

© 2016 tao.de in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

Autor: Regina Moritzen

Printed in Germany

Verlag: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld · [www.tao.de](http://www.tao.de)

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

ISBN

Paperback: 978-3-96051-138-0

E-Book: 978-3-96051-140-3

---

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Teil 1

## Einleitung

*Ich bin ... auf dem Weg zum Glücklichsein!*

Bücher mit gebündeltem Wissen gibt es bereits genügend. Deshalb habe ich mit diesem kreativen Workbook ein Werk entstehen lassen, das Sie selbst mitgestalten können, auf dem Weg zu Ihren Zielen und auf dem Weg zu Ihnen selbst.

Das Buch ist für Sie eine Begleitung, um Ihr Potenzial zu entfalten und in Ihre eigene Kraft kommen zu können. Es ist Ihr Buch, Ihr Leben, und Ihre Freude, die alles mitgestalten wird. Wir lernen nicht nur, indem wir ein Buch lesen, wir müssen es auch begreifen und erfahren. Und es ist individuell, genau wie wir Menschen unterschiedliche Vorstellungen und Wünsche und Anforderungen an das Leben haben.

Erfolg beginnt im Kopf. Die Umsetzung beginnt durch Begeisterung.

Für Sie ist es wichtig, dass Sie Lust haben mitzumachen. Es lohnt sich. Jedes Kapitel enthält mindestens eine Übung und positive Glaubenssätze (Affirmationen), die Sie inspirieren und ermutigen, um Ihrem eigenen Weg zu folgen und auf die Stimme Ihres Herzens zu hören. Ein Weg für mehr innere Ausgeglichenheit und Stabilität. Denn Kraft und Ruhe bringen Klarheit. All dies lässt sich trainieren.

Ich freue mich, dass Sie mitmachen.

:-)

## Vorwort

Ich bin keine Heilerin, doch glaube ich an die Selbstheilungskräfte, die in jedem von uns liegen. Es ist ein wunderbares Potenzial, das sich häufig nicht so leicht zeigt. Es möchte erarbeitet und freigeschaufelt werden, damit wir an unsere positive Grundenergie kommen und an Gesundheit und Wohlbefinden. Ich unterstütze Menschen dabei. Dieses Buch kann wunderbar als Begleitung zu ärztlichen Maßnahmen und zur Unterstützung von Therapien dienen, dennoch ersetzt es keine Therapie. Es geht darum, Verantwortung für das zu übernehmen, was gerade ist. Was das Leben Ihnen zugespielt hat. Dies zu entdecken und mit Weisheit, Ruhe und Achtsamkeit zur Stärke zu kommen, damit Blockaden und Hindernisse aus dem Weg geräumt werden können, ist Ziel des Buches und auch unseres Lebens, denn es geht uns allen so

. Jeder hat seine Aufgaben, seine Herausforderungen, mit denen er/sie versuchen soll, zurechtzukommen.

Selbstliebe ist ein ganz großes Thema dabei, das uns helfen kann, an unsere innere Stärke heranzukommen. Innere Stärke wird auch Resilienz genannt. Es bedeutet, wenn Menschen die Fähigkeit besitzen, trotz widriger Umstände, eine gewisse Standfestigkeit und Stabilität zu halten. All das ist trainierbar. Was dann nicht bedeutet, dass wir keine Probleme und Herausforderungen mehr haben. Vielmehr gehen resiliente Menschen gestärkt aus solchen Situationen heraus.

Ich habe mich intensiv mit der Frage nach dem Sinn des Lebens beschäftigt. Ich habe unzählige Bücher gelesen und Seminare besucht zu verschiedensten Themen, um zu verstehen, wie und warum das Leben funktioniert. Warum geht es einigen Leuten immer gut und andere haben immer Pech? Sie verlieren ihre Jobs, oder ihre Partner, sind in den neuen Jobs auch nicht zufrieden, warum ist das so? Ziehen die einen nur die guten Dinge an und die anderen immer nur die schlechten? Viele Bücher waren sehr hilfreich, der Verstand war begeistert und ich habe viel begriffen.

Doch es blieben Fragen offen.

Wie funktioniert das wirklich?

Wie geht verzeihen wirklich?

Wie geht loslassen?

Was ist Leichtigkeit wirklich? Nicht nur vom Verstand, denn der hatte es längst begriffen, sondern auch auf der Gefühlsebene. Irgendwann hatte ich die Antworten.

Deshalb habe ich beschlossen, ein hilfreiches Buch zu schreiben, das wirklich weiterhelfen kann, dieses Potenzial auch erfahrbar zu machen. Es beleuchtet aus verschiedenen Richtungen und hat unterschiedliche Arbeitsansätze, somit auch Lösungsansätze. Ein Trainingsbuch voller Impulse und Inspirationen, um mehr Energie und Lebensfreude, Leichtigkeit und Freiheit in Ihr Leben lassen zu können.

Es ist sinnvoll, das Buch schriftlich zu bearbeiten, da es dann verbindlicher wird für Sie selbst. Und es schafft Erleichterung, das ein oder andere auf das Papier „abzugeben“. Es schafft auch Klarheit. Nach ein paar Wochen oder Monaten ist es ein schönes Nachschlagewerk, um zu sehen, wie weit Sie schon gekommen sind. Sie sehen Ihre Verbesserungen.

### **Zur Reihenfolge**

Schon zu Beginn des Buches gibt es schnelle Helfer, Übungen (grau hinterlegt), die Sie sofort in einen besseren Zustand bringen können.

Die Meditationsvorschläge am Ende der Schlüssel sind grün hinterlegt.

Nachdem die momentane Ausgangssituation und die Themen, die Sie verbessern möchten, geklärt sind, finden Sie zehn Schlüssel, die eine Möglichkeit bieten, wieder in die eigene Kraft zu kommen, und die Bewusstwerdung unseres Denkens und Handelns anregen. Es gibt zu jedem Schlüssel und Themenbereich eine Erklärung, auch ein Block für Hintergrundwissen, den Sie lesen können, wenn Sie sich tief greifender informieren möchten. Ansonsten überspringen Sie diesen Block „Hintergrundwissen“ und lesen danach weiter. Wenn Sie bereit sind, geht es sofort los.

## 1. Die Ausgangssituation klären

Wir fangen beim ersten Schritt an. Heute, hier und jetzt! Sind Sie bereit? Der erste Schritt zu einem Prozess, in dem sich etwas zum Besseren wenden soll, ist die Tatsache, sich klarzumachen, WIE die Situation denn ist.

Datum des heutigen Tages:

Wie gesund oder krank bin ich? Oder mein Unternehmen?

Wie sind die Gefühle dazu? Die Stimmung?

Wie bin ich denn „drauf“?

