

INHALT

VORWORT

MIT BEWUSSTEM DENKEN ZU MEHR LEBENSFREUDE

- 1 PST... SEI GANZ STILL
- 2 ÖFFNE DEINE SCHEUKLAPPEN
- 3 ABSOLUT WERTFREI
- 4 GIB DICH NICHT ZUFRIEDEN
- 5 FÜHLE, BEVOR DU DENKST
- 6 SAG DOCH MAL
- 7 DENK DICH GLÜCKLICH
- 8 DAS NAMENSPIEL
- 9 HÄTTE, HÄTTE, FAHRRADKETTE
- 10 ANGST LASS NACH

„SINN“-VOLLE WEGE FÜHREN ZUM HERZEN

- 11 ZUR WETTERLAGE
- 12 DANKE SCHÖN
- 13 SEI GROSSZÜGIG
- 14 MIT GEFÜHL
- 15 OM ...
- 16 WERDE GEWAHR
- 17 GENIESSE DEINE MELANCHOLIE
- 18 KRAFT DER FLAMME
- 19 SOS-VISUALISIERUNG

IN DER VERBINDUNG MIT DER NATUR ZU SICH SELBST FINDEN

- 20 SEI „HANS-GUCK-IN-DIE-LUFT“
- 21 NATURVERBUNDENHEIT
- 22 ENTDECKE DAS KIND IN DIR
- 23 LASS ES REGNEN
- 24 NIX WIE RAUS
- 25 SPEICHERE POSITIVES
- 26 RESONANZARBEIT
- 27 ALLES IST DA
- 28 SCHWEIGEN IST GOLD
- 29 ENERGIE SPÜREN
- 30 SUMM, SUMM, SUMM! BIENCHEN, SUMM HERUM!
- 31 ENTSCHEIDE DICH

für einen Sinn, die Vergangenheit wieder und wieder aufzurollen? Sobald du dich dabei erwischst, etwas Vergangenes mit einem „Hätte“ zu betrachten, löse dich davon und entscheide dich stattdessen dafür, dass alles gut ist, so wie es ist.

Erwischst du dich bei Sätzen mit „muss“, wie zum Beispiel „Ich muss unbedingt abnehmen“, „Ich muss mehr Sport treiben“ oder „Ich muss unbedingt den Job bekommen“, ändere deine Ausdrucksweise. Gleiches gilt für „ich sollte“ und „ich darf nicht“. Folgende Umformulierungen fühlen sich sofort freier, lebendiger und selbstmitfühlender an:

- Statt „ich muss“ und „ich sollte“ sage „ich kann, wenn ich möchte“.
- Statt „ich darf nicht“ sage „ich erlaube mir“.

Achtsamkeit beginnt bereits bei unserem inneren Dialog. Hier entscheidet sich, inwieweit ich mich selbst einenge, kleinhalte oder zu Leistung antreibe. Vor allem entscheidet sich hier, inwieweit ich mir achtsame Momente zugestehe. „Ich muss“, „ich sollte“ und „ich darf nicht“ sind alles Reglementierungen, die dich daran hindern, achtsam in das Erleben des Augenblicks einzutauchen. Daher achte auf derartige Formulierungen und nimm sie als willkommene Aufforderung, gerade jetzt einen Moment der Achtsamkeit zu genießen. Formuliere in Gedanken entsprechend um, lasse den Gedanken dann komplett los und spüre über deinen Atem erst einmal deinen Körper. Sobald du präsent bei deinem Körper bist, lenkst du deine achtsame Aufmerksamkeit auf deine Umgebung, auf alle Geräusche, Farben und Formen. Genieße diese wache Präsenz eine Minute und fahre anschließend mit deiner vorherigen Tätigkeit fort.

Je öfter du auf diese Art und Weise deine reglementierenden Gedanken unterbrichst, desto achtsamer wirst du für deine Gedanken im Allgemeinen und desto automatischer wirst du zukünftig liebevollere und selbstmitfühlende Formulierungen benutzen.

10 ANGST LASS NACH

Oje, plötzlich überkommen dich Angstgefühle. Vielleicht spürst du fast so etwas wie Panik in dir hochsteigen, weil du in ein paar Tagen einen neuen Job beginnst. Oder der Umzug in eine neue Stadt verbunden mit Packen und Räumen fühlt sich plötzlich nach einem kaum zu schaffenden Vorhaben an. Du sitzt vielleicht in einem Meeting und der Gedanke an das Date am Abend verbreitet ein flaes Gefühl in deinem Magen. Manchmal ist es auch ein Albtraum, der dich nachts hochschrecken lässt. Wie auch immer deine Angstgefühle aussehen: Verbindest du dich in Momenten der Angst bewusst mit dem Hier und Jetzt, wird sich deine Angst lösen. Du kannst erkennen, dass deine Gefühle nicht „real“ sind. Deine Ängste sind Fantasien deines Geistes – entweder bezogen auf Vergangenes oder projiziert auf Zukünftiges.

