

SCHRITT 1:

Die Bestandsaufnahme



Erst einmal entspannen: Die Atmung

Bevor wir starten, halten wir zuerst einmal inne und atmen bewusst ein und aus.

- Schließ die Augen.
- Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem.
- Beobachte etwa ein bis zwei Minuten, wie du atmest.
- Atme nun dreimal gleichmäßig und langsam ein und aus. Zähle beim Einatmen langsam bis vier. Beim Ausatmen langsam bis fünf oder sechs. Die Ausatmung sollte länger sein als die Einatmung.
- Spür nach, wie du dich langsam entspannst.

Unsere Atmung ist überlebenswichtig!

Wir fangen mit dem ersten Atemzug unabhängig zu leben an, und wir sterben mit dem letzten Atemzug. Und doch fokussieren wir uns viel zu oft nicht auf diese doch so wichtige körperliche Funktion, weil wir nicht aktiv über das Atmen nachdenken. Warum auch? Es geschieht ja von selbst. Und doch gibt es viele unterschiedliche Atemtechniken (vor allem im Yoga) und sogar mehrjährige Atemausbildungen. Da steckt somit mehr dahinter, als wir im ersten Moment vielleicht glauben. Es ist erstaunlich, wie die Atmung unsere Gesundheit (körperlich und seelisch) beeinflussen kann.

Die Bauchatmung ist generell gesünder als die Brustatmung, denn sie entspannt uns rundherum. Durch die bewusste Bauchatmung tritt relativ rasch Ruhe in den Körper ein. Sie fördert zudem die Verdauung, da mit der Bauchatmung auch gleich noch die inneren Organe massiert werden. Achte darauf, wenn du bewusst atmest, dass du nicht durch den Mund, sondern durch die Nase atmest. Sobald du merkst, dass du genervt, gestresst oder irgendwie aus dem Gleichgewicht geraten bist, aktiviere bewusst deine Atmung und bring damit etwas Ruhe in dein Durcheinander. Atme langsam und bewusst zwei- bis dreimal ein und aus, und zwar so: Leg deine Hände auf den Bauchraum und atme so tief ein, sodass sich die Bauchdecke wölbt. Spür den Atem durch die Hände und spür den Atem in deinem Bauch. Atme langsam wieder aus.

Atme immer ganz ruhig und gleichmäßig. Die Ausatmung sollte idealerweise länger sein als die Einatmung. Sie lässt uns spüren, wie die Anspannung langsam abfällt und sich der Körper entspannt, als würden wir die Anspannung langsam ausatmen.

Zähle als Richtwert beim Einatmen bis drei oder vier und beim Ausatmen bis fünf oder sechs. Der Vorteil beim Zählen ist, dass du dich dabei aufs Zählen konzentrierst und du also ganz bei der Atmung bist und in diesem Moment nicht an all die anderen Dinge denkst, die dich zuvor noch aus dem Konzept gebracht haben. Du lenkst dich dabei ganz einfach kurz selbst ab und gönnst dir etwas Ruhe im Kopf und im Körper. Und wenn du möchtest, steigere die Länge der Ein- und Ausatmung. So wie es für dich angenehm ist.

Diese bewusste Atmung wird dir in deinem Alltag viele Vorteile bringen. Denn sie beruhigt das Nervenkostüm. Unsere Atmung ist essenziell, und der Fokus darauf wird dich ruhiger werden lassen. Außerdem ist sie eine große Unterstützung bei den Übungen in diesem Buch.

Wo stehst du gerade?

Bevor wir uns nun schwungvoll in die Aufräumarbeit stürzen und unser Gehirn durchspülen, inspizieren wir als Erstes die Räumlichkeiten.

Wir schauen, was da ist.

- ☐ Wie fühle ich mich gerade?
- ☐ Warum fühle ich mich so?
- ☐ Wo stehe ich?
- ☐ Was triggert mich?
- ☐ Welche meiner Verhaltensweisen sind hinderlich?
- ☐ Was ist mir wichtig?
- ☐ Wie soll mein Leben aussehen?

Solche Fragen wirst du nun nicht sofort in ihrer ganzen Tiefe beantworten können. Doch du kannst dich langsam an sie herantasten.