Schreiben Sie es einfach auf. Oder malen Sie es. Wie Ihnen gerade zumute ist. Das hält das Buch nicht aus? Sicher! Denn dazu ist es da.

Da dürfen Sie auch mal Wut und Zorn herauslassen. Denn nur, wenn Sie das zulassen, wird Ihnen bewusst, wie genau der Zustand ist.

Sie wissen nicht, was Sie aufschreiben sollen? Leere ist auch ein Zustand. Eben genau darum geht es. In der Stille das zuzulassen, was wir so oft erfolgreich verdrängen.



## Bewusstes Atmen

Oft sitzen wir nach vorn gebeugt da, Hände auf dem Schreibtisch oder der Tastatur, damit ist der Brustkorb „zu“. Die Schultern fallen nach vorn. Wenn wir befreiter und besser atmen wollen, dann sollten wir das bewusst in die Wege leiten.

Atmen ist ein kraftvolles Werkzeug. Es wirkt auf das gesamte körpereigene Entspannungssystem. Wenn Sie ruhig atmen, dann signalisiert das dem Körper, dass alles in Ordnung ist, Sicherheit für das System Körper.

Ängstlichkeit könnte sich durch eine flache Atmung zum Ausdruck bringen, was dem Körper signalisiert: Vorsicht Gefahrensituation. Das Nervensystem ist angespannt. Viele Menschen sind permanent unter solch einer Anspannung. Sie haben sich eine flache Atmung bereits angewöhnt und Anspannungen im Körper sind unweigerlich die Folge. Dann ist der erste Schritt, wieder in eine gesunde Atmung zu kommen und dem Körper bewusst Entspannung zu gönnen.

Machen Sie diese Übung nur so lange, wie Sie das stressfrei aushalten. Zu Beginn mögen es nur ein paar Minuten sein. Im Laufe der Zeit werden Sie sich länger darauf konzentrieren können. Das werden Ihre ersten Erfolge sein.

Die wesentliche Voraussetzung, dass sich etwas ändert, ist der Wille dazu.

Diese Atemübung kommt aus dem Bereich des Achtsamkeitstrainings, auf das ich später noch genauer eingehen werde. Bewusstes Atmen ist ein sehr kraftvolles Werkzeug, das ich sehr gerne in meiner Praxis bei Depression, Burnout, Stress- und Angstzuständen anwende.

Im weiteren Verlauf werde ich Ihnen noch verschiedene Atemtechniken vorstellen, die Ihre Energie und Kräfte wieder anregen und für ein gutes Selbstbewusstsein, Harmonie und innere Ausgeglichenheit sorgen.

## **Übung: Bewusstes Atmen**

Ich lade Sie ein, sich gerade hinzusetzen oder auch zu stellen und tief einzuatmen. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen dabei.

Sie atmen ruhig durch die Nase ein und aus, während Sie langsam ruhiger werden.

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem. Er kommt und geht ganz von alleine und ohne Anstrengung. Sie tun nichts anderes, als bewusst wahrzunehmen, wie der Atem kommt und geht.

Durch die Nase ein, und wieder aus. Wenn Sie ausgeatmet haben, geht es ganz von alleine, dass Sie wieder einatmen. Sie verändern nichts. Sie nehmen nur wahr.

Sollten Sie mit Ihren Gedanken abschweifen, so nehmen Sie auch das nur wahr, und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit dann wieder zurück.

Der Atem hebt dabei die Bauchdecke an und senkt sie wieder. Sie nehmen das nur wahr und sind ganz entspannt.

Ihre Schultern werden locker. Sie lassen die Schultern einfach hängen. Jegliche Anspannung darf gehen.

Genießen Sie die aufkommende Ruhe und Entspannung in Ihrem gesamten Körper.

Ihr Kopf ist locker und entspannt. Auch die Gesichtsmuskulatur ist entspannt. Der Kiefer ist locker und entspannt. Sie lassen alles los.

Während Sie langsam ein- und ausatmen.

Machen Sie das so lange, wie Sie Lust dazu haben.

**Genießen Sie diese Ruhe und das Atmen.**

Ein Wort zur Bauchatmung: Eine tiefe Atmung in den Bauch eröffnet dem Körper wichtige Dimensionen. Der Vagusnerv (Nervus vagus) wird bei einer Atmung in den tiefen Bauch und das Zwerchfell aktiviert bzw. stimuliert.

### **Hintergrundwissen**

Der Vagusnerv ist der zehnte Hirnnerv, der vom Gehirn aus durch Öffnungen im Schädelknochen direkt in den Körper bis zum Bauchraum zieht. Er ist der größte Nerv des Parasympathikus, einer Komponente des vegetativen Nervensystems. Der Vagusnerv wirkt regulierend und beruhigend auf die Herzaktivität, die Atmung und fördert die Verdauung. Er ist an der Regulation der Tätigkeit der inneren Organe beteiligt und zuständig für die Regulation der Muskelfunktion von Kehlkopf, Rachen und Speiseröhre, er übermittelt Geschmacksempfindungen vom Zungengrund und Berührungsempfindungen des Kehlkopfes, Rachens und äußeren Gehörganges. Zusammen mit dem Sympathikus (überwiegend Tagaktivität) bildet der Vagusnerv, der überwiegend nachtaktiv ist, das vegetative Nervensystem.  
Quelle: Wikipedia

Es ist möglich, dass Sie erst mit der Zeit die eigentliche Bauchatmung hinbekommen. Auch hier gilt: Seien Sie gnädig mit sich. Was sich eine lange Zeit eingeschlichen hat, kann nicht von heute auf morgen wieder wegradiert werden. Es wird jeden Tag besser werden und eine Erholung wird sich einstellen. Sie dürfen es zulassen.

### **Alternative**

Falls es Ihnen gar nicht gelingt, können Sie auch auf einem Stuhl sitzend die Hände hinter dem Kopf verschränken, sich gerade nach hinten in die Rückenlehne strecken und tief atmen. Durch diese gerade Haltung des Körpers ist eine gute Sauerstoffversorgung und Entspannung möglich, auch an Ihrem Arbeitsplatz.



## Meine Vorschläge

- Tägliches Anwenden dieser Übung, bewusstes Atmen in den tiefen Bauchraum.
- Morgens vor dem Aufstehen oder abends im Bett.
- Versuchen Sie, diese Übung immer ein wenig länger zu machen. So lange, wie es für Sie angenehm ist.
- Gerade in angespannten Situationen ist es eine sehr gute Möglichkeit, eine Minute bewusst zu atmen.
- Schaffen Sie sich kleine Denkanker: „Post-it“ oder eine Figur auf dem Schreibtisch, ein Schlüsselanhänger, was auch immer Sie möchten. Es soll Sie daran erinnern: Zeit für mich, Zeit zum bewussten Atmen.
- Der Bus ist weggefahren, die Ampel rot, die Waschmaschine läuft noch zwei Minuten ... Nutzen Sie diese Momente für sich. Sie werden feststellen, dass dies noch sehr schöne andere Nebeneffekte haben wird, zum Beispiel: gelassener zu werden.

