich fließt auch der Erfolg in dein Leben, ganz natürlich, fast wie von selbst. Du wirst erleben, dass ein Monatseinkommen, das früher wie ein Traum wirkte, plötzlich Realität wird. Wenn ich das geschafft habe, kannst du das auch!

Am Ende sind wir alle gleich: Wir sind wundervolle, kraftvolle Wesen, die das Potenzial haben, ihr Leben selbst zu gestalten. Mach das Lernen zu deinem täglichen Ritual – und erlebe, wie sich alles in deinem Leben verwandelt. Jeden Tag ein bisschen mehr.

## ⭐ Handeln und Reagieren

Wenn du dich über seine Anweisung ärgerst und impulsiv reagierst, bekommst du Schwierigkeiten.

Wenn du aber bewusst entscheidest, wie du handeln willst, behältst du die Kontrolle.“

Ich sagte ihm: „Wenn du reagierst, hat die Situation Macht über dich. Wenn du überlegt handelst, behältst du selbst die Kontrolle. Der Trainer bleibt der gleiche, und seine Anweisung mag in deinen Augen unsinnig sein – aber du kannst dich entscheiden, ruhig zu bleiben, weiterzuspielen, und deinen Fokus zu halten. Erkennst du den Unterschied?“

Er sagte: „Ja.“

Ein anderes Beispiel: Ein Mädchen namens Ashley – etwa 13 Jahre alt – erzählte mir, dass sie kürzlich einen Jungen geschlagen hatte.

Ich fragte: „Warum?“ – „Weil er was Blödes gesagt hat.“

Ich sagte: „Okay. Und dann hattest du Ärger?“ – „Ja.“

Ich erklärte ihr: „Jungen machen oft Unsinn. Sie reifen langsamer als Mädchen – manchmal sehr langsam. Du hast impulsiv reagiert, und das hat dir Ärger eingebracht. Stattdessen hättest du denken können: ,Er ist nur ein Junge, und vielleicht nicht besonders reif. Ich lasse mich davon nicht provozieren.‘

Wenn du dich für überlegtes Handeln entscheidest, stärkst du dich selbst. Wenn du impulsiv reagierst, schwächst du dich – und es wird zur Gewohnheit.

Viele Menschen – Frauen wie Männer – leben ein ganzes Leben in Reaktionen auf andere. Doch wer sich für bewusstes Handeln entscheidet, wird stärker und freier.“

Diese Unterscheidung ist essenziell – für Kinder, für Erwachsene, für uns alle.

Denn es passiert ständig etwas: Jemand sagt etwas, jemand tut etwas. Manchmal sind es Dinge, die uns verletzen oder herausfordern. Und genau in diesen Momenten stellt sich die Frage: Wer hat die Kontrolle? Die Situation – oder ich?

Wenn du innehältst, tief durchatmest, die Situation erkennst und dir sagst: „Das ist eine Gelegenheit zu lernen“ – dann beginnst du, bewusst zu handeln.

Denk heute einmal darüber nach: Reagierst du – oder handelst du?

Du wirst heute mehrfach die Gelegenheit haben, das zu üben. Und du wirst sehen: Die Ergebnisse, die du damit erzielst, sind nicht nur kurzfristig. Sie bleiben.