Um innere Stabilität zu erreichen, müssen wir wissen, wer wir sind, und verstehen, wie wir fühlen. Wir müssen uns bewusst machen, wie wir funktionieren, und begreifen, warum wir ticken, wie wir ticken. Je besser wir uns und unsere Muster kennen, desto besser gelingt es uns, uns weiterzuentwickeln.

Wenn wir unsere Denkmuster hinterfragen und verändern möchten, müssen wir wissen, wie diese aussehen und uns selbst auch von außen betrachten können, uns auf die vielbeschworene Metaebene begeben können.

Im täglichen Wirrwarr ist es nicht immer einfach zu erkennen, wie eine unserer Reaktionen gerade gefärbt war und was diese mit unseren eigenen Gedanken zu tun hatte.

Wir wollen unseren Verstand, unsere Gefühle und unsere Empfindungen in ein Gleichgewicht bringen, wie es eine Waage tut. Legen wir schweres Material auf die eine Seite, balanciert sie kraftvoll aus.

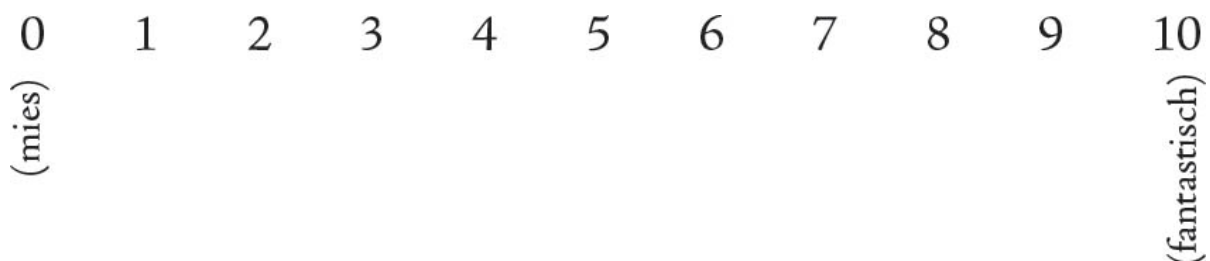
Es geht darum, den Dreck, den der Alltag auf unser Federkleid spült, bewusst betrachten zu können, antrocknen zu lassen und dann nonchalant abzuschütteln. Das heißt aber nicht, dass du von nun an fünfzig Zentimeter vom Boden schwebend stets in deiner Mitte sein wirst, dass du nie mehr verärgert sein oder dir nie mehr Sorgen machen wirst. Doch mit mehr Achtsamkeit und einem klaren Bewusstsein bleibst du nicht mehr so lang im Matsch liegen.

Beantworte bitte folgende Fragen, idealerweise schriftlich, denn du wirst nicht dieselbe Tiefe erreichen, wenn du diese Fragen nur gedanklich beantwortest.

Überprüfung des Ist-Zustandes

Wie fühlst du dich gerade?

Auf einer Skala von null bis zehn: Wo wäre das?



Auf einer Skala von null bis zehn: Was denkst du, welche Punktzahl könntest du realistischerweise erreichen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(mies)										(fantastisch)

Hast du die Zehn angekreuzt?
Wunderbar! – Und falls nicht, warum nicht?

Was belastet dich zurzeit?

Warum belastet dich das?

Welche deiner Gefühle sind dabei vorherrschend?

Falls du Schwierigkeiten hast, Gefühle zu formulieren, findest du Beispiele von Gefühlen auf [Seite ➔ 109](#))

Wenn du für deine Antworten mehr Platz benötigst, arbeite mit einem separaten Notizbuch.

Kannst du an einer Stelle noch tiefer gehen, oder lässt sich bei einer Antwort noch mehr herausholen? Behalte im Hinterkopf, dass dieser Prozess, je tiefer du gehst, desto hilfreicher für dich sein wird. An der Oberfläche lässt sich nicht viel herausholen. Und in der Tiefe zu wühlen ist vielen Menschen unangenehm. Doch nur so kommen wir weiter. Diesen Aufwand wirst du aber auch nur dann betreiben, wenn es für dich sinnvoll ist.