Bewusst zu atmen bedeutet, zu Hause bei sich selbst anzukommen. Unser Körper ist unser Tempel, unser Palast, machen Sie das Fenster auf, lassen Sie frische Luft herein und genießen Sie die Lebendigkeit des Seins.

## Ihr positiver Glaubenssatz, Ihre Affirmation

*Ich erlaube mir ein Leben voller Freude und Zuversicht!*

## Affirmationen

Affirmationen sind gut gemeinte, wohlwollende, positive Sätze, die unsere Gedanken positiv beeinflussen sollen. Denn aus Gedanken werden Worte und aus Worten werden Handlungen und Überzeugungen. Und all das spiegelt sich dann in unserem Umfeld.

Affirmationen sind Bestätigungen von Ereignissen, die noch nicht eingetreten sind. Wenn ich beispielsweise eine Prüfung vor mir habe, könnte eine gute Affirmation sein: In der Prüfung bin ich ruhig, gelassen und konzentriert. Auch wenn ich jetzt total aufgeregt bin, kann ich so meinen Geist beruhigen. Jetzt schon und als Vorbereitung für die Prüfung.

Affirmationen sind immer positiv. Sie wirken bejahend auf das, was kommt. Wir können damit sogar aus lästigen Gedankenkarussellen aus-

steigen. Denn wir nehmen das, was passiert, positiv mit der Affirmation vorweg und konzentrieren uns auf diesen Satz.

Wir erschaffen damit eine Wirklichkeit, die es ermöglicht, freudiger und positiver an die Dinge herangehen zu können. Das bedeutet nicht, dass ab jetzt alles nur noch positiv verläuft, sondern das, was wir erleben werden, können wir besser und kraftvoller be- und verarbeiten.

**Wichtig dabei ist:** Ich sollte auch an die Affirmationen glauben. Der Gedanke: Ach, das wird ja doch nichts, wird die Affirmation in ihrer Wirksamkeit blockieren. Wenn wir zum Arzt gehen, sind wir auch der Meinung, dass er uns helfen wird.

Ein Bekannter von mir sagte einmal: „Diese ganzen Psychologen können mir eh nicht helfen.“ Das war sein Glaubenssatz. Natürlich konnte ihm keiner helfen. Und genauso ist das mit den Affirmationen. Glaube ich daran, dass es mir von Tag zu Tag besser gehen kann und wird? Wenn ja, bin ich auf einem guten Weg.

Ein Samenkorn, das Sie in einer guten Erde einpflanzen, werden Sie jeden Tag gießen und pflegen. Dann hat es die Möglichkeit, zu einer Pflanze heranzuwachsen zu können. Sehen Sie die Affirmationen als Samenkörner in Ihrem Bewusstsein, die Sie unterstützen und kräftiger werden lassen. Durch die tägliche Wiederholung wird das Nervenkostüm kräftiger und widerstandsfähiger gegenüber negativen und schlechten Gedanken und Gefühlen, z. B. Ärger, Wut, Zorn und Angst.

Weitere Informationen dazu kommen später, im Kapitel „Bewusstsein“.

Schreiben Sie Ihren positiven Glaubenssatz, Ihre Affirmation, auf einen Zettel oder einen „Post-it“ und hängen ihn sichtbar für sich auf, zum Beispiel in der Küche am Schrank, auch gerne innen, auf jeden Fall dort, wo Sie mehrmals am Tage daran erinnert werden. Schon der Impuls, das Lesen dieses Satzes, wird Sie weiterbringen.

## 2. Zieldefinition

Wo will ich denn eigentlich hin?

Was will ich?

Was will ich wirklich!? Das ist die Frage.

In einem meiner Kurse sagte eine Teilnehmerin sehr entrüstet: „Glücklich sein ist doch kein Ziel! Das will doch jeder! Das ist doch logisch!“ Sicherlich hatte sie Recht, es kam eine spannende Diskussion auf. Denn was ist mit Menschen, die krank sind? Sie möchten als primäres Ziel gesund werden. Oder jemand, der arm ist: Möchte er vielleicht sich oder seinem Kind wenigstens einmal einen kleinen Herzenswunsch erfüllen? Jemand, der unglücklich verliebt ist, was wird er/sie sich wohl wünschen?

Oft fällt uns nur ein, was wir **nicht** wollen. Die Antwort sollte somit nicht sein: Ich will, dass das aufhört.

Was ist Ihr Ziel?



Schon jetzt wird klar, dass es gar nicht so einfach ist. Wenn Ihnen jetzt spontan nichts einfällt, dann setzen Sie sich nicht unter Druck. Macht nichts. Vielleicht kommt Ihnen morgen eine Idee. Oder ein Impuls, worauf Sie Lust haben.

Wenn Sie ein Ziel gefunden haben:

Spüren Sie nun in Ihr Ziel hinein. Wie sehen Sie sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Sind Sie erfolgreich, gesund, ...?

Der Wille, die Sehnsucht und die Begeisterung sind Ihre Antreiber, die Sie zu Ihrem Ziel bringen. Denken Sie jetzt nur noch an Ihr Ziel!! Ja, da will ich hin!!

Ein Sportler beispielsweise, der sich auf einen Marathon vorbereitet, stellt sich x-mal vor, wie er ins Ziel einläuft. Er begeistert sich damit und es sind seine inneren Antreiber, die er damit aktiviert. Tennisspieler stellen sich vor, wie sie den Turniersieg erreicht haben.

### **3. Veränderung bringt Entwicklung**

Ohne Veränderung ist keine Entwicklung möglich, kein Fortschritt und kein Leben.

#### **Die innere Wertigkeit**

In zwischenmenschlichen Beziehungen und auch im gesellschaftlichen Miteinander wird es immer Verhaltensweisen geben, die uns stören oder die uns als besonders wertvoll auffallen.

Um sich selbst besser einschätzen zu können und um dauerhaft erfolgreich Ziele zu erreichen, ist es wichtig, dass Ihre Ziele Ihren persönlichen Wertvorstellungen entsprechen. Darüber hinaus werden Sie nur Freude und Erfüllung verspüren, wenn Sie Ihren Werten entsprechend handeln und denken. Es bringt Ihnen Ausgeglichenheit, Entscheidungsfreude und Erfolg.