Probiere folgende Übung aus, die du natürlich auch jederzeit losgelöst von Ängsten oder anderen belastenden Emotionen machen kannst. Diese Übung stärkt deine Achtsamkeit und dein Vertrauen in den Moment – in das, was JETZT ist.

Übung:

Konzentriere dich zunächst auf vier Dinge, die du in deiner Umgebung sehen kannst. Benenne sie laut in Gedanken. Dann konzentriere dich auf vier Geräusche, die du in deiner Umgebung wahrnehmen kannst, und benenne sie ebenfalls gedanklich. Schließlich benennst du vier Dinge, die du aktuell wahrnimmst (spürst), zum Beispiel die Temperatur, einen Luftzug oder den Kontakt deiner Füße mit dem Boden. Nach diesem Durchlauf beginnst du wieder von vorn – sehen, hören, fühlen –, jedoch dieses Mal mit jeweils nur drei Dingen. Anschließend wiederholst du mit nur zwei und zum Schluss mit nur einer Sache.

„SINN“-VOLLE WEGE FÜHREN ZUM HERZEN

ZUR WETTERLAGE

Diese Achtsamkeitsübung ist eigentlich eine Übung für Kinder, um sie für ihre Stimmungen und Gefühle zu sensibilisieren und um ihnen zu zeigen, dass Gefühle und Stimmungen nichts Bedrohliches und Dauerhaftes sind. Doch gerade das Spielerische dieser Übung lässt auch Erwachsene auf einfache Art und Weise schnell Abstand zu belastenden Emotionen bekommen.

Vielleicht antwortest du manches Mal auf die Frage, wie es denn so geht, mit einer bildlichen Floskel: „Na ja, so heiter bis wolzig.“ Genau darum geht es: Du erstellst bei dieser Übung in der achtsamen Wahrnehmung einen persönlichen Wetterbericht.

Übung:

Du setzt dich entspannt hin, schließt die Augen und spürst achtsam in dich hinein. Was für ein inneres Wetter herrscht in dir? Bist du entspannt und weiße Schäfchenwölkchen tanzen am blauen Himmel? Oder hat sich der Himmel zugezogen und schwere Regenwolken ziehen auf? Vielleicht hörst du auch ein Grollen am Horizont? Spürst du deinem inneren Wetter nach, lass es so, wie es gerade ist. Visualisiere es weiterhin und sei dir in Gedanken bewusst, dass sich das Wetter jederzeit wieder ändert. Vielleicht kannst du sogar eine Weile in dieser achtsamen Gewahrwerdung verweilen und beobachten, wie bereits deine „Wetteranalyse“ dazu beiträgt, dass sich die Wolken etwas lüften. Was so kindlich und spielerisch erscheint, ist tatsächlich eine einfache Methode, Abstand zu bekommen. In dem Moment, in dem du deine Gefühle als Wetter ausdrückst, erkennst du sie aus einer Distanz und kannst sie leichter ziehen lassen.

Wenn du diese Wetter-Übung immer mal wieder mit in deinen Alltag einbaust, achte auch auf das reale Wetter, wenn du nach draußen gehst. Beobachte, wie sich die Wolken am Himmel türmen und auch wieder vorüberziehen. Wie der Regen die Konturen schluckt und anschließend die Sonne die Farben erstrahlen lässt. Spüre den Wind und den Regen auf

deiner Haut ebenso wie die Strahlen der Sonne. Betrachte das Wetter als Metapher deiner Gefühle.

12 DANKE SCHÖN

Klar sind wir dankbar, schließlich geht es uns im Großen und Ganzen ja meistens recht gut. Doch es macht einen Unterschied, dieses zu wissen oder sich dessen bewusst zu werden. Hierbei geht es auch gar nicht um die großen Themen wie beispielsweise Liebe, Familie, Job und Wohnung, welche sozusagen zu den Rahmenbedingungen eines guten Lebens zählen. Dankbarkeit beginnt im Kleinen, und zwar komplett unabhängig von Materiellem. Du kannst dankbar für eine besonders prachtvolle Kastanie sein, die du plötzlich auf deinem Weg entdeckst. Oder für das unerwartete Lächeln eines dir Unbekannten. Du kannst dankbar sein für den Sonnenstrahl, der dir wärmend über die Wange streicht, oder für den Wind, der dich beim Joggen im Rücken stärkt.

