

Leseprobe 4

George M. Grow

Praxishandbuch

„MACHT DER ELEGANZ /

Der Weg aus innerem Druck
zu Klarheit, Freiheit und neuer
Lebensfreude“

Ein tiefenpsychologisches sowie
ontologisches Selbsthilfebuch.

Auch gegen Depression, Angststö-
rung, Stress, innere Leere, affek-
tive Störung und alle Arten von
Suchterkrankung,

S.118



ELEGANZ ALS SICHERER HAFEN

Eleganz macht nicht hart. Sie
macht belastbar.

Sie verleiht Stärke, Zutrauen,
Wachstum und Erfolg, weil sie dem
Menschen etwas gibt, das selten ge-
worden ist: einen sicheren inneren

Hafen.

Was einen Menschen stark macht, hängt von vielen Faktoren ab — körperliche Konstitution, soziale Einbettung, Erfahrung, Bildung, Erfolgserlebnisse, auch Glück. Doch unter all diesen Faktoren nimmt Eleganz eine Sonderstellung ein. Nicht, weil sie alles ersetzt, sondern weil sie alles trägt. Eleganz ist kein Leistungsfaktor, sondern eine **Regulationsinstanz**.

Das Leben verlangt Bewegung, Einsatz, Risiko. Wer wachsen will, muss hinausfahren. Doch kein Schiff fährt weit, wenn es keinen Hafen kennt.

Eleganz ist dieser Hafen.

Wenn das Denken sich verheddert und keine Lösung mehr findet: **Pause in Eleganz**.

Wenn der Körper ermüdet und die Kraft nachlässt: Pause in Eleganz.

Wenn das Selbstwertgefühl Risse bekommt: Pause in Eleganz.

Wenn die Nerven flattern, Emotionen kippen, Worte scharf werden: Pause in Eleganz.

Diese Pause ist kein Aufgeben. Sie ist ein Zurückkehren in Form.

Der entscheidende Punkt: Eleganz geht nie verloren. Sie wird nur verlassen. Und was verlassen wurde, kann jederzeit wieder betreten werden. Ohne Schuld, ohne Drama, ohne Rechtfertigung. Ein Schritt genügt.

Eleganz ist ein Dock für Gemüt, Nerven und Denken.

Ein Ort, an dem Prozesse wieder rund laufen.

Eine Passform, in der der Mensch sich sammelt, ordnet und neu ausrichtet.

Wer Eleganz eingeübt hat, kann

weiter hinausgehen als andere. Nicht, weil er furchtlos ist, sondern weil er weiß: Ich habe einen Rückzugsort. Ich habe einen Coach in mir. Ich habe einen inneren Verfassungsschutz.

Das verändert das Risikoverhalten grundlegend. Die elegante Person traut sich mehr zu. Sie investiert mutiger, spricht klarer, liebt tiefer, arbeitet intensiver. Nicht aus Übermut, sondern aus Rückbindung. Sie weiß: Sollte es zu viel werden, kehre ich zurück. Sollte ich mich verlieren, finde ich mich wieder. Sollte ich stolpern, richte ich mich aus.

Eleganz ist eine Feste, keine Rüstung.

Eine Versicherung, keine Garantie.

Ein Hafen der Seligen — nicht, weil dort alles gut ist, sondern weil dort Ordnung möglich ist.

In dieser Rückkopplung liegt ihre Kraft:

Hinausgehen — zurückkehren — weitergehen.

Wer das beherrscht, kann sich tiefer auf das Tao einlassen, Sinn verwirklichen, Erfahrungen sammeln, auch Fehler machen, ohne daran zu zerbrechen. Wachstum braucht Sicherheit. Und Eleganz ist diese Sicherheit in beweglicher Form.

✿ Übung:

Rückkehr in den Hafen (für Chaos, Überforderung, innere Unordnung)

Diese Übung ist kurz, jederzeit anwendbar und erfordert keine besonderen Bedingungen.

► 1. Anhalten (30 Sekunden)

Halten Sie körperlich inne. Bleiben Sie stehen oder setzen Sie sich.

Keine Rechtfertigung, kein Erklären. Nur Stopp.

► 2. Haltung einnehmen

Richten Sie den Körper auf. Schultern locker, Brust offen, Kopf frei getragen. Nicht geschniegelt — stimmig.

► 3. Atmung ordnen (1—2 Minuten)

Atmen Sie langsam durch die Nase ein und aus. Verlängern Sie das Ausatmen leicht. Kein Zählen nötig.

► 4. Eleganz-Satz (still oder leise)

Sagen Sie innerlich:

„Ich kehre in meine Eleganz zurück“ oder kurz: *„Ich kehre zurück“*. Nicht analysieren. Nur feststellen.

► 5...



[Link Buchladen Amazon](#)



Copyright © 2011-26 GEORGE M. GROW
AKA GEORG PFANDLER A-1210 Wien.

Lizenzverlag KWC Editorial

Diese Leseprobe kann unverändert gerne an Dritte
weitergegeben werden.