Um dort hinzukommen, machen Sie sich bitte folgende Gedanken:  
Welche Werte sind für Sie persönlich sehr wichtig?

Helfende Fragen:

- Was stärkt mich in meinem Lebensbereich?
- Was ist mir wichtig?
- Woraus erreiche ich Selbstvertrauen?
- Wann fühle ich Respekt für mich, Stolz und Achtung?

Ein Beispiel: Wenn Sie sich gerne Menschen wünschen, denen Sie vertrauen können, dann werden Ehrlichkeit, Treue, Geborgenheit und Zuverlässigkeit wichtige Werte sein. Oder wenn Sie gerne mit Menschen lachen,

dann sind die Werte Freude und Heiterkeit wichtig. Wenn Ihnen wichtig ist, dass Sie etwas bewegen möchten, spielt Aktivität, Kreativität und Sinn eine große Rolle.

### Übung: Eigene Werte definieren

Welche Werte sind für Sie wichtig?

*Lassen Sie Ihr inneres Licht leuchten! Spüren Sie Ihre eigene Kraft in Ihrem Inneren.*

Das könnte ein schönes Ziel sein. Wenn wir aufhören, im „Außen“ nach Dingen zu suchen, die uns glücklich machen, dann sind wir auf dem Weg in unsere innere Welt zu schauen. In unserem Inneren ist das, was wir Stärke nennen. Dort, wo unsere Ressourcen unsere Kraftquellen sind. Und die hat jeder von uns. In uns selbst liegt die Möglichkeit, inneren Frieden zu finden, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Wir müssen unser inneres Licht nur anmachen!!

**Wenn ich mich auf meine innere Stärke verlassen kann, und mich selbst lieben kann, dann spüre ich inneren Frieden.** Ich bin authentisch, weil mich nichts so schnell aus der Bahn werfen kann. Ich bin zufrieden und kann die Dinge nehmen, wie sie sind.

Doch wie geht das? Die Brücke dorthin heißt **Selbstliebe**. Es gibt wohl kaum etwas Wichtigeres, als sich selbst zu lieben. Wenn Sie sich selbst lie-

ben, verletzen Sie niemanden anderen. Und sich selbst auch nicht. Wenn Sie sich selbst lieben, können andere Sie auch lieben. Wenn Sie sich selbst nicht lieben, wie sollen andere Sie dann lieben können? Louise Hay schreibt in ihrem Buch „Wahre Kraft kommt von Innen“: „Wenn Sie sich ständig sagen, dass Sie dumm und wertlos sind, wird sich nichts ändern. Sie müssen sich selbst liebevoll unterstützen, wenn Sie Veränderungen erreichen möchten.“ Bei vielen Menschen ist hier die Ursache vieler Probleme. Es ist egal, an welchem Punkt Sie dabei im Leben stehen. Veränderung geht immer. Machen Sie sich für Vergangenes keine Vorwürfe, oder beschimpfen Sie sich nicht, weil Sie es vermasselt haben. Das bringt nichts. Wichtig ist der Blick in die Zukunft. Und der Ausgangspunkt ist im Hier und Jetzt.

Jetzt geht es zur Umsetzung!



## Teil 2: Die 10 Schlüssel zum Ziel

### 1. Schlüssel: Den Kern finden

#### Wir starten mit einer kleinen Übung

Sie können diese Übung im Sitzen, Stehen, Liegen machen, gerade dort, wo Sie das Buch lesen.

Schließen Sie bitte die Augen und entspannen Sie für einen kurzen Augenblick. Sie atmen ruhig und gleichmäßig ein und wieder aus.

Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern hängen lassen, und versuchen Sie, alle anderen Anspannungen loszulassen. Schultern, Arme, Beine, alles ist ruhig und entspannt.

Vor Ihrem geistigen Auge erscheinen die wichtigsten Personen in Ihrem Leben.

Welche sind das?

Schreiben Sie die Personen auf.



Waren Sie selbst auch dabei?

### **Fazit und der 1. Schlüssel zum Ziel: Es geht um mich allein!**

Sie sollten für sich selbst sorgen. Denn wenn Sie den Kopf unter dem Arm tragen, können Sie nicht mehr helfen, nicht mehr arbeiten, nicht mehr für andere da sein.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie auf sich achten. Beispiel: Bei einem Notfall in einem Flugzeug wird immer darauf hingewiesen, dass Sie zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen und dann den Kindern helfen.

Ist das egoistisch, zuerst an sich selbst zu denken? Nein, ganz im Gegenteil. Sie sind dann frischer, fröhlicher, gesünder und das bereichert auch Ihr Umfeld. Ihre Familie, Kollegen und Freunde haben Freude an Ihnen und geben es Ihnen wieder zurück. (Das besagt das Resonanzgesetz: Wie man in den Wald hineinruft, so kommt es wieder heraus.)

Sie tun nichts, was den anderen schadet. Sie sorgen für sich selbst. Das ist der Unterschied zum Egoismus. Sie handeln aus Selbstliebe. Liebe ist die größte Kraft, sie kann alles heilen. Dazu gehört auch die Selbstliebe, mit der Sie sich heilen können.

### **Ihre positiven Glaubenssätze, Ihre Affirmationen**

*Ich darf an mich denken, ich denke an mein Wohl.*

*Ich darf mir Pausen gönnen!*

*Ich darf mir etwas Gutes tun!*

*Ich schenke mir heute Aufmerksamkeit.*

Um diese Glaubenssätze ins Unterbewusstsein zu transportieren, können Sie sich diese Sätze auf Post-it-Aufkleber schreiben und hängen Sie diese gut sichtbar an die Schranktüren (auch innen, wenn sie diese täglich öffnen) oder den Spiegel und lesen Sie die Sätze bewusst mehrmals am Tag durch. Zum Beispiel immer beim Zähneputzen.



## Eine neue neuronale Vernetzung

Circa 21 Tage dauert der Prozess, bei dem sich die Synapsen des Gehirns neu verbinden. Das ist das Zeitfenster, nach dem unser mentales Denkmuster, unsere neuronale Verknüpfung einen neuen Gedanken integriert und aufgenommen hat.

Wenn Sie Vokabeln neu lernen, werden sie auch nicht beim ersten Mal alle im Gedächtnis aufgenommen. Das heißt: Wenn wir lernen, muss der Stoff wiederholt werden, damit er vom Ultra-Kurzzeitgedächtnis in das Kurzzeitgedächtnis und danach in das Langzeitgedächtnis aufgenommen werden kann. Nur so ist eine Veränderung der typisch ablaufenden Gedanken möglich. Ansonsten verfällt man wieder in die alten Denkmuster und Handlungen und macht alles wieder wie vorher weiter.