Vielleicht kennst du bereits die Methode, bei der man abends drei Dinge notiert, für die man rückblickend auf den Tag dankbar ist. Sie ist sehr wirkungsvoll, da dieses Ritual uns insgesamt achtsamer werden lässt. Wir schauen genauer hin und wir richten unseren Fokus mehr und mehr auf das Positive im Leben. Das schriftliche Festhalten ist insofern wichtig, als du durch das Schreiben wesentlich intensiver in die Dankbarkeit hineinspürst und es dir doch ein wenig mehr konzentrierte Aufmerksamkeit abverlangt. Nach ein oder zwei Wochen wirst du ganz von selbst während des Tages mehr und mehr Dankbarkeit für Kleinigkeiten spüren. Plötzlich hältst du inne und fühlst die Freude der Dankbarkeit. So öffnet sich dein Herz jedes Mal ein wenig mehr für die Schönheit des Lebens.

Vielleicht schaffst du es nach einer Weile, noch einen Schritt weiter zu gehen und auch in unangenehmen Situationen den Blick der Dankbarkeit nicht zu verlieren. Denn alles, was dir begegnet, ist wichtig für deinen Lern- und Entwicklungsprozess. Bleibst du in der Dankbarkeit, erkennst du die Polarität in allem. Dankbarkeit ist ein starker Schutz vor selbstzerstörerischen Gefühlen.

13 SEI GROSSZÜGIG

Was hat Achtsamkeit mit Großzügigkeit zu tun? Sehr viel:

„Manchmal sage ich im Spaß, Gott sei nicht besonders gut in Mathe, denn wenn man anderen etwas gibt, dann sollte man ja eigentlich bei sich selbst abziehen. Stattdessen aber fand ich immer wieder bestätigt, dass man, indem man andere beschenkt, Raum dafür schafft, dass man selbst noch reicher beschenkt wird.“

Desmond Tutu, aus: „Das Buch der Freude“

Großzügigkeit gegenüber anderen Menschen öffnet dein Herz. Und in dem Moment, wo sich dein Herz öffnet, spürst du. Du fühlst Freude in dir, bist berührt und erlebst einen Moment der präsenten Vollkommenheit. Schließlich möchten wir achtsamer werden, um mehr Lebendigkeit und Lebensfreude zu fühlen. Momente, in denen du jemand anderem etwas Gutes tust, beschenken dich doppelt zurück. Du erlebst die Freude und Dankbarkeit des anderen und fühlst auch in dir Freude und Leichtigkeit aufkommen.

Leider neigen wir viel zu sehr dazu, uns gedanklich hauptsächlich mit uns selbst zu beschäftigen. Alles dreht sich um uns: ich, ich, ich. Dabei brauchst du nur den Blick zu heben und dich achtsam umzusehen. Es gibt so viele Gelegenheiten, großzügig zu sein. Ob es die Tür ist, die du jemandem lächelnd aufhältst, der Sitzplatz in der Bahn, den du einer älteren Person anbietest, oder das Kompliment, das du spontan deiner Kollegin machst. Großzügigkeit muss nichts mit Materiellem zu tun haben. Indem wir helfen, nette Worte sagen und Freude spenden, sind wir automatisch auch uns selbst gegenüber großzügig und fühlen uns erfüllter.

Übung:

Nimm dir vor, jeden Tag einer Person großzügig Freude zu schenken. Trau dich, dabei auf Menschen zuzugehen. Und in dem Moment deiner Großzügigkeit spüre achtsam, wie du dich dabei fühlst, wie sich deine Energie im Körper verändert und welche Wirkung deine Großzügigkeit anschließend auf deine Wahrnehmung der Dinge hat.

14 MIT GEFÜHL

Ohne ein Gegenüber geht es nicht. Wir brauchen andere Menschen, um uns zu spiegeln, um uns weiterzuentwickeln und vor allem, um Verbundenheit zu spüren. Nach einer Weile Einsamkeit verspüren wir geradezu den Drang, uns unter Menschen zu begeben. Oft reicht da ein Lächeln eines Fremden und schon spüren wir wieder das Leben.

In der afrikanischen Lebensphilosophie gibt es ein schönes Wort für dieses menschliche Miteinander: Ubuntu. Das Wort stammt aus der Bantusprache der Zulu und der Xhosa und