

Vorwort

Aus einer tiefen Überzeugung heraus schreibe ich dieses Buch. Seit meiner Kindheit habe ich mir oft die Frage gestellt: Wie kann ich mich zu einem glücklichen und authentischen Menschen entwickeln? Diese Frage möchte ich mit diesem Buch beantworten. Damals als Kind hatte ich noch keine Idee, wie ich diese tiefe Sehnsucht nach Glück und Ausgeglichenheit in mir hätte beschreiben oder ausdrücken können, aber eines wusste ich: Ich wollte nie diese Sehnsucht und die Suche nach Frieden und Glück vergessen! Und so schrieb ich auf meine kindliche Art

und Weise in mein kleines Tagebuch: „Vergiss nie, weshalb du auf dieser Erde bist!“ Mein Leben ging weiter. Viele schöne und auch viele schwere Zeiten hatte ich zu durchleben. Doch was mich unterstützte, war die Suche in meinem Inneren und die Resonanz, die sich aufgrund dieser Suche im Außen zeigte. So begegnete mir ein junger Baron und schenkte mir im Alter von 14 Jahren das Buch „Siddhartha“ von Hermann Hesse. Meine Sehnsucht wurde hier gleichsam mit der Geschichte Siddharthas genauestens beschrieben, und ich verstand mein innerstes Bestreben ein wenig mehr. Es folgten viele Jahre der Suche nach meinem Selbst und danach, wie ich dieses Selbst in den Ausdruck bringen könnte. Damals hat mein Abenteuer begonnen, durch die Lehren des Buddhismus, des Yoga und der Meditation

ein achtsamer, resilienter und glücklicher Mensch zu werden.

Was der Mensch benötigt

Seit vielen Jahren bin ich für einen Bildungsträger in ganz Deutschland, in Italien und Spanien unterwegs, um Seminare für Yoga und Meditation zu geben. In meinen Seminaren leite ich die Teilnehmenden zu der Erfahrung an, innezuhalten und sich selbst den Raum der Ruhe zu schenken. Aufgrund der Erfahrungen aus meinen Seminaren habe ich sehr schnell erkannt, was der Mensch benötigt, um in seiner körperlichen und geistigen Kraft zu bleiben oder dorthin zurückzufinden. Yoga ist Selbstfürsorge. Meine Teilnehmer und Teilnehmerinnen erwähnen immer wieder, dass sie zwar gute Vorsätze haben, aber eine solche

Selbstfürsorge im Alltag nach dem Seminar meist nur wenige Wochen lang aufrechterhalten können. Ihnen fehlen meist eine Strategie und Struktur, die ihnen dabei hilft, das in meinen Seminaren Gelernte in ihr Leben zu integrieren.

Resilienz ist der Schlüssel

Mit diesem Buch möchte ich den Lesern und Leserinnen nun einen Leitfaden an die Hand geben, um sich zu einem selbstbewussten, gelassenen, aktiven Menschen voller Selbstvertrauen und Lebensfreude zu entwickeln. Dieses alles konzentriert sich im Begriff der Resilienz. Resilienz ist ein Begriff aus dem Lateinischen; *resilire* heißt „zurückspringen, abprallen“. In der Physik bedeutet dies, ein Gegenstand springt nach einer Beeinflussung von außen wieder in seine

Ausgangsposition zurück. Im übertragenen Sinne bedeutet dies für mich: *Ich kann zurückkehren an den eigenen Ursprung, in die eigene Mitte.* Heute wird der Begriff Resilienz auch als Synonym für seelische Widerstandskraft verwendet.

„Hands on Yoga – Wege zur Yogapraxis“ nenne ich den pragmatischen Ansatz, den ich in meinen Seminaren anwende, um kognitive Konzepte im Zusammenhang mit praktischen Yogaübungen zu vermitteln. Nach meiner Erfahrung müssen Theorie und Praxis in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen, will man die Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen nicht überfordern und ermüden. Daher werden die Konzepte der Resilienz in diesem Buch möglichst essenziell, also möglichst prägnant und ohne viel Umschweife,