Wenn uns die alten Gewohnheiten und Denkmuster nicht guttun, beispielsweise weil wir uns dann gestresst fühlen oder unter Druck gesetzt, dann wird der Körper kleine Warnsignale geben. Das können Kopfschmerzen sein, weil man möglicherweise zu lange gearbeitet hat, oder die Augen tränen, weil wir zu lange in den PC geschaut haben. Wir können darauf hören und eine notwendig gewordene Pause einlegen. Wir können dieses Signal auch für einige Zeit übergehen.

*Die kleine Seele sagt zu ihrem Körper: „Was soll ich nur machen? Mein Mensch hört mir nicht mehr zu!“ „Warte nur, kleine Seele. Wenn ich krank geworden bin, wird er dir wieder zuhören.“*

In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Hier wird dieses Zusammenspiel deutlich. Nur wenn ich auf meine körperlichen Grenzen achte, werde ich meinem gesundheitlichen Zustand keinen Schaden zufügen. Vielleicht können Sie es einrichten, täglich eine halbe Stunde in der Natur spazieren zu gehen. Der Grund: Die Natur, die Luft und die Bewegung regen den Kreislauf an, bringen Stimulation in alle Körperzellen. Das Gehirn bekommt Sauerstoff und die Durchblutung wird verbessert. Darüber hinaus stimulieren wir das Gehirn durch das Gehen (linkes Bein, rechtes Bein) bilateral, d. h. die Verarbeitungsprozesse im Gehirn werden dadurch angeregt.

Aus der Hirnforschung ist Folgendes bekannt:

Die bilaterale Augen- bzw. Körperstimulation (hier ist unter anderem auch das Gehen oder Laufen gemeint) dient zur beschleunigten Verarbeitung von Angstsymptomen und hohem Stress nach seelischer Überforderung (z. B. Trennung, Trauer, Krankheit, Unfall, Trauma). Ebenso bei hohem Erwartungsdruck, z. B. einem sportlichen Misserfolg oder einer missglückten Prüfung.

### **Hintergrundwissen**

Diese Erkenntnis wird in der Therapie und im Coaching eingesetzt: Die Wirksamkeit dieser EMDR-Behandlung (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) bei posttraumatischen Belastungsstörungen ist international anerkannt und durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt. In einer EMDR-Therapie werden durch die gezielte Bewegung der Augen nachhaltig Prozesse im neuronalen Netzwerk wieder aktiviert und neue Verbindungen geschaffen.

Damit stellt sich eine Verbesserung der Verarbeitungsstruktur ein und das Problem verliert seine Intensität. Das Gehirn wird hier bilateral stimuliert: Neocortex (Sitz von Vernunft, Verstand und Sprache) und limbisches System (Sitz der Emotionen) werden synchronisiert, wodurch das Auf- und Verarbeiten von Verdrängtem erst möglich wird. Der Verarbeitungsprozess im Gehirn wird beschleunigt, die belastenden Bilder verschwinden und die Macht über die Psyche lässt nach. Ängste und quälende Erinnerungen können so bewusst bewältigt werden.

Ein neuer positiver Glaubenssatz wird stattdessen im Gedächtnis verankert, der Ziele (Erfolg, Freude, Freiheit, Harmonie o. Ä.) zum Ausdruck bringt.

### **Was Sie selbst tun können**

Sie können selbst durch das Gehen diese Prozesse in Gang bringen. Eine Kursteilnehmerin berichtete in einem meiner Seminare: „Jetzt weiß ich, warum es mir immer hilft, wenn ich durch den Wald laufe! Wenn es mir nicht gut geht und mein Kopf zu voll ist, gehe ich gerne zum Entspannen in den Wald. Dann komme ich oft zurück und habe für mein Problem eine Lösung im Kopf.“

Eine meditative Entspannung kann Ihnen Hilfe geben.

*„Der beste Moment zu üben ist immer ... jetzt.“*

(Thich Nhat Hanh)

### **Atem-Meditation: Zu mir kommen, bei mir sein**

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, der Ihnen Entspannung geben kann. Achten Sie darauf, dass kein Telefon, keine Klingel oder Ähnliches in den nächsten 20 Minuten stört. Wenn Sie Lust dazu haben, können Sie eine ruhige Meditationsmusik dazu abspielen.

Beginnen Sie nun:

Setzen Sie sich aufrecht, mit den Füßen auf dem Boden. Die Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln.

Sie atmen ruhig durch die Nase ein und aus, während Sie langsam die Augen schließen und ruhiger werden.

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem. Er kommt und geht ganz von alleine und ohne Anstrengung. Er hebt dabei die Bauchdecke an und senkt sie wieder. Sie nehmen das nur wahr und sind ganz entspannt.

Ihre Schultern werden locker. Sie lassen die Schultern einfach hängen. Jegliche Anspannung darf gehen.

Nehmen Sie jetzt bewusst wahr, welche Körperregionen Kontakt zu Ihrer Sitz- oder Liegefläche haben. Spüren Sie diesen Kontakt, das kann Gesäß oder Rücken sein, die Füße, sofern Sie sitzen, oder auch die Beinrückenseiten, falls Sie diese Übung im Liegen machen. Jetzt nehmen Sie bewusst einen Atemzug und schicken ihn in die Region Kopf. Sie können sich vorstellen, dass Sie dabei den Kopf mit frischer Energie versorgen. Nehmen Sie wahr, was ist, ohne zu bewerten.

Ihr Kopf ist locker und entspannt. Auch die Gesichtsmuskulatur ist entspannt. Der Kiefer ist locker, Sie lassen alles los, während Sie langsam ein- und ausatmen.

Dann gehen Sie mit dem bewussten Atmen in den Hals und weiter in die Nacken- und Schulterregion. Dann weiter in den rechten Arm und danach in den linken Arm. Nehmen Sie sich Zeit.

Wenn Ihnen Gedanken in den Kopf kommen, dann verabschieden Sie sie wieder. Alles darf kommen und gehen. Später ist dafür wieder Zeit.

Jetzt sind Sie dran. Alles ist ruhig und entspannt. Gehen Sie jetzt bewusst alle Körperregionen durch, indem Sie überall Ihren Atem hinschicken, so, als wäre der Atemzug ein Besucher, der Ihren Körper kennenlernen möchte. Gehen Sie dann mit dem bewussten Atmen in die Brust, das Herz und den gesamten Oberkörper. Danach in den Bauch, in das Gesäß, und in das linke Bein, den linken Fuß und danach in das rechte Bein und den rechten Fuß. Nehmen Sie die Empfindungen wahr, die Sie verspüren. Nehmen Sie auch die Temperatur wahr, die Sie empfinden.

