

5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 30

 **Raus aus der Verzögerung**

Raus aus der Verzögerung

Heute geht es um ein Thema, das wie ein unsichtbares Netz um unseren Alltag liegt: Verzögerung. Vielleicht kennst du das auch – du hast eine Idee, ein Ziel, einen Wunsch... aber du denkst:

„Ich mach das morgen.“

„Nächste Woche fang ich an.“

„Wenn ich mehr Zeit habe...“

Und so verrinnt Tag um Tag. Die Idee bleibt im Kopf. Dein Wunsch wartet... und wartet... und manchmal vergisst du sogar, dass du ihn hattest.

Was passiert da in deinem Gehirn?

Verzögerung – oder wissenschaftlich „Prokrastination“ – ist kein Zeichen von Faulheit. Es ist ein Schutzmechanismus deines Gehirns.

Die Amygdala (dein innerer Alarmhund) springt an, sobald eine Veränderung droht. Sie sagt:

„Stopp! Gefahr!“

Dein präfrontaler Cortex – der Teil deines Gehirns, der für Planung, Entscheidungen und kluge Handlungen zuständig ist – wird dadurch blockiert. Du bleibst im Denken hängen, statt ins Tun zu kommen.

Stell dir vor, du sitzt in einem Auto, der Motor läuft, du hast den Zielort eingegeben – aber du bleibst im Leerlauf.

Die Straße ist frei. Das Navi zeigt den Weg. Aber du trittst nicht aufs Gas.

Auf der geistigen Ebene

Verzögern bedeutet: Du traust dir selbst nicht ganz.

Ein kleiner innerer Anteil sagt:

„Was, wenn ich es nicht schaffe?“

„Was, wenn ich scheitere?“

„Was, wenn ich mich blamiere?“

Doch diese Gedanken sind wie Nebel – sie lösen sich auf, sobald du eine Entscheidung triffst.

Denn Entscheidung ist reine Energie in Bewegung.

Sie bringt dein inneres System – deine Gedanken, deine Zellen, deine Ausstrahlung – in eine Richtung.

Wirkung auf dein energetisches System und deine Seele

Wenn du aufschiebst, entsteht Stagnation. Deine Energie zirkuliert nicht.

Es ist, als würdest du einen Fluss aufstauen – das Wasser beginnt zu faulen, statt zu fließen.

Doch mit jeder Entscheidung – auch einer kleinen – beginnst du, deine Energie wieder in Bewegung zu bringen.

Dein Herzchakra öffnet sich. Deine Wurzel bekommt Kraft. Dein Solarplexus (Zentrum der Entscheidung und des Selbstvertrauens) beginnt zu leuchten.

Raus aus der Verzögerung

Wirkung auf deinen Körper

Wenn du etwas immer wieder aufschiebst, produziert dein Körper dauerhaft Cortisol – das Stresshormon.

Du fühlst dich müde, überfordert, oft sogar wie gelähmt.

Aber mit jedem Schritt ins Tun produziert dein Körper Dopamin – das Belohnungshormon.

Das bedeutet: Nicht das Erledigen macht glücklich – sondern schon der erste Schritt

Beispiel aus dem Alltag

Stell dir vor, du willst seit Wochen den Kleiderschrank ausmisten.

Aber du kommst abends müde von der Arbeit, das Kind quengelt, dein Partner braucht dich, die Küche ist noch nicht aufgeräumt...

Du sagst dir: „Morgen“.

Aber morgen kommt wieder etwas dazwischen.

Jetzt atme durch.

Öffne den Schrank.

Nimm nur ein Kleidungsstück in die Hand. Und frage dich: „Will ich das wirklich noch tragen?“

Entscheide. Und leg los.

Es ist nicht der ganze Berg, den du besteigen musst – es ist nur der erste Schritt.

Und mit diesem Schritt sendest du deinem Unterbewusstsein die Botschaft:

„Ich bin bereit. Ich entscheide mich für mich.“

Dein Impuls für heute

Wähle heute eine Sache, die du schon lange aufgeschoben hast – egal wie klein.

Vielleicht ein Anruf, eine E-Mail, ein Spaziergang, ein Gespräch mit dir selbst.

Und dann: Tu es. Jetzt.

Zähle von 5 rückwärts (wie ein Raketenstart):

5... 4... 3... 2... 1... GO.

Diese Methode nennt sich „5-Sekunden-Regel“ (Mel Robbins) – sie trickst dein Gehirn aus und bringt dich sofort ins Handeln.

Affirmation für deinen Tag:

„Ich entscheide mich. Ich handle. Ich bringe meine Energie in Fluss.“

Zum Abschluss

Du bist nicht allein mit dem Aufschieben. Es betrifft uns alle – besonders dann, wenn wir viel tragen: Familie, Job, Verantwortung.

Aber du hast heute etwas verändert.

Du hast dich erinnert, dass du die Kraft der Entscheidung in dir trägst.

Und mit jeder Entscheidung, die du triffst, wächst dein Vertrauen – in dich selbst, in dein Leben, in das, was möglich ist.

Ich bin stolz auf dich.

Bis morgen – deine Nurşin 