Lassen Sie sich Zeit. Diese Zeit gehört jetzt ganz Ihnen. Versorgen Sie jede Stelle Ihres Körpers mit Ihrem Atem, mit Ihrer Aufmerksamkeit und mit dem Versuch, bewusst alles loszulassen und zu entspannen.

Wenn Sie bereit sind, wieder zurückzukommen, machen Sie sich den Boden unter den Füßen wieder ganz bewusst. Bewegen Sie die Zehen, Hände, recken Sie sich, und öffnen Sie die Augen wieder. Willkommen im Hier und Jetzt.

In dieser entspannten Haltung können Sie jetzt eine Zeichnung anfertigen. Malen Sie Ihren Körper auf, und zeichnen Sie ein, wo genau Sie den Atem spüren konnten. Durch die Nase ein, und im weiteren Verlauf, bis wohin Sie bewusst verfolgen konnten, wo der Atem zu spüren war.

Sie können Regionen einzeichnen, in denen Sie besondere Empfindungen hatten. Warm, kalt, ein Kribbeln, Stechen, Jucken oder auch andere Körperpersensationen. Nehmen Sie es nur wahr, ohne es zu bewerten.

Es bringt Sie wieder in Kontakt zu Ihrem Körper, zu Ihren Bedürfnissen und zu Ihnen selbst.

## 2. Schlüssel: Wer bin ich?

Schenken Sie sich heute Aufmerksamkeit!

Schreiben Sie über den Tag auf, wie sie sich in der einen oder anderen Situation gefühlt haben. Warum?

Weil es wichtig ist, sich selbst einmal kennenzulernen. Sich einzuschätzen, was Sie selbst mögen oder nicht mögen. Oft denken wir, uns gut zu kennen, aber ist das wirklich so? Wissen wir wirklich immer genau, was wir wollen und stehen wir auch dazu? Das ist eine schwierige Frage.

Die Folgende dann auch gleich: Was raubt Energie oder spendet uns Energie? Denn wenn Sie dies wissen, haben Sie selbst die Möglichkeit, für sich zu entscheiden, ob Sie etwas tun oder lieber lassen wollen.

Überlegen Sie an dieser Stelle auch, ob Sie „ja“ sagen, wenn Sie eigentlich „nein“ meinen. Viele Patienten, die an Burnout erkrankt sind, sollten das „Neinsagen“ üben. Denken Sie an Ihre eigenen Kräfte und haushalten Sie damit. Die kleinsten Dinge sind wichtig, denn die können Sie selbst als erstes steuern und auf einen guten Weg bringen.

Die gute Botschaft: Sie können das selbst ändern, Sie brauchen niemanden anderen dafür, um die ersten Samen der Veränderung zu säen.

*Erkenntnis ist der erste Weg zur Veränderung.*

## Übung: Sich selbst kennenlernen

Situation	Gefühl, das Sie dabei hatten
z. B. Ich war einkaufen	Ich fühlte mich dabei ...
Ich habe eine Tasse Tee getrunken	War lecker und hat gewärmt

*Trainieren ist eine Grundvoraussetzung,  
um sich zu verbessern!*

Manchmal ist es schwierig, sich zu seiner sportlichen Trainingseinheit zu überwinden. „Heute **muss** ich noch ins Fitness Studio.“ (Das Wort „müssen“ kann schon erheblichen Druck ausüben). Der innere Schweinehund sagt: „Och nö, heute mal nicht.“ Wenn Sie ihn überwinden, sind Sie hinterher froh. Glückshormone sind dabei frei geworden, das Ego ist befriedigt, Sie wissen, Sie haben sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes getan.

Körperliches Training ist für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit. Der körperliche Zustand ist wichtig. Man pflegt sich, achtet auf die Ernährung, und nimmt Fitnessangebote in Anspruch.

Was aber ist mit unserem geistigen, mentalen Training? Oft haben sich negative Gedanken eingeschlichen, sich als Gedankenmuster vielleicht schon festgesetzt.

Unsere Gedanken bestimmen, wie es uns geht! Unsere Innenwelt können wir ebenso trainieren. Ich nenne es Neuro-Gymnastik.

Schauen und überprüfen Sie, was Sie denken. Stellen Sie es zu Beginn mit der folgenden Übung erst einmal fest.

*Jeder Tag ist ein neuer Tag. Ein neuer Anfang. Ein unbeschriebenes Blatt, das von Ihnen gefüllt werden möchte!*

Wir können dazulernen und unsere Gedanken dabei in positive Denkmuster lenken. Das ist sicherlich ein wenig Manipulation. Aber Sie können das selbst bestimmen.

Es ist zu Ihrem besten Wohl. Es geht darum, den Menschen in erster Linie zu stärken. Natürlich schauen wir uns danach auch die Dinge an, die schmerzhaft sind, die wir gerne verdrängen würden. Aber es bringt überhaupt nichts, dies mit jemandem zu machen, der sich noch nicht in der Lage dazu fühlt. Den der Schmerz in einen noch tieferen Abgrund hinein reißen würde.

Das ist der springende Punkt für Menschen, die an dieser Stelle sagen: „Positives Denken verdrängt die Realität! Man muss hinschauen und den Schmerz fühlen.“ Sicherlich ist es wichtig, hinzuschauen. Doch sollte der Mensch erst wieder stabil sein, bevor er sich mit dem, was ihn so schwer belastet, auseinandersetzt. Also Schritt für Schritt. Erst wenn die Kraft wieder spürbar ist, können wir uns mit den kräfteaubenden Dingen auseinandersetzen.

Um wieder an die Kräfte heranzukommen, können Sie die folgende „Bettkantenübung“ machen. Ich habe Sie aus den Erkenntnissen des Psychologen Martin Seligman entwickelt. In einer Studie der University of Pennsylvania machte er folgende Beobachtungen: In einer Gruppe von schwer depressiven Patienten wendete er eine Strategie zur Steigerung des Wohlbefindens an. Obwohl viele dieser Menschen sehr krank waren, sollten sie sich jeden Tag auf einer Internetseite einloggen, um dort auf einer bestimmten Seite jeden Tag drei positive Dinge einzutragen, die ihnen passiert waren. Das konnten ganz banale Dinge sein, an die sich diese

Menschen erinnerten (heute schien die Sonne, ich bin im Park spazieren gegangen). Nach bereits zwei Wochen hatte sich der Zustand der zuvor schwer depressiven Patienten verbessert, sie konnten als mittelgradig, bis leicht depressiv eingestuft werden. 94 Prozent der Versuchsteilnehmer fühlte sich besser nach dieser Übung, die sie jeden Tag angewendet hatten.

Bereits ca. zwei Wochen sind somit ausreichend, um erste Verbesserungen zu bemerken. Alleine diese Tatsache kann schon erste Glücksgefühle auslösen. Der Weg zum Ziel kann bereits ein Gewinn sein, wenn wir bemerken, dass es uns ansatzweise besser geht. Es steht jedem von uns zu, glücklich zu sein! Und den Weg dorthin jeden Tag bewusst zu gehen. Natürlich sind die Anstrengungen am Anfang sehr groß, denn wir sollen aus gewohnten Mustern aussteigen. Später wird es Selbstverständlichkeit sein, was zu Beginn noch wie eine Hürde erscheint.

Sie wollen **jetzt** Verbesserung? Dann richten wir zuerst die Kraft und den Fokus auf das Positive!

Die folgende „Bettkantenübung“ wird Ihnen neue Hilfestellungen geben.



## 5. Schlüssel: Langsamkeit, sich viel Zeit nehmen

Was im vierten Kapitel noch recht einfach klang: Sich wohlfühlen, wird ab jetzt etwas tief greifender und intensiver, auch wertvoller und gehaltvoller. Die Wichtigkeit des Themas zeigt sich in der Länge des Kapitels.

In meinen Seminaren sind sehr oft Teilnehmer, die von sich sagen, sie spüren sich nicht mehr. Sie funktionieren nur noch, und das auch eher schlecht als recht.

Vielleicht kennen Sie das selbst auch? Von einem Termin zum nächsten, zwischendurch noch das ein oder andere erledigen. Dann stellt man fest, dass man schon am Ziel angekommen ist und war so in Gedanken, dass der gesamte Ablauf beinahe mechanisch war. Weil wir viele Dinge gleichzeitig tun, großem Druck ausgesetzt sind und aus anderen multifaktoriellen Gründen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Die Zeit, etwas wahrzunehmen, ist verschwindend gering. Zwischen dem Reiz, den wir erfahren, und der Reaktion darauf liegt oft nur eine Nanosekunde. Wir sind aufgefordert, das Tempo zu verlangsamen, wenn wir wieder in Balance und zu unserem inneren Gleichgewicht kommen wollen.

Zwischen dem Reiz und der Reaktion innehalten, die Zeit anhalten und feststellen, was ist. Das ist die Kunst, sich zu verlangsamen. Die Reaktion abwägen, die Emotion anschauen, die Wahlmöglichkeiten in den Fokus nehmen und dann erst reagieren.

Das ist für viele Menschen ein schwieriges Thema. „Wie soll ich denn meine eigenen Gefühle mit Abstand betrachten und in einer emotionalen Situation erst mal innehalten und mir die Lage anschauen? Das Gefühl ist doch eher etwas, was aus dem Bauch heraus und spontan kommt? Wie soll ich das denn beobachten? Das Gefühl wahrzunehmen und zu verändern müsste je nach Situation auch recht schnell geschehen. Ich kann doch meinem Gegenüber nicht sagen: Warte mal einen Moment, ich muss mein Gefühl erst wahrnehmen, zuordnen und reflektieren.“

Ja, es ist schwer, eine neue Sprache lerne ich auch nicht über Nacht. Durch Übung wird sich der Erfolg einstellen. Sie können mehr Gespür für die Dinge entwickeln und werden immer feinfühlicher.

Sie werden dann auch zwischen Gefühlen und Emotionen besser unterscheiden können. Emotionen sind Erregungen, sie schwappen aus uns heraus, wenn Gefühle angesprochen wurden. Gefühle sind Empfindungen, die unsere Werte und Vorstellungen ansprechen. „Wenn die Emotion kommt, geht der Verstand“, besagt ein altes Sprichwort.

Wenn Sie auf einem Teller mit einem flachen Rand Kugeln balancieren wollen: Je schneller sie den Teller bewegen, desto größer ist die Chance, dass Kugeln herunterfallen. Wenn Sie die Bewegungen ruhig und bewusst machen, werden Sie es schaffen, alle Kugeln im Kreis zu drehen, ohne dass eine herunterfällt.

Kennen Sie den Spruch: „Das hat mich total aus der Bahn geschleudert?“

In der Langsamkeit, im Hier und Jetzt, sind die Möglichkeiten, das Schöne zu entdecken. Das können die kleinen Dinge sein, die das Leben lebenswert machen. Erst wenn wir langsam machen, können wir hinschauen, weil wir dann das Augenmerk dafür haben. In der Achtsamkeit kommen wir wieder in Kontakt mit uns selbst. Wir kommen wieder an die Gefühle von Gelassenheit, Leichtigkeit, Dankbarkeit und Lebensfreude.

*Doch dort wo Licht ist, ist auch Schatten.*

Genauso kommen wir an die Gefühle von Zorn, Wut, Angst und Unzulänglichkeit. Es gilt hier, nur achtsam festzustellen und zu bemerken, welches Gefühl ist hier gerade bei mir? Wenn ich es achtsam beobachte: Es ist mein Gefühl, es bin nicht ich! Das Gefühl sagt unzulänglich, ängstlich, was kann ich für das Gefühl tun, damit es besser wird?

Bemerken Sie den Unterschied? Wenn ich Wut und Zorn bin, unzulänglich und ungewollt, dann bin ich das komplett, meine Person ist das. Ich fühle mich automatisch schlecht, und zwar in jeder Hinsicht. Wenn ich das Gefühl betrachte, ist es ein Teil von mir, der gehört werden möchte, der es

wert ist. Es ist nur ein winzig kleiner Teil meines großen Ganzen. Ich übernehme die Verantwortung dafür. Ich kann dafür sorgen.

### Ein Beispiel hierzu

Thomas kommt abends von der Arbeit nach Hause und ist erschöpft. Er will sich ausruhen und nimmt die Zeitung. Beate hatte schon gewartet, denn eigentlich wollten sie beide heute Abend weggehen. Einmal in der Woche verabreden sie sich für einen gemeinsamen Abend. Beate hatte sich darauf gefreut. Nun sieht sie Thomas auf der Couch sitzen, der keinerlei Anstalten macht, jetzt mit ihr weggehen zu wollen. Sie fühlt sich gekränkt und unzufrieden. Sie geht beleidigt in die Küche und beginnt dort aufzuräumen. Nach kurzer Zeit ruft sie aus der Küche: „Dann lassen wir das halt, ich hatte sowieso keine Lust.“ Sie zieht sich damit zurück, fühlt sich ungewollt und als Mensch unbeachtet.

Was ist passiert? Thomas hätte sicherlich sagen können: „Schatz, ich lese jetzt noch 20 Minuten zum Entspannen, dann gehen wir los. Ist das ok für dich?“

Beate hat die Situation auf sich selbst bezogen: „Aha, er liebt mich nicht, er will gar nicht mit mir weg.“ Ihre Wahrnehmung war: Er liest, wir wollten doch weggehen, also will er gar nicht mit mir weggehen.

Hätte sie es einfach nur wahrgenommen in drei Schritten:

1. Schritt: Wahrnehmung: Oh, das kränkt mich jetzt, wir wollen doch weg, jetzt hat er sich gerade gemütlich hingesetzt.
2. Schritt: Was macht das mit mir? Aha, es ärgert mich, macht mich sogar wütend.
3. Schritt: Wie reagiere ich darauf? Zum Beispiel mit der Frage: „Was ist? Wann wollen wir weggehen?“ Dann kann er freundlich reagieren, und die Situation ist gerettet.

Wenn er pampig reagiert, geht die Schleife natürlich weiter. Aber davon gehen wir jetzt im Moment einfach nicht aus.

Wichtig ist also, die Situation klar in ihrer Sachlichkeit zu benennen und das Gefühl zu beobachten, das entsteht.

### **Hintergrundwissen:**

Dieses Drei-Schritte-Programm ist ebenso zu finden in der "kognitiven Verhaltenstherapie nach Beck". Das ABC der Gefühle.

A = das Wahrnehmen der Situation.

B = das Bewerten der Situation, sprich, was macht das mit mir?

C = welche Handlungsoptionen habe ich darauf?

Es geht darum, die bisherigen Muster und Reaktionen zu erkennen, um dann in einem zweiten Modell neue und bessere Handlungsoptionen und Bewertungsgedanken zu erreichen, die dann in der Praxis geübt werden.

## **Entschleunigung – Achtsamkeit**

*„Wohin Du auch gehst, geh in Achtsamkeit und mit deinem ganzen Herzen!“*  
(Buddha)

Zum Thema Achtsamkeit gibt es viele gute Bücher, auf die Sie sich wunderbar einlassen können. Wenn Sie darüber nicht erst ein Buch lesen möchten, werde ich Ihnen hier Möglichkeiten aufzeigen, mit denen Sie die Erfahrung der Achtsamkeit selbst machen können, um mehr Bewusstsein für sich und das, was Sie tun, erreichen zu können.

Achtsamkeit bedeutet erst einmal, alles etwas langsamer zu tun, um den Automatismus herauszunehmen und uns im Leben etwas zu entschleunigen. Sensibilität zu bekommen für sich selbst, für kurze Pausen im Alltag. Wenn Ihnen das gelingt, kommen Sie mit sich und Ihrer Mitte wieder in Kontakt. Sie erfahren, wie schnell Sie sich und Ihren Körper entspannen können, wie Sie in wenigen Minuten tiefe Regeneration erreichen können.

Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte die Achtsamkeitslehre, insbesondere das Acht-Wochen-Trainingsprogramm „Stressbewältigung

durch Achtsamkeit“ oder MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Am bekanntesten ist die Achtsamkeitsübung mit den drei Rosinen. Die Teilnehmer werden eingeladen, das Wahrnehmen mit allen Sinnen zu erfahren: Geschmack, Geruch, Optik, Gefühle und Geräusche beim Verzehr der Rosinen. Jon Kabat-Zinn beginnt seine Trainingseinheiten oft durch gemeinsame meditative Stille im Sitzen.

Die Achtsamkeit stärkt die Mitte in uns. Wir sind fähig, nicht mehr in Extreme abzugleiten. In einer Achtsamkeitsmeditation gibt es keine Aktivierung oder Suggestion von Bildern oder Gefühlen. Sondern alles was zählt, ist die Wahrnehmung: neutral, untersuchend, freundlich, geduldig und wertschätzend. Man trainiert zunächst, die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf ein Objekt gerichtet zu halten.

Praktische Techniken lenken dabei die Wahrnehmung auf den Atem und anschließend auf ein Körperteil, z. B. die Bauchdecke, die sich bei jedem Atemzug weitet. Durch bewusstes Wahrnehmen wird der Geist, die Gedanken, schrittweise verlangsamt und angehalten. Die Konzentration liegt nur noch auf dem Atem. Auf diese Weise ühend, kann der rastlose Geist allmählich zur Ruhe kommen. Dadurch wird dem „inneren Beobachter“ (wie geht es mir wirklich?) Platz geschaffen und auch hierfür eine Wahrnehmung entwickelt. In der fortgeschrittenen Praxis wird die Trennung zu dem Meditationsobjekt aufgehoben. Der Beobachter und das Objekt werden zu einer Einheit.

Wann können Sie die Achtsamkeit für sich einsetzen?

- Wenn Sie in einer schwierigen Situation sind oder während schwieriger Gespräche.
- Wenn Sie sich körperlich oder geistig gestresst fühlen.
- Wenn Sie feststellen, dass Ihnen innere Balance fehlt.
- Wenn Sie nach einer kräfteaubenden Situation neu auftanken möchten.
- Genauso, wenn Sie Schönes intensiver und nachhaltiger verankern möchten.

Wir sind in der Lage, mehr Fülle, Energie und Lebensfreude in unser Leben einzuladen. Wir gewinnen an Offenheit und Verständnis für unser Umfeld

und das große Ganze. Und selbst sind wir dabei in unserer Mitte: zentriert, stabil, voller Zuversicht, innerer Ausgeglichenheit und Kraft.

*Welche Kraft liegt in der Stille!*

Wenn wir Achtsamkeit für uns integrieren möchten, sind die Stille und die Meditation von wichtiger Bedeutung.

Sie ermöglicht uns, auf die Spur zu kommen, was für uns wichtig oder unwichtig ist. So können wir beginnen, unser Leben aufzuräumen. Wir können wieder Energie und Lebensfreude gewinnen. Mit innerer Ruhe und Kraft können wir unseren Alltag besser meistern, weil wir uns selbst im Fokus haben und wissen, wann es genug ist, wenn uns etwas ärgert, kränkt, verletzt oder Ähnliches.

### **Übung: Achtsam sein**

Machen Sie sich bewusst, was Sie tun. Kein Automatismus!

Warum mache ich das so und nicht anders? Stellen Sie sich diese Frage, und dann handeln Sie danach.

Schreiben Sie hier eine konkrete Situation auf, die Sie in den kommenden Wochen achtsamer machen wollen. Es können auch mehrere Dinge sein. Machen Sie sich bewusst, auf welche Art und Weise Sie achtsamer sein wollen.

Das kann eine Alltagssituation sein. Zum Beispiel der Weg zur Arbeit, den Sie bewusster wahrnehmen wollen, oder das tägliche Zähneputzen.

Oder wie intensiv Sie Ihr Frühstück genießen wollen. Auch das Hören Ihres Lieblingsliedes kann ein bewussteres Wahrnehmen und auch gleichzeitig ein Genießen sein.

Mit folgender Übung machen Sie sich dieses klar: