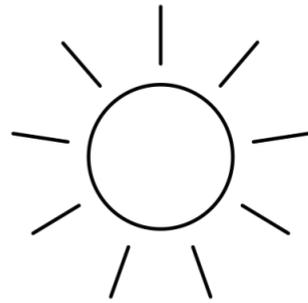
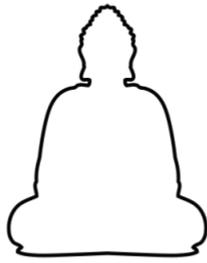


Auf angenehme Art aus dem Stress

mit einfachen und erfolgreichen Techniken zurück in die innere Ruhe und Klarheit



Gero N. Harms



Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Inhalt | 2 |
| Einführung | 7 |
| 1. Theorie zum Verständnis | 10 |
| Erläuterung zum Thema Stress und Stressmanagement | 11 |
| Bedeutung des Wortes Stress..... | 11 |
| Äußere und innere Stressoren | 12 |
| Was bei Stress wirklich in dir passiert..... | 13 |
| Stress als gesellschaftliches Problem..... | 15 |
| Begriffserklärung zum Stressmanagement..... | 16 |
| Was das bedeutet | 18 |
| Stress ist in dir | 20 |
| Spannung, innerer Druck und Stress | 22 |
| Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Atem | 24 |
| Einklang der drei und wie erreichst du das | 28 |
| Eine kleine Übung für zwischendurch: Recken, strecken und durchatmen | 30 |
| Achtsamkeit: Was ist das, warum hilft und wie funktioniert sie | 33 |
| Was heißt Achtsamkeit | 33 |
| Warum hilft dir die Achtsamkeit..... | 34 |
| Wie du Achtsamkeit praktizieren kannst | 35 |
| (Kurz-)Meditation: Was ist das, warum hilft und wie funktioniert sie | 37 |
| Was ist (Kurz-)Meditation | 37 |
| Warum hilft dir die (Kurz-)Meditation..... | 39 |
| Wie du (Kurz-)Meditation praktizieren kannst..... | 41 |
| (Kurz-)Entspannung: Was ist das, warum hilft sie und wie funktioniert sie | 42 |
| Was ist (Kurz-)Entspannung..... | 42 |
| Warum hilft (Kurz-)Entspannung | 43 |
| Wie du (Kurz-)Entspannung praktizieren kannst | 44 |

| | |
|--|-----------|
| Eine kleine Übung für zwischendurch II: Achtsam wahrnehmen und scannen .. | 45 |
| Noch etwas Grundsätzliches zum Thema Stress | 47 |
| Ursache und Auslöser | 51 |
| Der Wunsch, glücklich zu sein, und dein innerer Fluss | 54 |
| Löwe oder Schaf | 55 |
| Weitere Möglichkeiten, die Stress reduzieren I: Innere Ausrichtung | 58 |
| Weitere Möglichkeiten, die Stress reduzieren II: Loslassen und annehmen | 60 |
| Weitere Möglichkeiten, die Stress reduzieren III: Dankbarkeit und Stress | 64 |
| Eine kleine Übung für zwischendurch III – Sich gut fühlen..... | 66 |
| 2. Übungen für den Alltag..... | 67 |
| Entspannungsimpulse über den Körper, Atem und den Geist | 68 |
| Kleine Körperübungen für zwischendurch..... | 69 |
| Körperübungen I: Wirbelsäule | 73 |
| Übung I: Strecken der Wirbelsäule | 74 |
| Übung II: Rotation der Wirbelsäule | 76 |
| Übung III: Lockerung von Rumpf und Schulter-Nacken Bereich..... | 77 |
| Körperübungen II: Hals-Nacken-Bereich | 79 |
| Übung I: Dehnung der Halsseiten..... | 81 |
| Übung II: Dehnung des Nackens | 83 |
| Übung III: Streckung und Entspannung des Nackens | 85 |
| Körperübungen III: Gesichtsmuskulatur..... | 87 |
| Körperübungen IV: Der Körper als Ganzes | 89 |
| Atemtechniken | 90 |
| Atemtechnik I: Die Bauchatmung, der natürliche Atem..... | 93 |
| Atemtechnik II: Innere Spannungen lösen | 95 |
| Atemtechnik III: Die Wechselatmung für innere Ruhe..... | 97 |
| Atemtechnik IV: Bhramari, das Bienensummen | 99 |
| Übungen zur Achtsamkeit..... | 101 |
| Möglichkeiten für eine positive innere Einstellung | 108 |

| | |
|---|------------|
| (Kurz-)Meditationen | 115 |
| Einstieg und Vorbereitung für die (Kurz-)Meditation | 116 |
| Achtsamkeits- und Atemmeditation..... | 119 |
| Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation | 120 |
| Meditationstechnik Körperscan I | 122 |
| Meditationstechnik Körperscan I in der Kurzform | 125 |
| Alles-gut-Meditation | 127 |
| Schöner-Tag-Meditation | 129 |
| Baum-Meditation | 130 |
| Wortmeditation | 132 |
| Raummeditation | 133 |
| (Kurz-)Entspannungen | 135 |
| Entspannung über den Atem und das Spüren | 136 |
| Entspannung über das Spüren des Körpers..... | 138 |
| Autosuggestion | 139 |
| Entspannung über das Spüren des Körpers mit einfachen Dehnübungen ... | 140 |
| Einfache Form von autogenem Training..... | 141 |
| Vier Abschnitte des Tages | 143 |
| Der Morgen: Den Tag beginnen..... | 144 |
| Der Tag: Im Fluss des Lebens | 146 |
| Der Abend: Den Tag abschließen | 148 |
| Die Nacht: Vorbereitung auf die Erholung | 150 |
| 3. Zusatzkapitel für ein tieferes Verständnis | 151 |
| Zusatzkapitel: Was Stress wirklich bedeutet..... | 152 |
| Definition des Begriffs Stress | 152 |
| Was passiert im Körper | 153 |
| Mögliche Stressoren | 157 |
| Zusatzkapitel: Stressmodelle | 162 |
| Allgemeines Anpassungssyndrom | 163 |
| Transaktionales (oder kognitives) Stressmodell..... | 163 |

| | |
|---|------------|
| Allostase – Stabilität durch Änderung | 163 |
| Theorie der Ressourcenerhaltung..... | 164 |
| Job-Demand-Control-Modell | 164 |
| SOS-Konzept | 164 |
| Zusatzkapitel: Stressmanagement | 165 |
| Instrumentelles Stressmanagement..... | 165 |
| Kognitives Stressmanagement..... | 168 |
| - Achtsamkeit – Fokussierung..... | 169 |
| - Objektive Beurteilung – annehmen – handeln – loslassen | 171 |
| - Atmen – strecken – neu ausrichten | 172 |
| - Sinnhaftigkeit | 173 |
| - Verbindung – Vertrauen | 174 |
| Palliativ-regeneratives Stressmanagement | 175 |
| Zusatzkapitel: Zusammenfassung wissenschaftlicher Studien zur Meditation und Achtsamkeit | 178 |
| Kurzer Überblick medizinischer Studien zum Thema Meditation und Achtsamkeit..... | 178 |
| Studienergebnisse bezüglich des Gehirns | 179 |
| Studienergebnisse bezüglich des Immunsystems | 180 |
| Studienergebnisse bezüglich Stress, Angst und Lebensqualität | 181 |
| Meditation und Achtsamkeit am Arbeitsplatz..... | 182 |
| Zusatzkapitel: Wissenswertes über die Achtsamkeit und die Meditation | 184 |
| Über die Achtsamkeit..... | 186 |
| Über die Meditation..... | 190 |
| Zusatzkapitel: Die Ursachen von Leid und Glück aus buddhistischer und yogischer Sicht | 193 |
| 4. Zusammenfassung und Abschluss | 197 |
| Was du damit machen kannst..... | 198 |
| Noch einmal, da es so wichtig ist..... | 200 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| Und das Beste ist | 202 |
| Über den Autor | 203 |
| Weitere Angebote | 204 |
| Impressum | 205 |

Einführung

Machen wir es kurz:

Du fühlst dich gestresst, überarbeitet, hast zu viel zu tun etc. ... und du hast vor allem keine Zeit oder Energie, dich ausführlich mit dieser Thematik zu beschäftigen?

Oder du nimmst wahr, wie immer wieder Alltagssituationen beziehungsweise dein Leben an sich dich stressen?

Vielleicht spürst du auch eine generelle Anspannung und Druck in dir?

Dann kann dieses kleine Buch dir vermutlich weiterhelfen, denn ich habe dir hier meiner Ansicht nach alles zunächst einmal Wichtige zu diesem Thema kurz und prägnant sowie leicht umsetzbar zusammengefasst, damit es dich im Alltag direkt unterstützen kann.

Du bekommst in aller Kürze und doch qualitativ hochwertig die wichtigsten Informationen über Stressfaktoren, deren physische und psychische Auswirkungen, einen Einblick in das dazugehörige Stressmanagement sowie vor allem einige einfache, aber sehr wirksame Techniken, die jederzeit und von jedem anwendbar sind.

Dabei habe ich einen etwas anderen Zugang zum und Umgang mit dem Thema gewählt, als du das bisher vielleicht kanntest oder erwartet hast. Diese etwas andere Herangehensweise ist jedoch bewusst gewählt, um dir eine wirkliche und direkte Hilfe für den Alltag bieten zu können. Sie bezieht sich auf die tieferen Zusammenhänge beim Thema Stress aus westlicher und medizinischer Sicht, ebenso wie auf einige Betrachtungsweisen des Yoga und Buddhismus, sodass du dieses kraftvolle und einfache wie auch erfolgreich einzusetzende Wissen auf deine eigene Art für dich nutzen kannst.

Hierbei handelt es sich jedoch nicht um theoretische Überlegungen, sondern einen in der Praxis erprobten und durch Studien belegten Weg, der sich als sehr hilfreich erwiesen hat.

In Phasen meines Lebens habe ich zum Beispiel an sechs oder sieben Tagen in der Woche arbeiten dürfen. Dabei habe ich morgens angefangen und erst am späten Abend aufhören können.

Die Kraft, Ruhe und Gelassenheit dafür gaben mir genau die Techniken, die ich dir hier im Verlauf dieses Buches vorstelle und erläutere.

Wenn du diese Techniken ausprobierst, wird es dir auf jeden Fall besser gehen und du wirst wieder mehr Kraft und Klarheit für deine Aufgaben sowie mehr Freude am Leben haben.

Teilweise habe ich die Formulierungen „kann dir helfen“ oder „kann dich unterstützen“ gewählt. Lass dich davon jedoch nicht verunsichern. Dies geschah einfach aus dem Grund, dass nicht alle Techniken jedem Menschen in jedem Augenblick helfen, sondern sie sich individuell oder auch situationsbedingt unterschiedlich auswirken können. Bei manchen ist es auch notwendig, sie ein paar Mal auszuprobieren oder sich ihnen gegenüber zu öffnen, bevor sie ihre Wirkung entfalten können.

Das ändert jedoch nichts daran, dass sie alle vielfach und erfolgreich im Alltag angewendet wurden und werden.

Nach ein wenig Theorie zum Verständnis im ersten Abschnitt geht es im zweiten Abschnitt direkt darum, was du machen kannst und was dir direkt im Alltag helfen kann.

Insgesamt gibt es also nicht viel zu lesen, nur ein wenig zu üben, um vor allem eine schnelle und deutliche Veränderung zu erfahren.

Wenn du daran Interesse hast, gibt es auch noch eine kleine Vertiefung der angesprochenen Themen in den Zusatzkapiteln am Ende dieses Buches.

Ich würde dir jedoch empfehlen, ruhig erst einmal alle Kapitel zu lesen.

Wir bieten unsere Publikationen bewusst auf Spenden-basis an, sodass jede/-r sie sich leisten und einen fairen Betrag bezahlen kann. Insofern würden wir uns freuen, wenn du so viel spendest, wie dir diese Schrift, unsere Publikationen, Aufnahmen und Kurse sowie unser Projekt an sich wert sind, um so unsere Arbeit zu unterstützen.

[Link zur Spendenseite](#)

Nun geht es auch schon los und ich wünsche dir, dass die nachfolgenden Texte dich inspirieren und dir hilfreich sein werden.

Mögest du viel Erfolg bei der Umsetzung deiner Aufgaben haben und mögest du dies aus deiner natürlichen Gelassenheit und Freude heraus schaffen.

1. Theorie zum Verständnis



Erläuterung zum Thema Stress und Stressmanagement

Bedeutung des Wortes Stress

Zunächst einmal ist es wichtig zu verstehen, dass es in dem Sinne immer Stress geben wird. Denn Stress ist einfach eine Reaktion von Lebewesen auf die ihnen begegnenden Reize.

Diese durch Reize hervorgerufenen Reaktionen und Anpassungen ließen uns vom Einzeller zu diesem hochkomplexen und intelligenten Wesen namens Mensch werden. Die Anpassungen auf Reize lassen uns lernen und sind die Impulsgeber für unsere Entwicklung.

Wichtig ist dabei natürlich, dass diese Reaktionen auf Reize nicht krank machen oder auf einer anderen Ebene überfordern.

Dies ist jedoch leider bei sehr vielen Menschen der Fall und sie fühlen sich dann dementsprechend gestresst. Kurz gesagt bedeutet „gestresst sein“ also eine Überforderung in Bezug auf die Reize, die auf die betreffende Person einwirken.

Äußere und innere Stressoren

Diese auftretenden Reize werden Stressoren genannt.

Es gibt äußere Stressoren, wie zum Beispiel Lärm, Licht/Dunkelheit, viele Menschen oder keine Menschen, (zu viel) an dich herangetragene Aufgaben oder Ähnliches.

Die äußeren Stressoren können sich demnach auf die Umgebung, die Menschen und/oder deine Aufgaben beziehen.

Dann gibt es auch innere Stressoren wie zum Beispiel Krankheit, persönliche Erfahrungen, Überzeugungen oder Glaubenssätze wie „ich bin nicht gut genug“, „ich muss das schaffen“, „ich muss besser werden“ etc.

Die inneren Stressoren haben demnach ihre Basis entweder auf der physischen Ebene und/oder der mental-emotionalen Ebene.

Das ist natürlich nur ein kleiner Ausschnitt. Denn letztlich kann alles ein Stressor sein, da Stressoren individuell sind und von Faktoren wie deiner Erziehung, sozialen Kompetenz, fachlichen Kompetenz, deinem Gesundheitszustand, der momentanen Gesamtsituation, Verletzungen, Traumata oder Ähnlichem abhängen.

Sie werden klassisch in die Bereiche der physischen, endogenen und psychischen beziehungsweise psychosozialen Stressoren aufgeteilt.

Lies dazu bitte auch gern das [Zusatzkapitel: Was Stress wirklich bedeutet](#).

Was bei Stress wirklich in dir passiert

Stress bedeutet jedoch nicht nur, dass du sehr viel oder zu viel zu tun hast.

Es geht vielmehr um alle Situationen, die dich auf eine Art zu viel Kraft kosten und deine Ressourcen übermäßig angreifen.

Lies dazu bitte auch gern das [Zusatzkapitel: Stressmodelle](#).

Wichtig ist dabei zu verstehen, was in deinem Körper während solcher Situationen passiert. Denn der Körper schaltet nicht nur ein paar Gänge hoch, sondern geht in volle Alarmbereitschaft und aktiviert den sogenannten Flucht-Kampf-Modus. Denn letztlich hast du, vereinfacht gesagt, nur zwei sehr archaische Pole, zwischen denen sich dein Körper bewegt: Entspannung über das parasympathische Nervensystem und Aktivität über das sympathische Nervensystem.

Das heißt, wenn du in stressige Situationen gerätst, springt ein ganz altes archaisches System an: der besagte Flucht-Kampf-Mechanismus. Mit anderen Worten, in deinem Körper passiert dasselbe, egal ob du früher vor Säbelzähntigern geflüchtet, heute im Straßenverkehr unterwegs bist oder viele Mails beantworten musst.

Manchmal kann das sogar schon allein bei dem Gedanken oder dem Versuch, morgens aufzustehen und das Leben zu meistern, geschehen.

Diese Stressreaktionen finden im Körper und im Gehirn statt. Es wird ein komplexer Mechanismus über Neurotransmitter und Hormone in Gang gesetzt, der eine Veränderung zum Beispiel des Muskeltonus, des Blutdruckes, der Herzfrequenz, der Verdauung, der Bereitstellung von Energie, eine Vergrößerung der Pupillen oder eine Verlagerung der Aktivität im Gehirn von einem reflektierenden in einen reflexhaft handelnden Bereich bewirkt.

Lies dazu bitte auch gern das [Zusatzkapitel: Was Stress wirklich bedeutet](#).

Es passieren also auf allen Ebenen Anpassungen in Richtung eines Überlebenskampfes, auch wenn du scheinbar nur etwas zu viel zu tun hast.

Stress als gesellschaftliches Problem

Der Arbeitszeitreport des Bundesamts für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hat festgestellt, dass sich 51 % der Angestellten gestresst fühlen und dies auch körperliche wie mentale und emotionale Folgen hat. Dabei klagen 53 % über Müdigkeit und Erschöpfung, 51 % haben Rückenschmerzen, 40 % empfinden körperliche Erschöpfung, 34 % leiden unter Schlafstörungen und 24 % unter Niedergeschlagenheit.

In einer anderen Umfrage von Statista und dem SPIEGEL wurde sogar festgestellt, dass 86 % der Angestellten bei der Arbeit unter Stressfaktoren leiden. Dabei klagen 67 % über Nackenschmerzen, 63 % über Rückenschmerzen, 53 % über Schmerzen in Schultern, Armen oder Händen und 47 % über Kopfschmerzen.

Die gesetzliche Krankenkasse BKK hat wiederum festgestellt, dass in der Altersgruppe der 18- bis 39-jährigen sich sogar 91 % vom Beruf sehr stark belastet fühlen.

Diese Problematik betrifft aber nicht nur die Berufstätigen, sondern auch Studierende und Schüler/-innen. Eine von der AOK in Auftrag gegebene Studie hat ergeben, dass sich 53 % der Studierenden sehr gestresst fühlen.

Die Krankenkasse DAK, die sich in einer Studie mit den Belastungen von Kindern in der Schule befasste, hat wiederum herausgefunden, dass sich 43 % aller Schüler/-innen gestresst fühlen. Während es in den Klassen 5 und 6 eher ein Drittel der Schüler/-innen betrifft, sind es in den Klassen 9 und 10 sogar 51 %.

Das führt dazu, dass inzwischen ein großer Teil der Ausgaben unseres Gesundheitssystems in den Bereich der Folgen von Stress fallen. Stress und der Umgang mit Stress ist also ein gesellschaftlich sehr verbreitetes und wichtiges Thema.

Begriffserklärung zum Stressmanagement

Bevor wir dazu kommen, was du nun dagegen machen beziehungsweise wie du damit umgehen kannst, gibt es noch eine kurze Erklärung der Kernbegriffe im Stressmanagement. Im Stressmanagement geht es vor allem darum, wie du mit stressigen Situationen umgehen kannst.

Das Stressmanagement wird meist in drei Ebenen unterteilt:

Das instrumentelle Stressmanagement beschäftigt sich mit den Möglichkeiten im Vorfeld. Kannst du zum Beispiel:

- deinen (Arbeits-)Alltag oder Tagesablauf verändern, um stressige Situationen zu vermeiden?
- dir auf fachlicher, sozialer oder mentaler Ebene Kompetenzen aneignen, um stressige Situationen aufzulösen?
- durch Veränderungen hinsichtlich Herangehensweise, Verhalten oder Kommunikation stressige Situationen verhindern?

Die nächste Ebene ist das kognitive Stressmanagement. Es beschäftigt sich mit dem Verhalten in den jeweiligen Situationen. Als Stichpunkte seien hier kurz die Bereiche Achtsamkeit, Fokussierung, Kurzentspannungen sowie die Art der Wahrnehmung der Situation und die Sinnggebung innerhalb der Tätigkeit genannt.

Beim palliativ-regenerativen Stressmanagement geht es schließlich darum, was du machen kannst, wenn das alles nicht geklappt hat und/oder du dich für kommende Situationen wieder regenerieren und erholen möchtest. Da gibt es dann ein großes Angebot von einfachen bis „wissenschaftlichen“ Methoden zur Entspannung und Regeneration.

Auf die erste und dritte Ebene werde ich nur etwas allgemeiner eingehen, da Lösungsmöglichkeiten in beiden Fällen sehr individuell sind. Es würde viel Raum und dementsprechend auch deine Zeit in Anspruch nehmen, dies ausführlich darzustellen. Ich möchte aber trotzdem deine Wahrnehmung für diese beiden Ebenen öffnen, sodass du etwas für dich Geeignetes daraus entstehen lassen kannst.

Lies dazu bitte auch gern das [Zusatzkapitel: Stressmanagement](#).

Die zweite Ebene, das kognitive Stressmanagement, ist diejenige, auf die ich am meisten, wenn auch oft indirekt, eingehen werde und auf die sich vor allem die kleinen Übungen beziehen werden. Denn wenn du in den entscheidenden Situationen klar und ruhig bleibst, vergeudest du weniger Energie, machst weniger Fehler und brauchst dich im Anschluss auch weniger zu erholen.

Darüber hinaus ermöglichen es dir die von mir vorgeschlagenen Übungen, insgesamt gelassener mit deiner Umgebung, deinem Leben sowie dir selbst umzugehen, und steigern deine Lebenszufriedenheit.

Gleichzeitig können dir diese Übungen aber auch bei der Regeneration helfen und dir Klarheit schenken, um zu sehen, was du im Vorfeld vielleicht verändern kannst.

Dadurch hilft dir die kognitive Ebene wiederum auch bei den beiden anderen Ebenen des Stressmanagements. Letztlich geht es immer wieder um die jeweiligen Situationen selbst. Denn im jeweiligen Moment findet das Leben statt. Außerdem können die meisten Menschen sich ihren Alltag vermutlich nicht unbedingt entspannt einrichten. Dementsprechend wird das kognitive Stressmanagement auch etwas mehr Raum in diesem Buch einnehmen.

Was das bedeutet

Es gibt also einen oder mehrere Auslöser für Stress und die jeweilige individuelle Reaktion darauf. Wenn du in Stress gerätst, springt wiederum dein archaisches Überlebenssystem an.

Es ist auch wichtig, dass das so geschieht. Allerdings gibt es die Schwierigkeit, dass sich dieser Modus nicht wieder von allein abstellt, sondern bewusst von dir deaktiviert werden muss.

Wenn du das verstanden hast und deine Situation mit emotionalem Abstand einmal klar betrachten kannst, gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit solchen Situationen umzugehen.

Das bedeutet, dass du dich auf Basis des Verständnisses der Zusammenhänge und des Erkennens deiner Verhaltensmuster und Handlungsmöglichkeiten in den jeweiligen Situationen anders positionieren und anders mit ihnen umgehen kannst.

Dies bewirkt eine Verminderung des „Stressgefühls“ und teilweise sogar ein Auflösen der „stressigen“ Situationen selbst. Dadurch kann dein (Arbeits-) Alltag wieder entspannter, kraftvoller, erfolgreicher und angenehmer gelebt und erfahren werden.

Dabei gilt dasselbe im Kleinen wie im Großen. Um Stress zu reduzieren, gelten dieselben Faktoren und Regeln, unabhängig ob es sich um einzelne Aufgaben und Situationen, ganze Tage, Wochen oder längere Zeiträume beziehungsweise das Leben an sich handelt.

Zunächst schaust du dir die Situation(en) an, in der/denen du gestresst reagierst.

Frage dich, ob du etwas anders machen kannst, um diese Situationen nicht wieder entstehen zu lassen.

Dann entwickle eine Herangehensweise, wie du mit solchen Situationen zukünftig umgehen kannst.

Schließlich schaffe dir auch Zeit und Möglichkeiten zur Regeneration.

Wie du das machen kannst, werde ich dir im Verlauf dieses Buches anhand von einzelnen Übungen und Vorschlägen aufzeigen.

Darüber hinaus werde ich dir natürlich auch zeigen, wie du das in deinen Alltag integrieren kannst.

Um ein besseres Verständnis für die Wirkungsweise der kleinen Übungen und Maßnahmen zu erhalten, möchte ich dir noch ein paar weitere Aspekte zum Thema Stress aufzeigen.

Stress ist in dir

Stress ist eine individuelle Reaktion auf einen oder mehrere Reize. Das bedeutet, der Stress ist in dir. Das ist ein weiterer Aspekt, bei dem es wichtig ist, ihn zu verstehen. Dies ist vielleicht zunächst eine unangenehme Aussage, weil sie nach „selber Schuld haben“ klingt, aber sie beinhaltet für dich auch die Möglichkeit, den Stress zu lösen. Wäre der Stress im Außen, dann wärst du ihm mehr oder weniger hilflos ausgeliefert.

Zum Verständnis dazu noch ein paar Beispiele:

Stell dir vor, du bist im Straßenverkehr unterwegs. Bist du gut gelaunt oder ist dir etwas Schönes passiert, dann wirst du vermutlich innerlich gelassen bleiben, wenn sich jemand vordrängelt oder sehr langsam vor dir fährt. Vielleicht denkst du dir auch etwas wie ‚der/die Arme ist gestresst und meint, sich vordrängeln zu müssen‘ oder ‚der/die Arme weiß nicht, wo sie lang muss, oder ist gestresst, weil sie unsicher ist und sich im Straßenverkehr nicht wohlfühlt‘. Nun ist dir aber etwas nicht so Schönes passiert oder du fühlst dich aus einem anderen Grund nicht wohl, dann wird deine Reaktion vermutlich etwas anders aussehen. Du wirst eher etwas denken wie ‚die können alle kein Auto fahren und denken nur an sich‘ oder ‚das ist schon alles doof, das Leben ungerecht oder gemein und jetzt habe ich auch noch so eine Schnarchnase vor mir‘.

Die Situation ist dieselbe, aber deine Reaktionen sind ganz unterschiedlich.

Dementsprechend kann die Situation nicht die Ursache für deine Reaktion sein.

Wenn ein/-e Steuerfachmann oder -frau einen Brief vom Finanzamt bekommt, dann wird dieser Mensch vielleicht etwas denken wie ‚das schaue ich mir später an‘ und entspannt bleiben. Viele andere Menschen würden wiederum vermutlich eine automatische Stressreaktion bekommen. Der einzige Unterschied ist in diesem Fall die fachliche Kompetenz.

Manche Menschen fühlen sich wohl, wenn sie mit anderen Menschen zusammen sind, und zeigen eine Stressreaktion, wenn sie alleine sind. Bei anderen Menschen ist es genau umgekehrt. Demnach sind weder viele noch wenige Menschen ein Problem, sondern ob die jeweilige Person damit gut umgehen kann oder nicht.

Manche Menschen lieben es, vor anderen Menschen zu stehen und Vorträge zu halten, ihnen etwas beizubringen oder sie zu unterhalten. Für andere Menschen ist das eine anstrengende bis äußerst unangenehme Vorstellung. Ob dies nun stressig ist oder nicht, hängt in diesem Fall nicht von der Tätigkeit, sondern von der jeweiligen Persönlichkeit ab. Dazu kommen dann noch weitere Faktoren wie Kompetenz, Erfahrung, momentane Befindlichkeit und Gesamtbelastung.

In anderen Situationen ist es einfach die Summierung verschiedener Geschehnisse. Dies sind dann Momente, in denen du vielleicht denkst, ‚das wäre ja noch in Ordnung, wenn nicht dieses und jenes vorher noch geschehen wäre‘. Mit der Erkenntnis, dass der Stress in dir ist, da es deine Reaktion auf etwas ist, kannst du auch etwas dagegen tun. Denn wenn du deine Wahrnehmung der Situation veränderst, kann sich auch deine Reaktion darauf verändern.

Bevor wir dazu kommen, was du diesbezüglich tun kannst, möchte ich dich noch auf einen weiteren Aspekt hinweisen.

Spannung, innerer Druck und Stress

Die Ursachen von Stress fangen oft eher sanft und unterschwellig an und werden dann mit der Zeit intensiver und stärker.

Dadurch passiert es immer wieder, dass Menschen und vielleicht auch du zunächst noch ihren Weg verfolgen und dann Stück für Stück aus der Spur rutschen oder zunächst das Gefühl haben, dass es im Großen und Ganzen in Ordnung ist, und sich dann wundern, wenn sie sich wieder nicht gut, zufrieden, entspannt, gelassen und/oder in sich ruhend fühlen.

Das beginnt zunächst damit, dass du bewusst oder unbewusst eine unterschwellige Spannung spürst. Diese Spannung wird dann allmählich präsenter. Du nimmst sie vielleicht auch als einen inneren Druck wahr. Irgendwann ist dir schließlich bewusst, dass du dich gestresst fühlst.

Es gibt natürlich Situationen, wo es dich direkt in einen gestressten Zustand hineinführt, aber oft ist es ein ähnlicher, sich länger hinziehender Prozess wie eben beschrieben. Wie lange er dauert oder wie intensiv er ist, hängt natürlich von den jeweiligen Umständen ab.

Du kennst vielleicht Formulierungen wie „... das war alles zwar viel, aber noch in Ordnung. Auch als dieses oder jenes noch passierte, aber als dann noch ...“ oder das Verhalten, sich immer mehr Aufgaben aufzubürden und dabei zu glauben, diese Aufgabe auch noch machen zu können und noch eine weitere anzunehmen oder gar an sich zu ziehen. Vermutlich denkst du dabei etwas wie, dass du das alles noch schaffst oder schaffen musst, weil du dich so in deiner Kraft oder dafür zuständig fühlst, vielleicht auch nur, weil du denkst, dass du dies machen musst oder es von dir gefordert wird.

Um dich nicht immer wieder zuerst langsam und dann immer mehr zu verlieren oder aus anderen Gründen in Stress zu geraten, ist es also sehr hilfreich, da gar nicht erst hineinzugeraten oder dich rechtzeitig beziehungsweise sobald du es bemerkst, wieder herauszuholen.

Dabei gibt es eine einfache und erfolgreiche Möglichkeit, aufkommenden Stress zu bemerken und gegebenenfalls einen Impuls dagegen zu setzen, um die Spannung rechtzeitig zu lösen.

Dafür möchte ich dir das Zusammenspiel Körper, Geist und Atem erläutern. Ich nenne es das Körper-Geist-Atem-Dreieck oder auch den Körper-Geist-Atem-Komplex.

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Atem

Körper, Geist, Atem und auch die Emotionen sind direkt miteinander verbunden und interagieren fortlaufend. Sobald sich ein Aspekt verändert, tun es auch die anderen.

Du kannst dir das wie ein Dreieck vorstellen, in dessen Mitte dein Wohlbefinden und deine Emotionen sind. Solange Körper, Geist und Atem im Gleichklang schwingen, fühlst du dich wohl und bist innerlich entspannt. Wenn du jedoch zum Beispiel im Geist gestresst bist, verspannen sich die Muskeln, die Organe laufen nicht mehr rund, der Atem ist nicht mehr tief, ruhig sowie gleichmäßig und du fühlst dich auch nicht mehr wohl. Dasselbe passiert, wenn du dich körperlich übernimmst, intensive leidvolle Emotionen empfindest oder falsch atmest.

Wird also Druck auf eine der Ecken oder die Mitte des Dreiecks ausgeübt, steht das gesamte Gebilde unter Spannung und du fühlst dich, soweit du nichts dagegen unternimmst, in absehbarer Zeit nicht mehr wohl. Vermutlich wirst du auch eine Unzufriedenheit und ein Gestresstsein spüren.

Das bedeutet aber auch, dass du durch die Wahrnehmung eines einzelnen Aspektes des Dreiecks, egal ob es nun der Körper, die Gedanken oder der Atem ist, jederzeit deinen momentanen Zustand erkennen und gegebenenfalls auch etwas für dein Wohlergehen tun kannst.

Das klingt sehr einfach und ist es auch, aber du wirst dies vermutlich zunächst immer wieder vergessen und erst merken, wenn du dich schon eine Weile in der jeweiligen Reaktion verloren hast.

Wenn du jedoch regelmäßig und mit einem Lächeln der Leichtigkeit in dich hineinspürst, merkst du viel schneller, wann du Gefahr läufst, dich zu verlieren, und

kannst dementsprechend eingreifen, um dies zu verhindern, oder durch einfache, kleine Übungen der Wahrnehmung und Achtsamkeit wieder zurück in deine eigene innere Ruhe und Gelassenheit kommen.

Denn eine Handlung wirkt sich nicht nur im Negativen, sondern eben auch im Positiven auf die anderen Ebenen aus.

Das heißt demnach, dass du ebenso die Möglichkeit hast, über die Bewegung und Ausrichtung deines Körpers wie auch über die Art der Gedanken in deinem Geist oder über den bewussten Fluss deines Atems einen Entspannungsimpuls zu setzen, und so direkt deine Wahrnehmung, dein Wohlbefinden und deine Gefühle beeinflussen kannst. In der Entspannung wird der Geist wieder klar und du kehrst automatisch zu dir selbst zurück.

In einem aufgewühlten See kannst du nichts erkennen, aber wenn der See ruhig wird, kannst du den Grund sehen und die Sonne kann sich in ihm spiegeln.

So ist die Schwingung des entspannten Gehirns die Basis für Klarheit, Kreativität, Regeneration, Heilung, Lebensfreude und Glücksempfinden.

Diese dafür nötigen Impulse können sich, da alle Aspekte miteinander verbunden sind, auch lediglich auf eine der drei Ebenen beziehen.

Auf der körperlichen Ebene können das leichte Dehnübungen für den Schulter-Nacken-Bereich, ein Strecken oder Rekeln, eine Aufrichtung der Wirbelsäule und des Rumpfes, leichte Dehnübungen allgemein oder auch ein paar Grimassen zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur sein. Denn schlechte Laune und eine verspannte Gesichtsmuskulatur bzw. ein „verhärtetes“ Gesicht gehen direkt miteinander einher.

Auf der geistigen Ebene kann es eine Vorstellung von etwas Schönerem oder eine Erinnerung an etwas Schönes sein.

Beim Atem hast du die Möglichkeit, über eine tiefe Einatmung und eine bewusste, vollständige, gegebenenfalls seufzende Ausatmung loszulassen und so einen ersten Entspannungsimpuls zu setzen. Gerade wenn du im Stress bist, wirst du oft vergessen, tief genug auszuatmen, und den Atem eher in dir „halten“. Dies erzeugt zusätzlichen Druck und gibt wiederum einen Impuls Richtung Stress.

Danach kannst du ein paar bewusste Atemzüge ruhig, weich und gleichmäßig durch die Nase hinein- und aus ihr wieder hinausfließen lassen. Da alles miteinander verbunden ist, beruhigt dich das genauso wie eine angenehme Körperbewegung oder ein schöner Gedanke.

Wenn du dir in liebevoller Zuneigung auf einer Ebene ein Lächeln schenkst, wird dein ganzes System lächeln. Es ist, wie wenn die Wolkendecke aufreißt, es heller wird und dich ein wärmender Sonnenstrahl trifft: Du fühlst dich sofort besser.

Generell ist es noch wichtig, dir bewusst zu machen, dass Stress und Anspannung sich oft mit einem stockenden, gepressten oder hektischen Atem, einer Verengung im Brustkorb und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich sowie im Gesicht ausdrücken.

Diese Reaktionen des Atems und des Körpers intensivieren die angespannte Situation eher weiter.

Ebenso ist auch die Reaktion des menschlichen Geistes in angespannten oder gestressten Situationen aus sich selbst heraus eher kontraproduktiv, da Gedanken und Emotionen aufkommen, die eine Unzufriedenheit und gegebenenfalls auch Überforderung ausdrücken und die Stressreaktionen damit verstärken.

Wenn du dich jedoch an den Zusammenhang von Situation und Reaktion, ebenso wie das Zusammenspiel von Körper, Geist und Atem erinnerst, kannst du über die Neuausrichtung des Körpers, Atems und/oder Geistes einen bewussten Entspannungsimpuls setzen.

Dadurch wird sich dein gesamtes System entspannen und du kannst trotz der vielen Aufgaben oder des vielleicht um dich herum tobenden Trubels wieder aus einer ruhigeren, entspannteren und damit auch klareren Verfassung heraus agieren.

Einklang der drei und wie erreichst du das

Wenn dein Körper-Geist-Atem-Dreieck im Einklang ist, fühlst du dich also gut. Das ist sicherlich einfach nachzuvollziehen, wenn du dir vorstellst, dass du drei Musiker/-innen siehst und hörst. Wenn die drei gemeinsam spielen, entsteht ein schöner Klang und auch jede/-r einzelne Musiker/-in fühlt sich wohl. Harmonieren die drei jedoch nicht zusammen, dann klingt es zum einen nicht schön und zum anderen wirst du auch sehen, dass die einzelnen Musiker/-innen nicht glücklich sein werden, da sie als Trio miteinander verbunden sind.

Ebenso ist es zum Beispiel bei einem Tennisdoppel wichtig, dass beide Spieler/-innen als Team zusammenarbeiten. Ansonsten können sie nicht erfolgreich sein und sie werden, wenn sie nicht als Team auftreten, auch nicht zufrieden und glücklich sein.

Nur wenn sie jeweils zusammen harmonieren, kann etwas Schönes entstehen.

Darum ist es wichtig, dass alle drei bzw. alle beide jeweils auf sich und die andere/-n Rücksicht nehmen, um so ihren Teil zum Ganzen beisteuern zu können und eine Einheit sein zu können. Genauso ist es mit deinem Körper, Geist und Atem. Sie sind wie die drei Musiker/-innen oder die beiden Tennisspieler/-innen.

Wie erreichst du es nun, dass dein Körper-Geist-Atem-Dreieck in Einklang kommt? Dazu ist es erst einmal wichtig zu wissen, warum dieser Einklang verloren geht. Denn in deinem natürlichen Zustand ist dein Körper-Geist-Atem-Dreieck in einer selbstverständlichen Harmonie.

Die Trennung dieser Harmonie geschieht dadurch, dass du die Verbindung zu dir und dem Moment verlierst. In diesen Situationen gehst du in deinen Gedanken und

Emotionen verloren. Dadurch entsteht eine Disharmonie in dir, die du dann in Form von Unausgeglichenheit und einer „negativen“ Wahrnehmung von dir, deiner Situation und/oder deiner Umgebung erfährst.

Diese Trennung von deiner natürlichen inneren Ausgeglichenheit kannst du wieder auflösen, indem du dich erneut auf dich und den Moment besinnst und ausrichtest.

Das heißt, du lässt die Bewertungen und Kommentare von Teilen deines Geistes einmal beiseite und richtest alle deine Sinne auf das aus, was du gerade tust.

Sehr gut geht das, wenn du dir dafür ein paar Atemzüge Zeit für dich selbst gönnst, wie zum Beispiel in den „Übungen für zwischendurch I – III“ beschrieben. Sie lösen dich von dem Sog deiner Gedanken und du kannst wieder in die Weite deiner inneren Ausgeglichenheit und Harmonie eintauchen.

Dadurch kannst du dann auch wieder aus der Weite und Klarheit deines Selbst schauen und erfahren, was dir jetzt guttut oder du nun zu tun hast.

Nach den ersten theoretischen Kapiteln kannst du das eben Gelesene jetzt in einer kurzen, leichten und angenehmen Übung erfahren.

Eine kleine Übung für zwischendurch: Recken, strecken und durchatmen

Es ist also relativ leicht und wenig aufwendig, einen bewussten Entspannungsimpuls zu setzen. Probiere daher einfach einmal aus, wie schnell du wieder eine angenehme Ruhe und Klarheit in dir kreieren kannst.

Wichtig ist, dass diese wie auch alle anderen Übungen aus einer Leichtigkeit heraus geschehen und sich angenehm anfühlen.

Ebenso ist es wichtig, dass du bei diesen Übungen einfach nur versuchst wahrzunehmen, ohne in Bewertungen oder gar Abwertungen zu gehen. In gewisser Weise schaust du einfach dabei zu, was du spürst, was in deinem Körper und deinem Geist passiert.

Bei diesen und allen nachfolgenden Übungen kannst du deine Augen jeweils geschlossen halten oder auf einen Punkt vor dir ausrichten, ganz was dir hilft, besser loszulassen, und dich deinen Geist auf das Nach-innen-Spüren ausrichten lässt.

Setze dich für diese Übung zunächst einmal aufrecht hin, strecke und recke deine Wirbelsäule und deinen Oberkörper in alle Richtungen, sodass die verspannten Muskeln und verklebten Faszien (das Gewebe, das die Organe sowie Muskeln umgibt und durchzieht) dir wieder mehr Flexibilität und Öffnung ermöglichen.

Lasse insbesondere deiner Brustwirbelsäule eine entlastende Streckung zugutekommen. Vermutlich wirst du schon feststellen, welche positive Auswirkung allein diese kleine Bewegung hat.

Richte dich anschließend mit der Einatmung etwas auf, sodass deine Wirbelsäule lang und der Brustkorb offen ist. Mit der Ausatmung lässt du dann deine Schultern in

eine natürliche Position sinken.

Entspanne mit der Ausatmung auch deinen gesamten Schulter-Nacken-Bereich und den Rücken, indem du dir zum Beispiel vorstellst, als ob eine Welle der Entspannung wie Wasser von oben nach unten dort entlangfließt.

Dann bleibe einen Moment aufrecht sitzen und spüre in deinen Atem hinein. Lasse dabei deinen Atem gleichmäßig durch die Nase ein- und ausströmen. Der Mund bleibt dabei sanft geschlossen. Bei verstopfter Nase kannst du natürlich auch den Mund etwas öffnen und durch Mund und Nase atmen.

Nimm zunächst zwei tiefe volle Atemzüge. Spüre die frische Luft, die in dich einatmend hineinströmt, um dann vor allem vollständig auszuatmen und dabei ganz loszulassen. Du kannst gegebenenfalls auch laut oder seufzend durch den Mund ausatmen. Es geht dabei darum, wirklich lange auszuatmen und mit der Ausatmung loszulassen.

Das hat eine sehr befreiende Wirkung.

Wenn du so durch die ersten Bewegungen und die bewussten Ausatmungen einen ersten Impuls gesetzt hast, deine innere Spannung abzubauen, dann lasse den Atem ganz ruhig und natürlich fließen. Spüre deine aufrechte Position und den sanften Fluss des Atems. Spüre die Frische und Leichtigkeit, die dir die Einatmung und die wohltuende Ruhe, Weite und Entspannung, die dir die Ausatmung schenkt.

Wenn du magst, kannst du dir auch vorstellen, dass du einen wundervollen Duft vorsichtig inhalierst, einen Moment in dir genießt und mit einem inneren Lächeln wieder abgibst oder mit der Welt teilst.

Richte so deinen Geist auf das Spüren des Körpers und des Atems aus und gib ihm so eine wohlverdiente Pause.

Diese Übung hat etwa eine Dauer von zwei bis drei Minuten und du wirst vermutlich feststellen, dass diese kurze Zeit schon eine sehr angenehme Wirkung auf dich hat. Wenn du magst, kannst du natürlich auch noch länger sitzen bleiben.

Warum das funktioniert oder dir auch die noch kommenden Übungen und Vorschläge helfen, möchte ich dir in den nachfolgenden Kapiteln erklären.

Dafür geht es zunächst um die Themen Achtsamkeit, Meditation und Entspannung.

Achtsamkeit: Was ist das, warum hilft sie und wie funktioniert sie

Was heißt Achtsamkeit

Unter Achtsamkeit wird vor allem die Möglichkeit verstanden, mit all deinen Sinnen bei dem zu sein, was du gerade tust, also ganz in dem jeweiligen Moment zu sein. Konkret bedeutet dies, dass dein Geist ohne Bewertung auf deine momentane Aufgabe oder Situation ausgerichtet ist.

Dabei ist es wichtig, offen in der Wahrnehmung und im Geist zu bleiben, nichts hinzuzufügen und nichts wegzunehmen, sondern einfach nur zu schauen, was ist.

Hilfreich ist es außerdem, wenn du dies aus einer liebevollen Zuneigung und Leichtigkeit heraus geschehen lässt.

Warum hilft dir die Achtsamkeit

Dadurch, dass du einfach nur bei dem bist, was du gerade tust, und nicht noch mit diversen anderen Gedanken und Handlungen oder Bewertungen beschäftigt bist, hilft die Achtsamkeit dir, klarer, ruhiger, effizienter, gesünder und zufriedener zu arbeiten und zu leben.

Denn die Beschäftigung mit mehreren Dingen gleichzeitig sowie die permanente Kommentierung deiner Situation und Handlungen ebenso wie die negative Bewertung von deiner Umgebung und/oder dir selbst kostet dich enorm viel Kraft und Lebensfreude.

Die Achtsamkeit ist also eines deiner wichtigsten Instrumente, um aus einem gestressten und/oder unzufriedenen Zustand eine neue (Lebens-)Situation zu erschaffen.

Wie du Achtsamkeit praktizieren kannst

Wenn du zum Beispiel am Computer Mails zu schreiben hast, schreibst du die erste Mail und dann die nächste. Du denkst während des Schreibens nicht an die noch so vielen anderen zu bearbeitenden Mails, du bemitleidest dich nicht und du beschimpfst dich, die anderen oder das Leben auch nicht, dass du es zugelassen hast, (wieder) in so einer Situation gelandet zu sein oder andere bzw. das Leben, dich in diese Situation gebracht zu haben.

Ebenso lenkst du dich auch nicht mit irgendwelchen Kommentaren oder Nachrichten auf Facebook oder deinem Handy ab. Du denkst für diesen Moment ebenso wenig darüber nach, ob dieser Job der richtige für dich ist, und du gibst dich auch nicht deinen anderen Sorgen, Ängsten und Wünschen hin.

Alles hat seine Zeit und jetzt sind es eben die zu bearbeitenden Mails oder was auch immer gerade deine Aufgabe ist. Auf diese Art machst du eins nach dem anderen, eben das, was gerade dran ist.

Studien haben ergeben, dass, wenn du dich so auf eine Sache nach der anderen konzentrierst, der Stresspegel und die Fehlerquote sinken, der Umgang mit stressbedingten Situationen besser wird, die Freude an der Arbeit und insgesamt die Lebenszufriedenheit zunimmt.

Lies dazu bitte auch gern das Zusatzkapitel: [Wissenschaftliche Studien zur Meditation und Achtsamkeit](#).

Da deine Bewertungen dein Leben definieren, hängt mit deiner Art der Wahrnehmung auch in sehr starkem Maße deine Einschätzung zusammen, ob du ein schönes Leben hast oder nicht. Du hast daher auf einer gewissen Ebene die Wahl, wie du deine Realität erlebst.

Dementsprechend hilft dir die Achtsamkeit, die Wolkendecke der Gedanken und Bewertungen aufreißen zu lassen und in deine innere Ruhe, Klarheit und dein Wohlbefinden zurückzukehren.

Lies dazu bitte auch gern das [Zusatzkapitel: Die Ursachen von Leid und Glück](#).

Darüber hinaus gebe ich dir im Kapitel [Möglichkeiten für eine positive innere Einstellung](#) auch noch ein paar Beispiele, wie Alternativen zu einer negativen oder gestressten Betrachtung und Bewertung deiner Situation aussehen könnten.

Doch zunächst geht es um (Kurz-)Meditationen, da diese unter anderem eine gute Übung sind, die Achtsamkeit und damit deine innere Ruhe wie Entspannung in dir wachsen zu lassen. Zusätzlich sind sie eine gute Übung und Hilfe für deine geistige Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Klarheit.

(Kurz-)Meditation: Was ist das, warum hilft sie und wie funktioniert sie

Was ist (Kurz-)Meditation

Meditation hat verschiedene Bedeutungen und es gibt viele verschiedene Techniken wie auch Ansätze, um auf diese Art mit sich selbst zu arbeiten, sich zu betrachten und zu erfahren.

Die einfachste Definition und die Ebene, auf der du Meditation hier unter anderem benutzen kannst, ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geiste.

Die Meditation ist der Achtsamkeit sehr ähnlich, denn du versuchst, mithilfe einer Meditationstechnik deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Es geht also unter anderem darum, aus dem fortlaufenden Gedankenkarussell auszusteigen und stattdessen den Geist durch die Ausrichtung auf ein Meditationsobjekt zur Ruhe zu bringen. Du bist dementsprechend ebenso achtsam, offen, nicht bewertend und tendenziell in einer freundlichen Zuneigung bei deiner Praxis, wie wenn du achtsam deine Aufgaben ausführst.

Im Grunde genommen kannst du es auch umgekehrt sehen, dass du bei der Achtsamkeit versuchst, einen meditativen Geist in deinen Alltagshandlungen zu etablieren.

Oft wird gesagt, dass es wichtig ist, sich mindestens 20-30 Minuten für eine Meditation hinzusetzen. Nur ist das am Anfang für viele Menschen zu lang und es ist auch nicht immer genug Zeit dafür da.

Darüber hinaus geht es unter anderem darum, in den Moment und zu dir selbst zurückzukommen. Dafür bedarf es nicht unbedingt eines längeren Zeitraums.

Eine längere Meditation, wenn dein Zeitrahmen es zulässt, du entspannt sitzen und deinen Geist ausrichten kannst, hat natürlich auch ihre Berechtigung und Wichtigkeit. Bestimmte Tiefen und Bereiche der Meditation werden oft auch erst nach etwas längerer Zeit erreicht.

Es wird aber leider oft vergessen, dass es viel hilfreicher sein kann, wenn du kürzer und dafür öfter und entspannter meditierst.

Aus meiner Erfahrung und Lehrtätigkeit kann ich dir sagen, dass eine ganz große Kraft darin liegt, zum Beispiel lieber mehrmals am Tag ein paar Minuten zu meditieren als einmal einen längeren Zeitraum.

Dieses dich immer wieder über eine Form von Meditation kurz zu sammeln, zur Ruhe zu kommen und dich neu auszurichten nenne ich Kurzmeditation.

Stelle dir einfach vor, du gehst irgendwo entlang und ein wärmender Sonnenstrahl, schöner Klang oder Duft schenkt dir ein kleines genussvolles Lächeln, vielleicht ist es auch ein schöner Gedanke, jemand schenkt dir eine kleine Streicheleinheit oder ein Lächeln.

Du fühlst dich sofort wohl, die Gedankenstrudel, die Sorgen oder die Wahrnehmung von Stress sind unterbrochen und für diesen Moment nicht existent, da du aus deinen Gedanken und Bewertungen herausgeholt worden bist.

Es gibt einfach nur den Moment und die direkte Erfahrung des jeweiligen Geschehnisses.

Dasselbe macht die (Kurz-)Meditation. Sie holt dich aus deinen Gedanken und Überzeugungen zurück in den Moment und zu dir selbst.

Warum hilft dir die (Kurz-)Meditation

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf eine angenehme Art auf ein Objekt lenkst, beruhigen sich die Aktivitäten in deinem Geist und es geschehen ganz natürlich ein paar interessante und für dich sehr wichtige Vorgänge in deinem Körper und Geist.

Zum einen entspannen sich dein Körper und Geist. Dadurch fühlst du dich wohler und es ist alles für dich auch weniger anstrengend.

Zusätzlich geschieht mit der Entspannung automatisch auch schon eine leichte Form der Regeneration.

Zudem werden in dieser Form von Entspannung die Energie zehrenden Gedankenkreise, die falschen Atemgewohnheiten und Verspannungen in der Muskulatur gelockert.

Zum anderen entsteht durch diese Ruhe im Geiste auch eine Klarheit, die es dir ermöglicht, mit Abstand die jeweilige Situation zu betrachten und dann auf eine angemessene Weise zu reagieren.

Sie gibt dir dadurch die Möglichkeit, energieraubende Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und aus ihnen herauszukommen.

Außerdem gibt dir die (Kurz-)Meditation auch wieder eine Verbindung mit dir selbst und lässt dich so in deinem natürlichen und angenehmen Grundzustand ruhen. Dadurch kannst du dich und deine Umgebung wieder mit Leichtigkeit und Gelassenheit sowie einem inneren Lächeln betrachten.

(Kurz-)Meditationen fangen bei wenigen Atemzügen an und können so lange wie angenehm möglich ausgeführt werden.

Lies dazu bitte auch gern das [Zusatzkapitel: Wissenswertes über Achtsamkeit und Meditation](#), in dem du weitere Informationen zur Meditation findest. Dazu findest du dort zusammengefasst einige der vielen positiven Wirkungen, die inzwischen durch etliche Studien nachgewiesen worden sind.

Wie du (Kurz-)Meditation praktizieren kannst

Bei einer (Kurz-)Meditation richtest du deinen Geist auf ein sogenanntes Meditationsobjekt aus.

Das bedeutet, du hast ein Objekt wie deinen Atem, den Körper, eine Kerzenflamme, ein Bild, ein Wort etc., auf das du deinen Geist ausrichtest, um ihm so zu helfen, im Moment zu verweilen und zur Ruhe zu kommen.

Im zweiten Abschnitt [Übungen für den Alltag](#) habe ich dir verschiedene einfache Meditationstechniken aufgeschrieben.

Aber auch die Übungen für zwischendurch hier im Buch sind in gewisser Weise Meditationen.

Wichtig ist bei der Meditation, sie auf eine leichte und angenehme Art auszuführen. Dir dabei immer wieder bewusst zu machen, dass es nichts zu erreichen oder darzustellen gibt.

Es sind Momente, in denen du einfach sein kannst. Lass es wie eine angenehme Pause, ein Zur-Ruhe-Kommen und Krafttanken für dich sein.

Dementsprechend richtest du zwar deinen Geist auf ein Objekt aus, es ist aber keine harte anstrengende Konzentration, sondern eine sanfte und achtsame Form der Fokussierung.

Dabei gilt natürlich, dass du dafür eine dir angenehme und für dich gut haltbare Position einnimmst, eine Technik auswählst, mit der du gut und entspannt meditieren kannst, sowie einen Ort und eine Länge der Meditation wählst, sodass du auch gut zur Ruhe kommen kannst.

(Kurz-)Entspannung: Was ist das, warum hilft sie und wie funktioniert sie

Was ist (Kurz-)Entspannung

Bei der (Kurz-)Entspannung wird ein bewusster Entspannungsimpuls gesetzt. Dadurch können Körper und Geist entspannen und regenerieren. Diese Impulse können physischer oder mentaler Natur sein oder auf eine andere Art über deine Sinne aufgenommen werden.

Auch hierbei gilt es natürlich wieder auszuprobieren, welche Übungen da hilfreich sind.

Durch den bewussten Entspannungsimpuls wird das parasympathische Nervensystem aktiviert und das sympathische Nervensystem heruntergefahren. Dadurch können sich Körper und Geist entspannen.

In dieser Entspannung geschieht eine Regeneration von Körper und Geist. Du fühlst dich danach erfrischter, da dein Energiehaushalt sich wieder in einem harmonischen Fluss bewegt.

(Kurz-)Entspannungen fangen bei wenigen Atemzügen an und können so lange wie angenehm möglich ausgeführt werden.

Bei Entspannungen gilt es allerdings noch auf Folgendes zu achten:

Wenn du in einem gestressten und/oder erschöpften Zustand bist, ist es möglich, dass du durch eine zu tiefe Entspannung müder werden kannst, da der Körper und Geist das Signal bekommen, eine Pause einlegen zu können. In solchen Situationen bietet es sich an, im Verlauf des Tages nicht zu passive Entspannungsformen zu wählen oder nach einer Kurzentspannung noch etwas zur Aktivierung von Körper und Geist zu tun.

Warum hilft (Kurz-)Entspannung

Entspannungen helfen deinem System, sich zu regenerieren. Das Leben ist ein beständiges Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, Kontraktion und Expansion, Tag und Nacht, Einatmen und Ausatmen.

Beim Einatmen schlägt das Herz etwas schneller und beim Ausatmen etwas langsamer. Jede Ausatmung ist also immer auch eine Möglichkeit, die Herzfrequenz zu senken und das Herz sich etwas entspannen zu lassen.

Ebenso ist es für deinen Körper und deinen Geist. Sie brauchen die Entspannungsphasen, um sich wieder zu erholen und zu regenerieren.

In diesen Phasen findet jedoch nicht nur eine Regeneration, sondern auch Heilung und Kraftzuwachs statt. Ebenso verankert sich in diesen Phasen von dir Erlerntes, sodass es für dich in Zukunft einfacher und besser abrufbar ist.

Darüber hinaus leert sich der Geist und wird dadurch wieder frischer und freier für nachfolgende Aktivitäten oder Aufgaben.

Wie du (Kurz-)Entspannung praktizieren kannst

Wichtig ist es, dir für die Entspannung ein angenehmes Umfeld zu schaffen, in welchem du ein paar Minuten zur Ruhe kommen und loslassen kannst.

Für die Entspannung selbst gibt es verschiedenste Möglichkeiten von Unterm-Baum-Sitzen oder Musikhören über Bewegungsformen wie Laufen oder Schwimmen bis zu „wissenschaftlichen“ Methoden, wie ich sie dir teilweise im zweiten Abschnitt [Übungen für den Alltag](#) erklärt habe.

Letztlich kann alles funktionieren, was dich über den Körper, Geist oder Atem entspannt.

Wichtig ist dabei, dass du dies auf eine dir angenehme Art machst, frei von Leistungsdenken oder dem Streben nach etwas.

Basis sollte jeweils die innere Einstellung sein, dir jetzt etwas zu gönnen, loszulassen und den Moment der Entspannung zu genießen.

Kurzentspannungen fangen schon bei wenigen Atemzügen oder Minuten an. Eine wirkliche Tiefenentspannung beginnt bei etwa 10 Minuten. Wobei du mit zunehmender Übung schneller und tiefer entspannen kannst, da sich sowohl dein Körper als auch dein Geist darauf einrichten und sie wieder „lernen“, sich zu entspannen.

Eine kleine Übung für zwischendurch II: Achtsam wahrnehmen und scannen

Für die zweite kleine Übung beginnst du wieder wie beim ersten Mal. Das heißt, du streckst und reckst etwas den Oberkörper und gibst der Wirbelsäule so einen Impuls der Entlastung. Ebenso gibst du dem Schulter-Nacken-Bereich einen Impuls der Entspannung.

Danach atmest du wieder etwa zweimal oder so oft, wie es sich für dich gut anfühlt, tief durch. Achte dabei auf eine vollständige und loslassende Ausatmung.

Dann richtest du deinen Geist nach innen und spürst bewusst durch deinen Körper hindurch. Fange zum Beispiel mit deinen Füßen und den Kontaktstellen zum Boden an und wandere langsam durch den ganzen Körper nach oben, bis du jedes Körperteil einmal wahrgenommen hast.

Dann gehst du von oben wieder nach unten zurück und „scannst“ so fortlaufend deinen Körper oder du spürst deinen Körper nach ein oder zwei Durchläufen als Ganzes. Je nachdem, was dir einfacher erscheint, um deinen Geist auf eine angenehme und leichte Art nach innen und auf den Moment auszurichten.

Beim Spüren und „Scannen“ lass es jedoch eher ein Betrachten sein. Gehe nicht weiter in Bewertungen, Definitionen, Erklärungen oder gar negative Beurteilungen hinein. Schau spürend einfach zu, was du in dir erfährst.

Versuche, diese Übung vielleicht eher zu genießen wie eine Flussfahrt, bei der du das vorbeiziehende Ufer anschaust, oder wie die Sonne, die die Landschaft unter sich betrachtet.

Durch den bewusst und sanft durch den Körper hindurchgeführten Geist kann dieser

bei vielen Menschen leichter ausgerichtet werden und damit zur Ruhe kommen. Andere empfinden es wiederum als angenehmer und entspannender, wenn sie, nach dem bewussten Wahrnehmen des Körpers in seinen Einzelteilen, in ihrem Körper als Ganzem ruhen und die angenehme Weite in sich erfahren.

Probiere einfach aus, was dir besser gefällt.

Hier sicherheitshalber noch einmal zur Erinnerung:

Wichtig ist, dass all diese Übungen aus einer Leichtigkeit heraus geschehen und sich angenehm für dich anfühlen.

Ebenso ist es wichtig, dass du bei diesen Übungen einfach nur wahrnimmst, ohne in Bewertungen oder gar Abwertungen hineinzugehen. In gewisser Weise schaust du einfach dabei zu, wie du spürst, was in deinem Körper und Geist passiert.

Noch etwas Grundsätzliches zum Thema Stress

Wie du inzwischen weißt oder vielleicht auch schon wusstest, gibt es äußere und innere Stressoren.

Bei den äußeren Stressoren gibt es in gewissem Rahmen die Möglichkeit, diese zu lindern oder gar aufzulösen.

Lies dazu bitte auch gern im [Zusatzkapitel: Stressmanagement](#) den Abschnitt über das instrumentelle Stressmanagement.

Bei den äußeren Stressoren, die du nicht ändern kannst, ist es wichtig, deine Position dazu neu zu justieren

Lies dazu bitte auch gern im [Zusatzkapitel: Stressmanagement](#) den Abschnitt über das kognitive Stressmanagement oder auch die nachfolgenden Kapitel.

Die inneren Stressoren können grob in zwei Arten unterteilt werden. Da gibt es einmal die Stressoren, die eher physischer Natur sind, wie zum Beispiel Übermüdung, Krankheit oder körperliche Begrenzungen gleich welcher Art, die dem Alltag eine zusätzlich anstrengende Komponente geben. Bei diesen Stressoren gilt im Grunde genommen dasselbe wie bei den äußeren Stressoren.

Dann gibt es noch innere Stressoren, die eher mentalen Ursprungs sind. Da ist es wichtig, ihre Ursache zu verstehen und wozu das in dir führen kann. Zu dieser Art von Stressoren gehören zum Beispiel Perfektionismus, Minderwertigkeitsempfinden, Ängstlichkeit oder auch Übersensibilität.

Diese Stressoren haben zumeist ihre Ursachen in einer früheren Erfahrung. Dazu ist es wichtig zu verstehen, dass dein Körper und Geist permanent lernen und

gleichzeitig ihre Handlungen auf zuvor Erlerntem aufbauen.

Wenn also dein Körper beziehungsweise dein Geist aus irgendeinem Grund gelernt hat, dass du in einer bestimmten Situation gestresst reagiert hast, dann wird dein System automatisch gestresst sein, wenn wieder eine vergleichbare Situation eintritt.

Ebenso kann es sein, dass du die innere Überzeugung erlangt hast, dass du nur dann auf Anerkennung hoffen kannst, wenn du perfekt bist, oder du hast aufgrund von einem oder mehreren Ereignissen gelernt, dass du dich selbst, den Menschen oder dem Leben nicht vertrauen kannst. Dann werden dein Körper und dein Geist höchstwahrscheinlich in einer permanenten Stresssituation sein, denn tief in dir fehlt ja das Vertrauen, das jeder Mensch benötigt, um loslassen und entspannen zu können.

Da funktioniert dein Gehirn nicht anders als ein Computer, der bei einer bestimmten Tastenkombination das dazugehörige Programm anwirft oder bei dem ein energieraubendes Programm wie ein Virus ununterbrochen im Hintergrund läuft. Das geht so lange, bis du das jeweilige „negative“ Programm auflöst und gegebenenfalls durch ein neues ersetzen kannst.

Daher ist es zum einen wichtig, dies zu wissen, und zum anderen, eine Möglichkeit zu haben, wie du auch mit diesen Programmen aus deinem Unterbewusstsein umgehen kannst.

Denn wenn du solch ein Programm in dir hast, wird es bei einem dementsprechenden Auslöser angehen oder es läuft sowieso schon (fast) ununterbrochen.

Versuche, in solchen Situationen die Emotion, die mit diesem Programm einhergeht, anzunehmen, ohne dich dabei von ihr wegreißen zu lassen. Betrachte diese Emotion

oder dein Verhalten dabei vielleicht wie ein kleines Kind oder eine/-n Mitarbeiter/-in. Aufbauend auf dessen/deren Vorerfahrungen und dem daraus erlernten Verhalten ist das eben eine in dessen/deren Augen angebrachte Reaktion.

Stell dir einfach vor, wie du dein inneres Kind in den Arm nimmst und/oder sagst „das ist in Ordnung, dass du dies so empfindest, aber wir können damit trotzdem entspannt umgehen“ oder deinem/-r Mitarbeiter/-in sagst „vielen Dank für den Einwand, aber wir können das auch auf eine andere Art machen“.

Nimm auch ruhig von den hier erläuterten Atemtechniken und/oder Körperübungen welche zur Hilfe, um das in dir angesprungene Programm wieder zu beenden beziehungsweise deine Kraft, Ruhe und Klarheit zurückzugewinnen.

Wenn du andere Techniken kennst oder von jemandem beigebracht bekommen hast, kannst du natürlich auch diese ausführen. Es geht einfach darum, aus dem inneren Programm, das dich aus deiner natürlichen Ruhe und Verwurzelung gerissen hat, wieder auszusteigen.

Sollte die emotionale Reaktion nicht nachlassen, dann schau, ob du die Situation verändern oder verlassen kannst. Wenn das nicht geht, dann nimm auch das wieder an.

Ähnlich der Situation einer Mutter oder eines Vaters, die/der mit einem quengelnden, wütenden oder ängstlichen etc. Kind im Auto unterwegs ist.

Nimm diese Emotion und die damit einhergehende körperliche Reaktion an und versuche, über die Annahme eine Möglichkeit zu finden, wie du mit der Situation umgehen kannst.

Erinnere dich dabei auch daran, dass du aus dir heraus wundervoll bist und diese Reaktion lediglich aus einer früheren Vorerfahrung stammt. Deine Wertigkeit bleibt davon aber vollkommen unberührt.

Hier noch eine kurze Anmerkung:

Es gibt viele verschiedene und wundervolle Möglichkeiten, solche inneren Programme zu lösen. Dies ist allerdings ein sehr umfangreiches und individuelles Feld. Daher würde es leider den Rahmen sprengen, sich hier damit ausführlicher zu befassen.

Bitte fühl dich aber frei, mich zu kontaktieren, wenn du das Gefühl hast, auf dieser Ebene etwas tun zu wollen und allein nicht weiterzukommen.

Ursache und Auslöser

Die Frage nach dem Unterschied zwischen Ursache und Auslöser mag banal klingen, ist jedoch sehr wichtig, um angemessen und zufriedenstellend reagieren zu können oder den Ausgangspunkt für Veränderungen zu finden.

Denn es passiert sehr häufig, dass der Auslöser für die Ursache gehalten wird. Dadurch ist es jedoch sehr schwierig bis nicht möglich, die wirkliche Ursache zu lösen und deine Stressreaktion oder um welche Reaktion es sich auch handeln mag, wird immer wieder auftauchen.

Sobald du aber die wirkliche Ursache deiner Reaktionen erkannt hast, dann kannst du damit arbeiten und so die Ursache für deine Reaktion auflösen.

Stelle es dir vor wie eine Pflanze, die ungewollt in deinem Garten wächst. Du kannst immer wieder den aus der Erde herausschauenden Kopf abschneiden, aber sie wird bei passendem Umfeld von Licht und Feuchtigkeit immer wieder von Neuem wachsen.

Erst wenn du unter die Oberfläche gehst und die Wurzeln beziehungsweise den Samen der Pflanze findest, kannst du deinen Garten von ihr befreien.

Dasselbe ist es mit der Art, wie du in (bestimmten) Situationen reagierst.

Um dies mit einem Bild zu verdeutlichen, erinnere dich noch einmal an die Analogie mit dem Straßenverkehr.

Wenn es dir nicht so gut geht, weil du vielleicht eine schlechte Nachricht bekommen hast, dir momentan sowieso alles zu viel ist oder du vielleicht gerade etwas krank bist, dann wirst du diese Gelassenheit vermutlich verlieren und dich gestresst fühlen.

Es scheint, dass die anderen Verkehrsteilnehmer/-innen oder die Tatsache, dass du dich in diesem Verkehr bewegen darfst, der Grund für den Verlust deiner inneren Ruhe und Gelassenheit sowie für dein aufkommendes Gestresstsein sind. Das klingt ja auch erst einmal plausibel, da du durch den Verkehr um dich herum gestresst worden bist.

Dies ist jedoch lediglich der Auslöser und der wirkliche Grund, die Ursache ist, dass du eine schlechte Nachricht bekommen hast, es dir nicht gut geht, dir alles gerade zu viel ist oder du erkrankt bist etc.

Denn wenn es dir gut geht, da du vielleicht eine gute Nachricht bekommen hast oder dir etwas Schönes passiert ist, nimmst du die drängelnden oder sehr langsam fahrenden Autofahrer/-innen mit einer gewissen Gelassenheit wahr und bist nicht oder nicht so schnell gestresst.

Dafür möchte ich dir noch ein weiteres und etwas allgemeineres Beispiel geben, um dies zu verdeutlichen.

Stell dir dafür vor, dass du in irgendeinem Kontext eine schlechte bis sehr schlechte Erfahrung in einer bestimmten Situation, mit einem bestimmten Typus von Mensch oder Tier gemacht hast. Diese Erfahrung ist vielleicht schon so lange her, dass du dich gar nicht mehr daran erinnern kannst, vielleicht hast du sie auch gar nicht direkt selbst erlebt, sondern nur gesehen oder gar vererbt bekommen.

Was du jedoch registrierst und erfährst, ist, dass du dich in bestimmten Situationen, bei bestimmten Aufgaben, Menschen oder Tieren unwohl und gestresst fühlst.

Dementsprechend ist es naheliegend, in der jeweiligen Situation, Aufgabe, dem dir unangenehmen Typus von Mensch oder Tier die Ursache für deinen Stress zu sehen. Sie sind aber nur der Auslöser, denn die Ursache ist die ursprüngliche und oft sehr weit zurückliegende Erfahrung eines bestimmten einzelnen oder sich damals wiederholenden Ereignisses.

Eine Pflanze kann nur aus einer Wurzel und dem dementsprechenden Samen entstehen. Gibt es dies nicht mehr, kann auch keine Pflanze mehr wachsen.

Der von dir wahrgenommene Stress ist letztlich nichts anderes als solch eine Pflanze. Sobald du den Ursachen-Samen gefunden hast und einen Weg gefunden hast, mit ihm umzugehen oder ihn zu lösen, dann wird auch deine Stressreaktion sich auflösen.

Ein möglicher Samen für deine Stressreaktionen wird oft übersehen: Es ist dein Wunsch, dass es dir gut geht und du glücklich bist.

Um diesen möglicherweise in dir unterschwellig schwelenden oder recht aktiven Stressor geht es im nächsten Kapitel.

Der Wunsch, glücklich zu sein, und dein innerer Fluss

Es ist ein ganz normaler Wunsch und ein menschliches Ziel, sich wohlfühlen und glücklich zu sein.

Ebenso wissen dein Körper und Geist auf der Ebene der Zellen sehr genau, was gut für dich ist und was nicht.

Du hast auch ein eigenes persönliches Naturell mit dementsprechenden Charakterzügen, einer bestimmten Art, mit dem Leben umzugehen und auf dieses zu reagieren.

Vielleicht hast du sogar auch schon die faszinierende Erfahrung gemacht, dass alle Menschen offensichtlich ihren eigenen Weg mit eigenen Aufgaben haben, den sie zu gehen und die sie zu erledigen haben.

Dementsprechend führen alle Gedanken, Worte und Handlungen, die dem zuwiderlaufen, automatisch auf einer tieferen Ebene zu Spannungen und zu Stress in dir.

Wenn du versuchst, jemand zu sein, der du nicht bist, verursacht das Stress.

Wenn du versuchst, dich in eine Richtung zu entwickeln, die nicht die deine ist, verursacht das Stress.

Wenn du versuchst, um deine eigenen Aufgaben herumzukommen, verursacht das Stress.

Du magst diese Art von Stress im Körper und Geist vielleicht nicht sofort wahrnehmen und ihn als solchen identifizieren, aber er ist da und wird mit der Zeit stärker werden.

Du wirst ihn mitunter auch nur indirekt als Unzufriedenheit, Unsicherheit oder

Gereiztheit etc. wahrnehmen.

Entspannung, Zufriedenheit und Glücklichein wird aber erst dann eintreten, wenn du du selbst bist und genau das machst, was für dich das Richtige ist.

Es geschieht, wenn du deinem inneren Fluss folgst.

Das bedeutet jedoch nicht, dass du dich wie ein Egoist rücksichtslos deinen Wünschen hingibst.

Es ist oft sogar eher das Gegenteil, da dieser Weg nicht unbedingt der leichteste ist, aber der einzige, den du langfristig gehen kannst, ohne dich dabei zu verlieren.

Dazu möchte ich dir gerne noch kurz eine kleine Geschichte erzählen.

Löwe oder Schaf

Es war einmal ein Löwenbaby, das von einer Schafherde gefunden wurde. In einem Schaf hat es deren Mutterinstinkt berührt und so hat sie das Löwenbaby an sich genommen, um es aufzuziehen. Mit den Jahren wurde der Löwe größer, graste aber nach wie vor mit den anderen Schafen auf der Weide.

Eines Tages witterte ein anderer Löwe die Schafherde und schlich sich an sie heran. Als er die Schafherde deutlich erkennen konnte, traute er seinen Augen nicht, denn unter den Schafen war auch ein großer Löwe.

Er lief direkt auf die Herde zu. Sobald die Herde den Löwen entdeckte, rannte sie blökend los. Was den Löwen noch mehr überraschte, war, dass auch der andere Löwe blökend weggrannte.

Aufgrund seiner Schnelligkeit sogar vorneweg. Der Löwe rannte an allen Schafen vorbei und verfolgte den Schaf-Löwen, den er schließlich packte und zu Fall brachte.

Der Löwe brüllte ihn an: „Was machst du denn da?“

Der Schaf-Löwe rief jedoch nur: „Määh, bitte friss mich nicht. Ich bin doch nur ein armes kleines Schaf.“

Der Löwe brüllte: „Du bist doch kein Schaf. Du bist ein Löwe.“

Aber der Schaf-Löwe rief wieder nur: „Määh, bitte friss mich nicht. Ich bin doch nur ein armes kleines Schaf.“ Er kniff die Augen zu und machte sich ganz klein.

Da packte der Löwe ihn am Genick und zog ihn zum Ufer des nahe gelegenen Sees. Dort angelangt, rief er ihm zu: „Mach die Augen auf und sieh, was du bist!“

Aber der Schaf-Löwe rief wieder nur: „Määh, bitte friss mich nicht. Ich bin doch nur ein armes kleines Schaf.“

Daraufhin trat der Löwe ihn in die Flanke, sodass der Schaf-Löwe vor Schreck die Augen aufriss. Der Schreck wurde zunächst noch größer, als er im Wasser zwei Löwen sah.

Der Löwe sagte noch einmal: „Sieh, was du bist!“

Da erkannte der Schaf-Löwe seine wahre Gestalt, schüttelte sich, brüllte und befreite sich so von der letzten noch in ihm steckenden begrenzenden Idee, dass er ein Schaf ist.

Diese Geschichte symbolisiert viele Menschen in ihrer täglichen Wahrnehmung von sich selbst und ihrem Leben. Es symbolisiert die Idee, ein armes Schaf zu sein, das tagein, tagaus auf der Weide grast und vor seinen Ängsten wegläuft.

Es zeigt, dass viele Menschen gar nicht erkennen und auch nicht glauben wollen, was sie eigentlich sind, selbst wenn sie darauf hingewiesen werden.

Es ist einfach elementar wichtig zu erkennen, wer du bist und was das Richtige für dich ist. Ansonsten wirst du langfristig keine Ruhe und keinen Frieden finden. Stattdessen wird in dir immer eine innere Unruhe, Stress und Unzufriedenheit sein, da etwas in dir weiß, dass du nicht das bist, was du lebst.

Der andere Löwe symbolisiert übrigens den Lehrer oder die Lehrerin, der/die unsere Augen öffnet und uns erkennen lässt, was wir eigentlich sind.

*Der Löwe kann natürlich auch eine Löwin sein. Ich verwende auch gerne beide Varianten, nur wurde ich darauf hingewiesen, dass für eine bessere Lesbarkeit eine Festlegung auf eine Variante angenehmer ist. In einem anderen Text, wo ich mal nur die weibliche Variante gewählt habe, hat es die Leser und auch Leserinnen beim Lesen ziemlich irritiert.

Daher an alle Löwinnen: Bitte entschuldigt gegebenenfalls die obige Wortwahl und lest es bitte mit dem Begriff und dem Bild der Löwin in euch.

Weitere Möglichkeiten, die Stress reduzieren I: Innere Ausrichtung

Unabhängig von den drei Ebenen des Stressmanagements gibt es noch eine weitere Möglichkeit, um Stress vorzubeugen beziehungsweise zu reduzieren. Du kannst es aber auch als einen Teil der kognitiven Ebene sehen.

In diesem Fall geht es um die innere Ausrichtung und Einstellung. Denn da Stress individuell ist, hängt das Erleben von Stress in sehr starkem Maße von der Ausrichtung deiner Wahrnehmung, der Art, wie du deine Sinneseindrücke bewertest, und von deiner inneren Einstellung ab.

Es geht also um die Frage, mit welcher Grundschwingung du dir und dem Leben begegnest.

Dementsprechend erfährst du zum Beispiel deine Welt vollkommen unterschiedlich, je nachdem, ob du durch die Brille von Unzufriedenheit und Pessimismus oder durch die von Zufriedenheit und Realismus/Optimismus schaust.

Dabei sollst du dir die Situation natürlich nicht schönreden, sondern einfach klar schauen, was ist, ohne zu bewerten oder ein Drama daraus zu machen. Du betrachtest und begegnest dir und deinem Leben weder aus einer Euphorie oder künstlichem Optimismus noch aus einem Selbstmitleid oder Gedanken von Mangel heraus, sondern offen und positiv, wie ein Kind seine Umgebung betrachtet.

Studien haben ergeben, dass eine offene und achtsame Wahrnehmung, frei von abwertenden Bewertungen, nicht nur deinen Stresspegel senkt beziehungsweise erst gar nicht so stark ansteigen lässt, sondern auch dich dein Leben zufriedener erleben lässt.

Wie bereits etwas früher erwähnt, kannst du diesbezüglich auch gerne das [Zusatzkapitel: Zusammenfassung wissenschaftlicher Studien zur Meditation und Achtsamkeit](#) lesen.

Über den Aspekt der inneren Einstellung wirst du im Verlauf der nächsten Kapitel noch einiges erfahren, da er eine elementare Voraussetzung dafür ist, um Stress zu reduzieren und ein erfülltes Leben genießen zu können.

Darüber hinaus habe ich dir, wie etwas früher schon erwähnt, bei den Übungen für den Alltag im Kapitel [Möglichkeiten für eine positive innere Einstellung](#) noch ein paar Möglichkeiten dargestellt, wie du über eine Veränderung der inneren Einstellung etwas positiver und angenehmer mit den dir gestellten Aufgaben umgehen kannst.

Weitere Möglichkeiten, die Stress reduzieren II: Loslassen und annehmen

Eine weitere Möglichkeit, die dir hilft, mit stressigen Situationen umzugehen, ist das Loslassen und Annehmen. Denn das Hadern mit dir und deiner Situation beziehungsweise das Nichtakzeptieren bestimmter Sachverhalte kostet dich sehr viel Energie und stresst dadurch deinen Körper und deinen Geist, da sie durch diesen Widerstand in einem andauernden Kampfmodus gehalten werden.

Wie sehr deine innere Einstellung über deine Gedanken Kraft kosten kann, möchte ich dir an folgendem Beispiel näherbringen: Im Yoga gibt es verschiedene Atemtechniken, bei denen zwischenzeitlich auch der Atem angehalten wird. Nun ist es so, dass, wenn jemand nicht gut sitzt, er/sie den Atem nicht so lange anhalten kann. Das ist so weit relativ einfach nachzuvollziehen, da in einer unangenehmen Sitzposition der Körper viel Energie verbraucht, indem er die Muskulatur unter Spannung hält, um die Position zu ermöglichen und sich damit vor Verletzungen zum Beispiel durch Anspannung schützt.

Wenn jemand wiederum unentspannt, unruhig und ungleichmäßig atmet, dann wird die Anhaltephase eben nicht so lange sein, wie es dieser Person normalerweise möglich wäre, da das System durch die unregelmäßige Atmung einen Stressimpuls erhält und dementsprechend mit einer Stressreaktion reagiert.

Interessanterweise passiert dasselbe, wenn sich jemand mit einem ihn/sie anstrengenden Gedanken oder einer Emotion beschäftigt. Einen Atemrhythmus mit einer Atemanhaltephase, die er/sie normalerweise entspannt praktiziert, kann diese Person auf einmal nicht mehr halten.

Erst wenn er/sie sich von dem Gedanken oder der Emotion löst, kann wieder die normale Atemanhaltephase praktiziert werden.

Daran siehst du, dass Gedanken und Emotionen genauso Energie verbrauchen wie die Aktivität des Körpers.

Ebenso siehst du an dem Beispiel, dass es wichtig ist, deinen Körper-Geist-Atem-Komplex im Einklang zu halten, denn wie ich dir in dem Kapitel darüber erläutert habe, verspannt nicht nur eine Komponente, sondern über die eine Komponente auch dein gesamtes System und damit du selbst.

Schaue dafür zunächst einmal, was gerade wirklich passiert. Gehe nicht in die erste Reaktion hinein, sondern nimm wahr, was wirklich ist. Dann nimm die Situation, so wie du sie zu diesem Zeitpunkt erfährst, auch an.

Denn wenn du das nicht tust, wie willst du dann eine angebrachte und erfolgreiche Lösung für deine momentane Situation finden?

Das ist, wie wenn du ein Grundstück hast, auf dem du ein Haus bauen willst. Da musst du auch erst einmal schauen, wie der Grund aussieht.

Dabei geht es nicht darum, was du gerne für einen Grund hättest oder bräuchtest, sondern um die Art des Grundes, auf dem du dann auch bauen würdest.

Du brauchst dir um die Ideen und Details des Hauses keine Gedanken zu machen, wenn du noch nicht mal ein festes Fundament hast, auf dem du bauen kannst. Es würde einfach nach einiger Zeit in sich zusammenbrechen.

Wenn du aber akzeptierst und annimmst, wie der Grund ist, um auf dieser Basis Entscheidungen zu fällen und ein hierzu passendes Fundament zu erstellen, dann haben deine Handlungen eine sichere Basis, auf der du weiter aufbauen kannst.

Solange du nicht annimmst, ist in dir jedoch immer auch Widerstand und Kampf. Das ist anstrengend. Vor allem kann kein Frieden sein, wo Widerstand und Kampf ist. Wo Widerstand und Kampf ist, ist immer auch Spannung und damit Stress. Frieden ist wiederum eine wichtige Basis für Freiheit, Entspannung und Freude oder gar Glücklichein.

Loslassen bedeutet nun, dass du natürlich, wie eben beschrieben, zunächst einmal wahrnimmst und annimmst, was ist. Anschließend tust du dann das, was du für richtig hältst, um deine Aufgaben zu erfüllen beziehungsweise die dich stressende Situation zu lösen, zu verbessern oder zu entschärfen.

Daraus ergibt sich dann ein Ergebnis und daraus gegebenenfalls wieder eine Handlung. Du bleibst aber in der Gegenwart und lässt los, was war oder wie es zu dieser Situation gekommen ist.

Denn du kannst dich nur deinen (neuen) Aufgaben widmen, wenn du Abgeschlossenes oder Vergangenes loslässt. Ansonsten trägst du nur unnötigen Ballast mit dir herum, der dir Kraft und Freude nimmt.

Außerdem hast du das deiner Meinung nach Richtige getan, du hast dein Bestes gegeben und mehr kannst du nicht tun.

Dieses Hadern und Festhalten, dass du wegen deines Verhaltens oder das von jemand anderem in diese Situation gekommen bist und dass alles so ist, wie es ist, kostet dich enorm viel Energie und Lebensfreude. Darum ist es wichtig, es loszulassen.

Dazu noch eine kleine Geschichte:

Ein junger und ein älterer Mönch liefen in Indien eine Straße entlang. Während der Regenzeit kann es dort immer mal wieder in bestimmten Regionen dazu kommen,

dass die Straßen unter Wasser stehen. So war es auch an diesem Tag. Auf ihrem Weg sahen die Mönche dann nach kurzer Zeit eine Frau auf dem Bürgersteig auf der anderen Straßenseite stehen. Sie blickte hilflos umher, da sie nicht wusste, wie sie in ihren schönen Kleidern die Straße überqueren sollte. Da watete der ältere Mönch durch das Wasser und bot der ihm fremden Frau an, sie über die Straße zu tragen. Die Frau nahm dies Angebot dankend an und so trug der Mönch die Frau über die Straße, setzte sie auf der anderen Seite ab und verabschiedete sich von ihr. Der jüngere Mönch schaute fassungslos zu. Nachdem die beiden Mönche schon eine ganze Weile weitergegangen waren, platzte es aus dem jungen Mönch heraus: „Wie konntest du nur diese Frau anfassen und über die Straße tragen? Du hast geschworen, im Zölibat zu leben und keinen körperlichen Kontakt mit Frauen (oder Männern) zu haben.“

Der ältere Mönch schaute den jüngeren liebevoll an und sagte: „Ich habe die Frau über die Straße getragen. Du trägst sie immer noch.“

Vergangenes loszulassen und das anzunehmen, was gerade ist, ist die Basis, um Veränderungen und Lösungen zu finden. Es ist der Grund, auf dem Heilung geschehen, sowie Frieden und Freiheit wachsen kann. Der Dalai-Lama hat das Loslassen sogar einmal als den Schlüssel zum Glück genannt.

Weitere Möglichkeiten, die Stress reduzieren III: Dankbarkeit und Stress

Wie du schon erfahren hast, hat die innere Einstellung ebenso einen großen Einfluss auf die Einschätzung einer Situation und deines Lebens als Ganzem wie auf den jeweiligen Umgang mit einer stressigen Situation.

Eine weitere Hilfe im Umgang mit dir und deinem Leben ist die Entwicklung von Dankbarkeit. Das mag jetzt zunächst vielleicht etwas sehr emotional und hilflos wirken. Inzwischen gibt es jedoch einige Studien und Arbeiten zum Thema Dankbarkeit mit sehr interessanten und inspirierenden Ergebnissen.

In diesen Studien wurde unter anderem festgestellt, dass dankbare Menschen weniger gestresst und depressiv sind. Dass sie besser mit schwierigen Phasen des Lebens umgehen können und weniger negative Bewältigungsstrategien wie Flucht, Vermeidung, Verweigerung, Alkohol- oder Drogenkonsum haben. Sie sind tendenziell erfolgreicher, suchen die Schuld weniger bei sich und haben ein besseres Selbstwertgefühl. Ebenso sind sie zufriedener mit ihrer Sozialisation. Dankbare Menschen sind darüber hinaus tendenziell gesünder, zufriedener mit ihrem Leben und glücklicher. Dabei wurde auch festgestellt, dass diese Ergebnisse unabhängig davon sind, ob es sich um gesunde und privilegierte oder chronisch kranke Menschen handelt.

Es gibt die Vermutung, dass unter den menschlichen Charakterzügen oder Tugenden die Dankbarkeit mit am meisten in einer Verbindung zu unserer psychischen Gesundheit steht und so hilft, ein glückliches und zufriedenes Leben zu leben.

Du kannst es ja mal versuchen und zehn Tage, zum Beispiel von Freitag bis den Sonntag darauf, dich nicht auf das zu konzentrieren, was nicht gut ist, sondern auf

das, wofür du dankbar sein kannst.

Es kann deine körperliche und/oder geistige Gesundheit sein, deine Familie und/oder dein Freundeskreis, deine schöne Wohnung oder die heiße Dusche am Morgen oder Abend. Es kann die Dankbarkeit sein, einen Beruf zu haben und/oder in relativem Reichtum und Sicherheit im Vergleich zu den meisten Menschen auf dieser Welt leben zu können. Vielleicht ist es auch einfach deine Lieblingsmusik, ein Spaziergang, das Spüren der frischen Luft über deinen Atem oder das Vogelgezwitscher auf deinem Weg irgendwohin. Du kannst auch einfach dankbar für die kleinen Übungen und die Achtsamkeit sein, die dich immer wieder aus dem Stress holen, indem sie dich mit dir selbst verbinden und so neue Kraft, Klarheit und Freude schenken.

Es gibt so viel, wofür du dankbar sein kannst und was viele gar nicht mehr wahrnehmen, weil sie es als selbstverständlich erachten, bis sie es einmal verloren haben. Sie sind viel zu sehr mit ihren Gedanken darüber, was sie alles zu tun haben oder was alles nicht gut ist, beschäftigt. Wie du schon siehst, ist es relativ einfach, viele Dinge zu entdecken, wofür du dankbar sein kannst.

Du wirst sehen, wenn du nicht alles als selbstverständlich nimmst und dir immer mal wieder ein kleines Lächeln der Dankbarkeit gönnst, wirst du jeden Tag, an dem du dieses tust, und damit dann auch dein gesamtes Leben anders genießen können.

Eine kleine Übung für zwischendurch III – Sich gut fühlen

Für die dritte kleine Übung beginnst du wieder wie beim ersten Mal. Das heißt, du streckst und reckst etwas den Oberkörper und gibst der Wirbelsäule so einen Impuls der Entlastung. Ebenso gibst du dem Schulter-Nacken-Bereich einen Impuls der Entspannung und atmest dann wieder etwa zweimal durch oder so oft, wie es sich für dich gut anfühlt.

Wenn du magst, kannst du auch noch mal durch deinen Körper hindurchwandern, um dich so mit dem Moment und dir selbst zu verbinden. Wenn du mit dir verbunden bist, entsteht schon allein daraus Kraft, Ruhe und Klarheit.

Dann stelle dir vor, wie es sein würde, wenn alles gut ist. Nicht konkret, was dafür passieren müsste, sondern wie es sich anfühlen würde, wenn es so ist. Nimm einfach dieses Gefühl in dich auf. Wenn du Schwierigkeiten damit hast, kannst du dich auch an einen solchen Moment erinnern, eine schöne Situation, deinen letzten Urlaub oder als du vielleicht einfach die Wärme von Sonnenstrahlen im Gesicht genossen hast.

Lasse also dieses gute Gefühl sich in dir ausbreiten. Atme es ein und lass es sich ausatmend in dir verteilen. Füll jede Zelle mit diesem Gefühl. Lass es aus dir heraus entstehen. Sobald du bemerkst, dass Geräusche um dich herum, Wahrnehmungen im Körper oder Gedanken im Geist dich ablenken, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung und dem Gefühl, dass alles gut ist. Bade in diesem Gefühl und genieße einfach den Moment des Seins und das Geschenk des Lebens ein paar Minuten oder solange du magst.

2. Übungen für den Alltag



Entspannungsimpulse über den Körper, Atem und den Geist

Bei den Übungen für den Alltag geht es mir, salopp gesagt, um zwei Aspekte: Was hilft dir, dass du nicht so schnell in Stress gerätst, und was entspannt dich, wenn es doch geschehen ist. Die von mir hier vorgestellten Übungen sind daher so ausgesucht, dass sie in Bezug auf beide Aspekte helfen können.

Denn Spannung, Druck und Stress bauen sich meist sukzessive auf, und wenn du beizeiten immer wieder einen Entspannungsimpuls setzt oder dich wieder mit dir selbst verbindest, dann kann stark belastender Stress gar nicht (so einfach) entstehen.

Wie bereits erwähnt, gibt es drei Ebenen, auf denen du einen Entspannungsimpuls setzen kannst, um so aus dem Stress herauszukommen und wieder aus einem ruhigen und klaren Geist handeln und leben zu können: Körper, Geist und Atem.

Dementsprechend möchte ich dir im Abschnitt für die Übungen ein paar Beispiele nennen, wie du eine oder mehrere dieser drei Ebenen ansprechen kannst.

Wie du ja bereits in den vorherigen Kapiteln erfahren hast, reicht es oft schon aus, einen Impuls auf einer der drei Ebenen zu setzen, der sich dann auch auf die anderen beiden Ebenen auswirkt.

Wählst du Übungen aus, die mehr als eine Ebene ansprechen, wird natürlich die Möglichkeit größer, dich aus einer als stressig wahrgenommenen Situation zu befreien.

Darüber hinaus folgt am Ende des Kapitels noch ein Vorschlag, wie du dies in den Ablauf eines Tages mit einbauen kannst.

Kleine Körperübungen für zwischendurch

Durch Druck und/oder die daraus resultierende Erschöpfung sind viele Menschen oft „krumm“ im Bereich des Rückens. Dies führt zu einer Belastung der Wirbelsäule und Verspannung der Nacken- und Rückenmuskeln.

Inzwischen wird davon ausgegangen, dass etwa 80-90 % aller Rückenprobleme psychosomatisch sind. Auch die Ärzte mit den Fachgebieten Wirbelsäule und Schmerztherapie gehen davon aus, dass zum Beispiel Bandscheibenvorfälle zumeist Stress, psychischen Druck oder Ähnliches zur Ursache haben.

Ebenso kann eine ungünstige Position bei der täglichen Arbeit, unabhängig davon, ob sie im Büro, in einer Arztpraxis, auf dem Bau oder im Supermarkt etc. stattfindet, zur selben Problematik führen.

Eine für dich als anstrengend oder stressig wahrgenommene Situation bewirkt jedoch nicht nur eine mentale Reaktion, sondern auch eine körperliche Reaktion. Diese ist zum Beispiel durch Verspannungen im Körper zu spüren.

Eine verspannte Muskulatur führt dich wiederum in eine angespannte Grundhaltung, die dich schneller gestresst fühlen lässt.

Dasselbe gilt für den Atem und dein Nervensystem. Sobald du in Stress gerätst, hat der Atem die Tendenz, nicht mehr ruhig und gleichmäßig zu fließen. Fließt der Atem nicht ruhig und gleichmäßig, bekommt das Nervensystem einen Impuls in Richtung Stressreaktion.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, habe ich dir ein paar einfache Übungen für den Rücken und Nacken sowie im Anschluss auch für den Atem zusammengestellt.

Diese Übungen sind extra so ausgewählt, dass sie überall und jederzeit ausführbar sind.

Generell ist es wichtig zu verstehen, dass alles im Körper miteinander verbunden ist. Manche Verbindungen sind direkter und offensichtlicher und andere nicht. Dies ändert jedoch nichts daran, dass alles in dir auf unterschiedliche Art miteinander interagiert und aufeinander reagiert.

Nachfolgend ein paar Beispiele verschiedener Verbindungen für dich zum Verständnis.

Der Muskel Psoas major verbindet den Oberschenkel mit der Lendenwirbelsäule. Es ist der Muskel, den du dehnen kannst, wenn du den Oberschenkel nach hinten nimmst, falls er dir kein Begriff ist. Der Psoas major ist direkt über die Wirbelsäule und die Faszien mit einem archaischen Bereich des Gehirns verknüpft. Denn dieser Muskel wurde aktiviert, wenn in der Vergangenheit der Mensch buchstäblich die „Beine in die Hand nehmen“ und vor jemandem oder etwas weglaufen musste. In stressigen Situationen wird das sympathische Nervensystem aktiviert und erhöht unter anderem den Muskeltonus auch in diesem Bereich. Eine Dehnung dieses Muskels bewirkt dagegen eine Deaktivierung des sympathischen Nervensystems und des damit verbundenen Fluchtmechanismus.

Eine weitere Verbindung von Gehirn, Stressreaktion und dem Rest des Körpers geschieht durch die eben schon erwähnten Faszien. Das ist ein ganz dünnes Gewebe, das den gesamten Körper durchzieht. Es umhüllt alle Organe und Muskeln. Dadurch geben die Faszien ihnen ihre Form. Die Faszien unterteilen sogar die einzelnen Muskeln bis in ihre kleinsten Einheiten. Ebenso verbinden die Faszien die verschiedenen Strukturen im Körper miteinander und halten sie gleichzeitig in ihrer Position.

Sie haben viele wichtige Aufgaben im Körper. Eine ist unter anderem die Kommunikation, denn sie geben die verschiedenen Impulse im Körper weiter, so auch die Signale Richtung Stress oder Entspannung.

Ein entscheidender Grund, warum eine Massage so entspannend ist, liegt daran, dass die Faszien wieder weicher werden und so diese Entspannung nicht nur in die umliegenden Regionen des Körpers weitergeben, sondern auch bis ins Gehirn und das Nervensystem.

Alles ist über die Faszien miteinander verbunden und die Informationen werden über die Faszien auch in den ganzen Körper weitergegeben.

Wenn die Faszien sich entspannen, entspannt sich somit auch der Rest des Körpers einschließlich des Geistes. Dadurch kann der Mensch als Ganzes entspannen und sich wieder wohlfühlen.

Es gibt auch eine Verbindung zwischen deiner Gesichtsmuskulatur und deinen Gedanken. Wenn du im Geiste sehr angespannt bist oder es dir nicht gut geht, verspannt darüber hinaus deine Gesichtsmuskulatur.

Achte einmal darauf und du wirst sehen, dass eine direkte Verbindung zwischen deinem Befinden und dem Zustand deiner Gesichtsmuskulatur besteht.

Ebenso gibt es eine Verbindung zwischen Gesichts- und Kiefermuskeln, Schulter-Nacken-Bereich und oberem Rücken sowie der Art, wie du dich und die jeweilige Situation gerade erfährst.

Schaffst du in diesen Bereichen durch eine innere Aufrichtung Raum, Öffnung und Entspannung, dann wirst du feststellen, dass du dich wesentlich besser, ruhiger und

klarer fühlst. Du begegnest der jeweiligen Situation entspannter, leichter, gelassener, offener, kraftvoller und positiver.

Enge in diesen Bereichen führt wiederum auch im Geist und in deinen Emotionen zu Anspannung und einer Form des Gestresstseins.

Eine Weite und Öffnung in diesem Bereich führt dazu, dass du auch in anstrengenden Situationen aus einer inneren Entspannung handeln kannst.

Dafür kannst du zum Beispiel zunächst deine Kiefermuskulatur etwas entlasten, um dich dann einatmend über die Wirbelsäule aufzurichten. Anschließend lässt du ausatmend los, als ob Wasser an deinem Nacken und an deinen Schultern hinunterfließt.

Dementsprechend sind Dehnungen, Bewegungen und Ausgeglichenheit des Körpers für dich als Ganzes sehr unterstützend und hilfreich.

Alle nachfolgenden Übungen kannst du entweder im Sitzen oder im Stehen praktizieren.

Bei diesen Übungen handelt es sich aber nicht mehr nur um Aufrichtungen, sondern auch um bewusste Überstreckungen, damit der Brustkorb geöffnet, die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur im Rücken gestärkt wird.

Körperübungen I: Wirbelsäule

Die Wirbelsäule hält deinen Rumpf aufrecht und trägt deinen Kopf.

Sie ist physisch betrachtet deine zentrale Achse, von der aus auch alle Nervenbahnen sich im Körper verteilen.

Die Position deiner Wirbelsäule ist aber auch abhängig von der Position deines Beckens. Deine Basis ist ein Zusammenspiel von Füßen, Beinen und deinem Becken. Auf dem Becken baut sich dann die Wirbelsäule auf. Arme, Schultern, Nacken und Kopf passen sich schließlich an die Form und Positionierung deiner Wirbelsäule an.

Die Position deiner Schultern, ob dein Nacken lang und entspannt oder verkürzt beziehungsweise überstreckt und unter Spannung ist, hängt dementsprechend von der Ausrichtung deines Beckens und deiner Wirbelsäule sowie insbesondere auch deiner Brustwirbelsäule ab.

Neben anatomischen oder angelernten Fehlhaltungen wirkt sich auch schnell deine momentane wie deine Gesamtverfassung auf die Wirbelsäule beziehungsweise deine Haltung aus. Ob dir alles (gerade) zu viel ist und du in den Seilen hängst oder ob du energiegeladen, aufrecht und offen dem Leben begegnest, zeichnet sich schnell in deiner Haltung ab.

Wenn du aus deiner Wirbelsäule heraus aufrecht bist, kann sich dein Schulter-Nacken-Bereich entspannen und dein Kopf sitzt locker-leicht oben auf.

Die Öffnung im Brustraum und der entspannte Schulter-Nacken-Bereich lassen eine Öffnung entstehen, die sich meist auch in deinen übrigen Körper und in deinen Geist fortsetzt. Du wirst dich insgesamt wieder freier, offener und entspannter, aber auch energievoller fühlen.

Übung I: Strecken der Wirbelsäule

Bringe das Becken in eine für dich angenehme Position, sodass sich deine Wirbelsäule fast wie von allein aufrichtet. Richte dich über die Brustwirbelsäule weiter auf. Du erkennst es daran, dass dein Brustkorb sich etwas öffnet und der Nackenbereich einen entspannten Raum erhält.

Dann gehst du aus dieser Aufrichtung in eine Überstreckung, indem du die Schulterblätter etwas nach hinten Richtung Brustwirbelsäule zusammenziehst und gleichzeitig etwas nach unten, sodass sich das Brustbein hebt, die Brustwirbelsäule aufgerichtet wird und sich damit auch der Brustkorb öffnet.

Achte aber dabei darauf, dass deine Bauchmuskulatur leicht aktiviert ist und damit deine Lendenwirbelsäule lang bleibt. Stell es dir gegebenenfalls einfach vor, als ob du durch eine aktivierte Bauchmuskulatur den Bauchnabel leicht hineinziehen möchtest.

Mit jeder weiteren Einatmung kannst du dir vorstellen, wie das Brustbein sich etwas weiter anhebt und du mit jeder Ausatmung die Schulterblätter etwas weiter zusammenziehst.

Gleichzeitig versuchst du mit dem Zusammenziehen der Schulterblätter auch, etwa die Mitte der Brustwirbelsäule weiter Richtung Brustbein zu drücken.

Das alles natürlich auf eine zwar kraftvolle, aber auch angenehme Art. Du solltest also eine Öffnung im Brustkorb, eine Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und eine Entlastung in der ganzen Wirbelsäule spüren.

Die Lendenwirbelsäule ist lang und in einer natürlichen Wölbung. Dadurch erhält sie eine Entlastung, die sie auch an die Halswirbelsäule weitergibt, da die beiden

interagieren und miteinander „kommunizieren“.

Die Brustwirbelsäule wird in die Länge aufgerichtet. Dadurch erhält sie eine Entlastung und Entspannung.

Der Nackenbereich bekommt eine Entlastung über den Impuls von der Lendenwirbelsäule sowie eine Bewegung des Kopfes nach hinten. Lehne dabei deinen Kopf so weit, wie es für deinen Nacken angenehm ist, zurück.

Sitzt du auf einem Stuhl, kannst du dich bei dieser Übung auch mit den Armen hinter dir abstützen, um die Brustöffnung und die Streckung der Brustwirbelsäule zu unterstützen. Gerade auch die Einbeziehung eines Streckimpulses in den Armen bewirkt eine zusätzliche Aktivierung der Aufrichtemusculatur im Rücken.

Halte diese Position ein paar Atemzüge und wiederhole sie gegebenenfalls mehrmals. Spüre dabei den Wechsel von An- und Entspannung.

Danach verweilst du noch ein paar weitere Atemzüge in einer aufrechten und entspannten Position. Dafür kannst du dir vorstellen, dass du dich über deine Schädeldecke aufrichtest, so als ob du an den Haarspitzen nach oben gezogen wirst.

Du kannst dir auch vorstellen, wie du dich mit der Einatmung aufrichtest und mit der Ausatmung die aufrechte Position beibehaltend entspannst, gleich Wasser, das an und in dir hinabfließt.

Die Wirbelsäule ist aufrecht, der Brustkorb offen, die Schultern ruhen entspannt in ihrer natürlichen Position und der Nacken kann entspannen, da der Kopf fast von allein auf dem aufrechten Oberkörper ruht.

Übung II: Rotation der Wirbelsäule

Aus einer geraden und aufrechten Wirbelsäule rotierst du mit der Ausatmung mit dem gesamten Oberkörper zu einer Seite. Achte aber darauf, dass du die Wirbelsäule aufrecht hältst, während du dich zu einer Seite drehst.

Dabei führt dich nicht der Kopf, sondern die Wirbelsäule. Die Bewegung deines Kopfes schließt die Drehung der Wirbelsäule nur sanft ab.

Versuche also gleichzeitig mit der Rotation, dich auch weiter in die Länge aufzurichten. Die Drehung erfolgt dabei mit der Ausatmung.

Halte die Endposition dann ein paar Atemzüge und löse sie auf, indem du einatmend wieder etwas mehr Länge und Aufrichtung in die Wirbelsäule bringst und mit der Ausatmung zurück in die Mitte rotierst.

Dort bringst du bewusst wieder Länge und Aufrichtung mit der Einatmung in die Wirbelsäule und rotierst ausatmend zur anderen Seite, wo du dann wieder ein paar Atemzüge in der Position verweilst.

Praktiziere dies auf jeder Seite mindestens einmal.

Halte dich dabei im Rumpf aufrecht, das heißt, dein Brustkorb und Kehlbereich sind offen, die Schultern tief und dein Nacken entspannt, sodass du gelassen in dir ruhest und dein Atem während der Übung die ganze Zeit entspannt fließen kann.

Am Ende der Übung kannst du dich auch noch mal in beide Richtungen drehen, um so nach dem Halten noch einen kleinen Ausgleich der beiden Seiten zu schaffen.

Übung III: Lockerung von Rumpf und Schulter-Nacken Bereich

Bewege im Stehen oder im Sitzen aus dem Becken heraus sanft die Wirbelsäule, den Rumpf und den Schulter-Nacken-Bereich.

Soweit es sich gut anfühlt, kannst du auch gern in der einen oder anderen Position etwas verweilen, um dort sitzende Spannungen zu lösen.

Bringe durch die sanften und fließenden oder kurzzeitig verweilenden Bewegungen wieder etwas mehr Lockerheit in deinen Rumpfbereich.

Recke, strecke und bewege deine Wirbelsäule, die Schultern und deinen Hals-Nacken-Bereich in verschiedene Richtungen.

Eine schöne Möglichkeit ist es auch, die Schultern bewusst kreisen zu lassen. Dabei kreisen die Schultern nach oben, hinten, unten und wieder nach vorne, sodass die Bewegung den Brustkorb öffnet.

Spüre dabei die Öffnung im Bereich der Schultern, das Lösen der Muskulatur und Faszien um die Schulterblätter herum und wie die Bewegung sogar bis in eine Lockerung der Brustwirbelsäule führt.

All diese Bewegungen lockern den gesamten Faszienbereich und die Muskulatur deines Oberkörpers. Dies bewirkt eine Reduzierung der inneren Spannung und viele Menschen fühlen sich nach ein paar weichen und fließenden Bewegungen entspannter, ruhiger und wohler.

Diese drei Übungen kannst du auch aufeinander aufbauend hintereinander ausführen.

Die Reihenfolge und Länge wie Intensität hängt dabei davon ab, was sich für dich in

dem jeweiligen Moment gut anfühlt.

Generell geht es bei diesen Übungen darum, eine Streckung und Entlastung in der Wirbelsäule zu erzeugen.

Über die Lendenwirbelsäule kann die Fascia thoracolumbalis im unteren Rücken entspannen. Im Zusammenspiel mit der Aufrichtung im Brustkorb können sich wiederum dann auch der gesamte Brustkorb sowie der Schulter-Nacken-Bereich entspannen und öffnen. Dadurch entspannt sich insgesamt auch das zentrale Nervensystem.

Die von mir vorgeschlagenen Übungen sind sehr hilfreich, aber sie stellen natürlich nur eine kleine Auswahl dar.

Die passenden Übungen für dich sind diejenigen, die dir helfen, dich zu entlasten, zu entspannen sowie wieder eine innere Aufrichtung und Öffnung zu kreieren, die dir sofort einen Impuls der Entspannung sowie ein Gefühl der Offenheit, Leichtigkeit und des Wohlfühlens schenkt.

Körperübungen II: Hals-Nacken-Bereich

Neben den Rückenfaszien und -muskeln ist der Schulter-Nacken-Bereich ein weiterer beliebter Ort, an dem Verspannungen entstehen.

Das hängt einerseits mit ungünstigen Haltungen während des Tages und deiner Handlungen zusammen, aber auch andere Gründe können die Ursache für Verspannungen in diesem Bereich sein, wie zum Beispiel

- Stress
- schwer an etwas zu tragen haben
- Angst vor Versagen, negativer Kritik, dem Chef/der Chefin oder Kollegen/-innen, vor dem Leben etc.
- instinktive Schutzhaltung

Das Interessante ist, dass mit einem Entspannungsimpuls für den Nacken beziehungsweise einer inneren Aufrichtung und damit einhergehenden langen Halsrückseite sich nicht nur dieser Bereich entspannt, sondern sich auch in deinem Gesicht und dem Rest deines Körpers unnötige Anspannungen lösen.

Ebenso gibt es über einen entspannten Nacken auch einen Entspannungsimpuls in deinen Geist, und dein allgemeines Befinden ist sofort wieder leichter, offener und positiver.

Das heißt, über einen entspannten Nacken verändert sich direkt deine generelle Wahrnehmung der Situation und dein natürliches Wohlbefinden kann sich wieder in dir ausbreiten.

In diesem Sinne ist der Nacken wie die Schleuse an einem Fluss.

Neben einer Erleichterung durch die Dehnung kann der Körper durch einen

entspannten Schulter-Nacken-Bereich auch den Kopf wieder besser mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgen. Daher können Dehnübungen für den Nacken, gegebenenfalls kombiniert mit Entspannungsübungen für Gesicht und Geist, auch sehr hilfreich bei aufkommenden Kopfschmerzen sein.

Übung I: Dehnung der Halsseiten

Halte die Wirbelsäule und den Rumpf aufrecht und senke dann zunächst dein rechtes Ohr beziehungsweise die rechte Kopfseite so weit wie angenehm möglich seitlich Richtung Schulter ab. Gegebenenfalls kannst du gegen Ende der Bewegung den Kopf auch etwas nach vorne sinken lassen.

Es geht darum, eine für dich passende und nicht zu intensive Dehnung in der linken Halsseite zu kreieren. Achte dabei aber auch darauf, dass die Wirbelsäule aufrecht bleibt und beide Schultern tief und parallel zum Boden bleiben.

Wenn du magst, kannst du die Dehnung der linken Halsseite noch intensivieren, indem du den linken Handballen oder die Handinnenfläche Richtung Boden schiebst, so als ob du etwas hinunterdrücken möchtest.

Ebenso kannst du dir vorstellen, dass du durch die geöffnete linke Halsseite ausatmest. Das gibt einen Impuls der Entspannung in diesen Bereich und dadurch kann sich die Dehnung noch etwas intensivieren.

Löse nach ein paar Atemzügen dann die Spannung auf und richte deinen Kopf wieder gerade nach oben aus. Spüre dann erst mal einen Atemzug nach und du wirst vermutlich das Gefühl haben, dass die Halsseiten unterschiedlich lang und die Schultern unterschiedlich hoch sind, einfach durch die Dehnung, die geschehen ist, und den Raum, den du damit kreiert hast. Vielleicht fühlt sich die linke Hals- und Schulterseite auch einfach etwas entspannter als die rechte an.

Dann praktizierst du dasselbe auf der anderen Seite. Gib so jeder Halsseite einen schönen Dehn- und Entspannungsimpuls.

Im Anschluss kann es sich auch zunächst etwas instabil anfühlen. Daher solltest du

noch kurz zum Abschluss dieser Übung einmal das rechte Ohr mit einer Ausatmung zur rechten Schulter absenken, einatmend den Kopf wieder anheben und ausatmend das linke Ohr zur linken Schulter absenken, um deinen Kopf dann wieder einatmend anzuheben. Auf die Art hast du deine gedehnte Muskulatur wieder etwas aktiviert und der Kopf wird stabil und mit mehr Leichtigkeit zu beiden Seiten nach oben aufgerichtet.

Übung II: Dehnung des Nackens

Lasse aus einer entspannt aufrechten Position der Wirbelsäule deinen Kopf durch sein Eigengewicht zur Brust absinken. Spüre dann in die Dehnung der Nackenmuskulatur hinein. Du kannst dir dabei auch vorstellen, als ob du durch den Nacken ausatmest. Auf diese Weise gibst du dir dort einen Entspannungsimpuls hinein und das Gewebe kann dadurch besser loslassen.

Vermutlich wirst du spüren, wie nach ein paar Atemzügen dein Kinn etwas näher Richtung Brust absinken konnte. Entweder bleibst du dann noch für ein paar weitere Atemzüge in dieser Position oder du bewegst ganz vorsichtig und in sehr kleinen Bewegungen deinen Kopf etwas nach rechts und links.

Dein Kinn und deine Nasenspitze sind dabei die ganze Zeit nach unten Richtung Boden ausgerichtet und du verschiebst deinen Kopf nur ganz leicht nach links und rechts. Spüre dabei, wie sich die Dehnung im Nackenbereich auf eine angenehme Art seitlich verschiebt.

Vielleicht stellst du nach ein paar Bewegungen fest, wie das Gewebe noch etwas weicher geworden ist oder die Bewegungen freier und angenehmer umsetzbar sind. Lasse dann die Bewegung langsam ausklingen und verweile noch einen Atemzug mit dem Kopf in der Mitte der Brust.

Entweder beendest du die Übung, indem du deinen Kopf einatmend zusammen mit dem Brustbein anhebst und dich dabei noch mal von der Brustwirbelsäule aus innerlich aufrichtest oder du kannst die Übung noch mit dem Kopf auf der Brust ruhend etwas intensivieren.

Dafür legst du deine Hände ineinander gefaltet an den oberen Bereich deines Hinterkopfes. Nimm dabei deine Ellbogen etwas zusammen, sodass sie, soweit

möglich, parallel zueinander sind.

Wichtig ist, dass du deine Arme und damit deinen Kopf nicht aktiv hinunterziehst, sondern es nur passiv aus dem Gewicht deiner Arme geschieht. Nach ein paar Atemzügen lässt du die Arme dann wieder absinken und hebst langsam das Brustbein, den Kopf und richtest dich von der Brustwirbelsäule her auf. Vermutlich wird sich dein Nacken angenehm frei und leicht anfühlen.

Sei aber bitte vorsichtig bei dieser Version der Übung, da du deinem Nacken nicht zu viel zumuten solltest. Lasse alle Ideen von in die Position hineinziehen oder dem Gedanken von noch mehr dehnen los. Lass es ein zwar intensives, aber gleichzeitig auch angenehmes wie sanftes Lösen von Spannungen sein.

Die nachfolgende Übung bietet sich ebenso als eigenständige Übung wie auch als Abschluss der eben erläuterten Übung an, da sie nicht nur eine Entspannung, sondern auch eine Reaktivierung der Spannkraft in den zuvor gedehnten Bereichen bewirkt.

Übung III: Streckung und Entspannung des Nackens

Hebe deine Arme und lege die Hände ineinander oder alternativ kannst du auch deine Finger ineinander verschränken. Positioniere dann die Fingerballen der innenliegenden Hand beziehungsweise der verschränkten Finger an den Hinterkopf. Bringe deine Ellbogen weit weg vom Kopf und ziehe deine Schulterblätter nach hinten unten zusammen.

Du drückst mit der Einatmung den Hinterkopf sanft an die Fingerballen und diese an den Hinterkopf. Gleichzeitig ziehst du den Bauch etwas ein, um ein Hohlkreuz zu verhindern.

Während Hinterkopf und Fingerballen sanft gegeneinanderdrücken, richtest du dich mit dieser Bewegung weiter auf. Halte diesen aufrichtenden Druck wenige Atemzüge und spüre dabei die Aktivität in deiner Muskulatur an der Wirbelsäule.

Dann nimmst du die Spannung aus der Position und lässt die Arme sinken.

Im Anschluss wirst du vermutlich ein angenehmes Gefühl der Entspannung im Schulter-Nacken-Bereich, aber auch seitlich an der ganzen Wirbelsäule entlang spüren können.

Gerade an der Wirbelsäule kann es sich anfühlen, als ob dort Wasser hinabfließt oder ein angenehmes Gefühl der Leichtigkeit hinabrieselt. Manchmal fühlt es sich auch wie ein angenehm warmes Feuer an.

Wenn du magst, genieße noch einen Moment den Impuls der Entspannung und vielleicht sogar einer Frische und Freiheit in deinem Nackenbereich.

Achte darauf, dass du all diese Übungen auf eine liebevolle und angenehme Art und Weise machst, um deinen Nacken-Bereich nicht zu überfordern und damit

zusätzliche Spannungen aufzubauen. Viele Menschen haben mehr Kraft in ihrem Willen und ihren Muskeln, als für ihren Nacken gut ist.

Ziel der Hals-Nacken-Übungen ist es, neben dem Entspannungsimpuls für das zentrale Nervensystem auch eine Entspannung beziehungsweise sanfte Dehnung im Bereich der Hals-Nacken-Muskeln zu initiieren.

Gerade bei ungünstiger Haltung oder viel Stress verspannt sich dieser Bereich, ebenso wie der obere Rücken, sehr schnell und übt dann Druck aus. Es gilt also, wieder im Bereich des Halses für Raum und Öffnung zu sorgen. Dies verbessert auch wieder die Versorgung des Gehirns und der anderen Kopforgane mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Körperübungen III: Gesichtsmuskulatur

Wenn du im Stress, angestrengt im Geist oder einfach nicht gut drauf bist, verspannt sich auch deine Gesichtsmuskulatur.

Dementsprechend bewirkt eine Entspannung für deine Gesichtsmuskulatur auch eine Entspannung für deinen Geist. Er wird meist direkt wieder heller und leichter.

Im Bereich des Gesichtes geht es allerdings nicht so sehr um vorgegebene Übungen, sondern eher um intuitive Bewegungen zur Lockerung der Gesichts- und Kiefermuskulatur.

Zur Entspannung des Kiefers kannst du zum Beispiel den Mund sehr weit aufmachen sowie den Kiefer bei etwa halb geöffnetem Mund seitlich bewegen.

Für den Bereich der Augen ist es möglich, die Hände zu palmieren, das heißt, fest aneinanderzureiben, sodass die Handinnenflächen warm werden. Anschließend legst du die Handinnenflächen über deine geschlossenen Augen. Die Wärme und Dunkelheit bewirken eine angenehme Entspannung, die sich über die Augen bis in den Geist fortsetzen kann.

Im Bereich des Gesichtes kannst du den Übergang des Nasenbeins in das Stirnbein massieren oder durch die Finger dort einen sanften Druck ausüben. Dabei handelt es sich um den seitlichen Bereich, wo deine äußeren Nasenwände in die Augenhöhlen übergehen. Es geht dabei um den Bereich etwas oberhalb und seitlich der Tränendüsen und unterhalb der Augenbrauen.

Ebenso kann es sehr angenehm sein und einen wohltuenden Impuls zur Entlastung geben, den Bereich zwischen den Augenbrauen, deine Schläfen, deine Stirn und/oder Schädeldecke sanft rotierend zu massieren.

Sehr hilfreich ist es auch, einfach ein paar Grimassen zu schneiden. Durch die unterschiedliche Aktivierung der Gesichtsmuskulatur kann daraufhin eine Entspannung eintreten.

Da gilt es einfach auszuprobieren, welche Bewegungen/Grimassen dir einen Impuls der Entspannung oder vielleicht sogar ein daran anschließendes Lächeln schenken.

Probiere mal, Grimassen zu schneiden und eine schlechte Laune zu behalten. Das ist gar nicht so einfach.

Du wirst sicherlich feststellen, dass sich auch dein Geist entspannt, wenn sich deine Gesichtsmuskulatur lockert und deine Wahrnehmung wieder leichter, klarer und angenehmer wird.

Körperübungen IV: Der Körper als Ganzes

Verspannungen setzen sich jedoch nicht nur im Bereich des Rückens, des Schulter-Nacken-Bereichs oder im Gesicht ab, sondern im gesamten Körper. Gerade auch im Hüft- und Gesäßbereich sowie in den Beinen bleiben oft Spannungen zurück.

Die Möglichkeiten von Übungen in diesem Bereich sind sehr groß. Unabhängig davon, ob du sportlich bist oder nicht, hat fast jeder Mensch mindestens einzelne Körperbereiche, die ihm in ihrer Verspanntheit nicht immer bewusst sind.

Du kannst dafür natürlich auch gerne auf dir bereits bekannte Bewegungsabläufe zurückgreifen oder dir Videos auf YouTube anschauen.

Du kannst, wie gesagt, auch intuitiv einfach deinen Körper bewegen und schauen, wo es sich eng und/oder verspannt anfühlt. Bringe dann diesen Bereich deines Körpers in die Länge, halte diese Position einen Moment. Du kannst dir dabei auch vorstellen, wie du in die Verspannung einatmest und durch sie hindurch ausatmest.

Lass dich auch weiterhin durch deine Intuition lenken, ob du etwas nachgibst, nachwippst, die Position kürzer oder länger hältst. Lass das alles zwar durchaus intensiv sein, aber immer auch angenehm, sodass du dich danach besser fühlst.

Du wirst sehen, was es für eine wohltuende, entspannende und teilweise befreiende Wirkung haben kann, deine Faszien und Muskeln zu dehnen. Damit entlastest und entspannst du sie. Insbesondere die Entspannung des faszialen Gewebes wirkt sich auch direkt positiv auf dein Nervensystem und damit auf deinen Geist aus.

Atemtechniken

Wie du vielleicht schon festgestellt hast, kann dir deine Atmung wesentlich dabei helfen, einen ruhigen und ausgeglichenen Geist zu behalten oder wiederzuerlangen. Ebenso kannst du aber durch deine Atmung leider auch einen Zustand von dich gestresst fühlen entstehen lassen oder verstärken.

Da du ununterbrochen atmest, kann dir jeder bewusste Atemzug daher auch einen Impuls in eine ruhige, klare, offene, entspannte und zufriedene Wahrnehmung von dir, deiner Situation und dem Leben geben.

Im Atem liegt also eine große Kraft.

Mit dem Abschnitt dieses Kapitels möchte ich dich daher noch einmal auf die Bedeutung und die Möglichkeiten deines Atems hinweisen.

Denn er ist so viel mehr als „nur“ ein Sauerstofflieferant.

Wie ich dir schon erläutert habe, gibt es eine direkte Verbindung zwischen Atem, Körper und Geist.

Während der Einatmung schlägt dein Herz zum Beispiel etwas schneller und während der Ausatmung etwas langsamer. Das ist ein ganz normaler Prozess. Dadurch kannst du mit einer bewussten Ausatmung auch einen Impuls setzen, um die Herzfrequenz zu senken.

Gleichsam ist der Atem direkt mit deinem Nervensystem verbunden.

Atmest du in die oberen Bereiche der Lunge ein, aktivierst du eher das sympathische Nervensystem, das für Aktivität zuständig ist, dich aber auch schnell gestresst fühlen lässt. Mit dem bewussten und vielleicht sogar eher flachen und/oder

schnellen Einatmen in die oberen Lungenbereiche geht dann neben der Wahrnehmung von Stress oft eine innere Unruhe und Unausgeglichenheit einher.

Sobald du in die unteren Bereiche der Lunge einatmest, aktivierst du das parasympathische Nervensystem, das für deine Entspannung zuständig ist. Insbesondere wenn du auch noch ruhig und gleichmäßig in die unteren Bereiche der Lunge einatmest, wirst du dich sofort wieder ruhiger, entspannter und wohliger fühlen.

Dies ist übrigens auch deine natürliche Art zu atmen, wenn es dir gut geht und du glücklich bist, beziehungsweise diese Form des Atmens und dein Wohlbefinden sind direkt miteinander verbunden.

Atme einmal bewusst in deinen unteren Lungenbereich ein und du wirst sehen, wie viel angenehmer und genussvoller diese Art des Atmens ist.

Damit kannst du also während des Tages ununterbrochen einen Impuls Richtung Ruhe, Entspannung und Wohlfühlen setzen, unabhängig davon, ob du gerade sehr viel zu tun hast oder nicht.

Unterstützt wird das Ganze, wenn du zusätzlich noch, soweit möglich, entspannt durch die Nase ein- und ausatmest. Durch die Nase zu atmen, bewirkt unter anderem eine bessere Reinigung der Luft. Diese wird darüber hinaus auch besser vorgewärmt und dein System braucht dementsprechend weniger Energie, um die Luft nachträglich auf Körpertemperatur zu erwärmen. Außerdem ist es auch einfacher, gleichmäßig, ruhig und entspannt durch die Nase als durch den Mund zu atmen.

Es ist nicht so einfach, deine Verspannungen im Körper oder im Geist und damit auch die damit einhergehenden Emotionen bewusst über deine Gedanken zu lösen.

Aber es ist relativ einfach für dich, auf deinen Atem einzuwirken. Ihn ruhig, weich und gleichmäßig durch die Nase tief in dich hinein- und wieder hinausfließen zu lassen. Eben nicht nur einzuatmen, sondern auch vollständig auszuatmen. Das beruhigt. Das Gehirn schaltet um Richtung Entspannung und damit entspannen sich auch der Körper und deine Emotionen.

Wenn dein Gehirn in einem Zustand der Entspannung ist, kann sich auch dein Körper regenerieren, der Geist wird klar und kreativ, auch die Lebensfreude und das Glücksgefühl entstehen in diesem Zustand.

Am Zustand deines Atems kannst du demnach auch sehen, in welchem Zustand gerade dein gesamtes Körper-Geist-System ist, und gleichzeitig bietet er dir einen Weg hin oder zurück zu physischer, mentaler und emotionaler Ausgeglichenheit sowie einem allgemeinen Wohlempfinden.

Atemtechnik I: Die Bauchatmung, der natürliche Atem

Bei der ersten Atemübung geht es zunächst einmal um bewusstes Atmen und die sogenannte Bauchatmung. Schließe dafür zunächst den Mund und atme ganz normal, soweit möglich, in einem für dich angenehmen, ruhigen und gleichmäßigen Atemrhythmus durch die Nase ein und aus.

Versuche dabei, Richtung Bauch einzusatmen. Bei der sogenannten Bauchatmung wird natürlich auch weiterhin in die Lungen eingeatmet, aber dadurch, dass in die unteren Bereiche der Lunge eingeatmet wird, dehnt sie sich nach unten aus und die Bauchorgane suchen sich Platz nach vorne. Dadurch wird bei der Einatmung der Bauch etwas nach vorne gewölbt und diese Atemtechnik auch Bauchatmung genannt.

Am Anfang kannst du, wenn du möchtest, auch eine Hand auf deinen Bauch legen, um die Bewegung nachvollziehen zu können. Versuche aber vor allem, einfach ganz entspannt durch die Nase in die unteren Lungenbereiche einzusatmen und von dort wieder auszusatmen.

Richte dabei deinen Geist auf den sanften Fluss des Atems aus und spüre seinen Weg in dich hinein, durch dich hindurch und wieder hinaus. Wenn es sich gut anfühlt, kannst du dich auch auf den Naseneingang oder den Bereich Naseneingang bis Nasenwurzel ausrichten.

Nimm die Frische und Leichtigkeit mit der Einatmung und die Weite, das Loslassen und Wohlfühlen mit der Ausatmung wahr.

Soweit es sich für dich gut anfühlt, spüre den Atem, als ob es gerade nichts Schöneres oder Kostbareres geben könnte, oder wie einen wundervollen und köstlichen Duft, den du vorsichtig in dich aufnimmst, einen Moment in dir genießt,

um ihn dann wieder, vielleicht mit einem inneren Lächeln, loszulassen und mit der Welt zu teilen.

Beobachte auf diese oder eine dir angenehme Art den freien und ruhigen Fluss des Atems.

Dieses bewusste Atmen, also das Spüren deines ruhigen Atemflusses in einem dir angenehmen Rhythmus, in Kombination mit der Bauchatmung führt dich in einen Zustand der Entspannung, inneren Ruhe und des Wohlbefindens.

Darüber hinaus schenkt dir diese Art des Atmens auch wieder einen klareren Geist.

Diese entspannte und ruhige Atmung in die unteren Lungenbereiche ist, wie bereits kurz erwähnt, unsere natürliche Atmung, die ganz von allein einsetzt, wenn es uns gut geht und wir uns wohlfühlen.

Daher kannst du dich auch entspannen und fühlst dich wohler, wenn du auf diese Art atmest.

Atemtechnik II: Innere Spannungen lösen

Manchmal sind die inneren Spannungen und der Stress so hoch, dass es hilfreich sein kann, zunächst eine kleine andere Übung vorneweg durchzuführen, die du auf verschiedene Arten ausführen kannst.

Diese Übung kann auch jederzeit zwischendurch ausgeführt werden, wenn du spürst, dass Spannung in dir aufkommt. Bei dieser Übung geht es darum, die Aufmerksamkeit auf die Ausatmung zu legen, um die inneren Spannungen und den Stress, die Emotionen im Körper und die Gedanken im Geiste zu lösen. Atme dafür einfach bewusst aus.

Dies kannst du zum Beispiel auf drei verschiedene Arten machen:

- Atme tief durch die Nase ein und seufzend durch die Nase oder den Mund aus. Stelle dir dabei vor, wie alle Last, aller Stress und alle Spannungen von dir abfallen oder aus dir hinausfließen.

- Atme tief durch die Nase ein und mit einem brummenden Seufzer durch die Nase aus. Der Brummtone summt dabei durch den Brust- und gegebenenfalls auch den Bauchraum. Stelle dir dabei vor, wie alle Last, aller Stress und alle Spannungen von dir abfallen oder aus dir hinausfließen. Diese Technik funktioniert wie die erste, hat aber oft noch eine etwas stärkere Komponente des Wohlbefindens. Diese Atemübung ist sehr wohltuend. Ich habe sie dir daher noch einmal etwas genauer als Atemtechnik IV erläutert.

- Atme aus dem Mund aus. Mache ihn dabei etwas weiter auf und lass ein rauschendes oder gehauchtes Geräusch entstehen. Die Star-Wars-Fans können auch einen Darth-Vader-Atem erklingen lassen. Wichtig ist, dass du den Bauch dabei einziehst und aus der Tiefe des Bauches ausatmest. Stelle dir dabei vor, dass du alles aus dem Bauch ausatmest, was dich gerade stört und/oder was du

nicht mehr in dir haben magst. Du kannst dir auch vorstellen, als ob du einen unangenehmen Geschmack oder Geruch aus der Tiefe deines Rumpfes rauslässt.

Die ersten beiden Techniken eignen sich tendenziell ganz gut bei Emotionen wie Anspannung und Gestresstfühlen, die mit der Wahrnehmung von Hilflosigkeit, Schmerz, Trauer und/oder Enttäuschung verbunden sind.

Die dritte Technik eignet sich tendenziell ganz gut bei Emotionen wie Anspannung und Gestresstfühlen, die mit der Wahrnehmung von Wut, Ärger, Zorn und Hass verbunden sind. In diesem Bereich gibt es auch noch zwei weitere Formen dieser Atemtechniken:

- Bei der ersten Technik kannst du dir vorstellen, wie du mit der Ausatmung in deinem Körper nach unten hin loslässt, in dich hineinsinkst oder nach unten ausatmest. Dieses Nach-unten-Ausatmen kann Richtung Becken und/oder Richtung Kontaktstellen zum Boden sein. Diese Technik kann dir zum Beispiel helfen, wenn du in bestimmten Gedankengängen oder Emotionen sehr stark festhängst. Sie lässt dich wieder in eine tiefere Ruhe kommen und freier sowie leichter im Geist werden, da sie eine erdende und verbindende Wirkung hat.
- Bei der zweiten Variante kannst du dir vorstellen, wie du durch Gesicht und Kopf ausatmest. Beginne vielleicht mit dem Gesicht und erweitere dann das „Ausatemfeld“ insbesondere auf die Augen, Stirn und Schläfen. Schließlich atmest du auch durch den Rest deines Kopfes aus. Entweder du atmest anschließend durch den Kopf als Ganzes aus oder du variiert die Bereiche, durch die du ausatmest. Je nachdem, wie und wo es sich für dich gut anfühlt und die Ausatmung dir einen Impuls der Entspannung gibt. Diese Form des Ausatmens kann dir ebenso wieder eine innere Ruhe und Gelassenheit geben.

Wie immer gilt es natürlich auszuprobieren, was dir in welcher Situation hilft.

Atemtechnik III: Die Wechselatmung für innere Ruhe

Dann gibt es noch eine weitere einfache und sehr hilfreiche Atemübung für einen ruhigen, klaren Geist und inneren Ausgleich. Die Übung nennt sich Wechselatmung.

Bei dieser Technik beginnst du zunächst wieder, dich bewusst aufrecht hinzusetzen. Strecke und recke zunächst deinen Rumpf oder den Körper, falls es dir hilfreich erscheint. Atme dann noch zweimal bewusst tief durch und lasse dann deinen Atem in einen natürlichen Atemfluss übergehen.

Für die Wechselatmung atmest du daraufhin durch das linke Nasenloch ein, hältst den Atem einen Moment an, so lange wie für dich angenehm, und atmest dann durch das rechte Nasenloch aus. Wenn du vollständig rechts ausgeatmet hast, dann atmest du rechts wieder ein, hältst den Atem so lange wie angenehm für dich möglich an und atmest anschließend wieder entspannt links aus. Danach beginnst du wieder mit der nächsten Runde von vorne.

Wähle dabei einen Rhythmus, der dich jede Atemphase als angenehm erfahren oder vielleicht sogar genießen lässt.

Es gibt keinen Grund, irgendwelche Leistung zu erbringen, sondern du sollst dich in der Übung entspannen können. Also lasse den Atem bei der Ein- und bei der Ausatmung immer ganz sanft, weich und leicht fließen. Lasse den Atemfluss frei von Anstrengung und/oder Pressen sein.

Atme so, dass du die Frische und Leichtigkeit der Einatmung, die ruhige, klare und angenehme Präsenz in der Anhaltephase und die Weite, das Loslassen und Wohlbefinden in der Ausatmung genießen kannst.

Diese Technik hat, wenn du sie entspannt ausführst, eine sehr ausgleichende,

beruhigende und harmonisierende Wirkung, die den Geist klar werden lässt.
Allerdings kann es sein, dass du sie erst zwei- oder dreimal probieren darfst, bis du in dieser Übung loslassen und die damit verbundene angenehme Wirkung spüren kannst.

Atemtechnik IV: Bhramari, das Bienensummen

Zum Abschluss möchte ich dir noch eine sehr einfache und schöne Atemtechnik namens Bhramari vorstellen. Diese ist eine sehr alte und bereits in klassischen Schriften beschriebene Technik, die zu einer inneren Ausgeglichenheit und Wohlbefinden führen kann. Diese hatte ich auch schon kurz bei Atemtechniken II erwähnt.

Nachfolgend habe ich dir hierfür eine angenehme Variante beschrieben, die ich auch gerne für mich selbst und in meinen Kursen verwende.

Richte dich innerlich auf und finde eine angenehme Position für dich.

Atme zunächst noch einmal, wenn es sich für dich gut anfühlt, tief ein und vollständig aus. Löse so gegebenenfalls in dir sitzende Spannungen.

Lasse dann deinen Atem ganz natürlich durch die Nase in dich hinein- und auch wieder hinausfließen.

In die dadurch in dir aufkommenden Ansätze von Ruhe lasse dann mit der nächsten Ausatmung einen Brummtönen im Brustraum entstehen. Atme danach wieder ganz normal und sanft ein. Ausatmend lässt du wieder diesen Brummtönen durch dich hindurchschwingen.

Konzentriere dich dabei auf die angenehme warme Vibration und lasse sie vom Brustraum aus sich in dir ausbreiten. Die Hauptachtsamkeit kannst du dabei auf dem Brust- und Bauchraum lassen.

Sollte es sich für dich gut anfühlen, kannst du den Ton und seine Schwingung dann auch gegebenenfalls in andere Körperteile senden, wie zum Beispiel den Kopf oder den Nacken und Rücken. Konzentriere dich dafür auf diese jeweiligen Bereiche und stelle dir dabei vor, wie du brummend dorthin ausatmest.

Der Ton und die Vibration bewirken unter anderem ein Lösen der inneren Spannungen und sie aktivieren dein Entspannungssystem. Die körperlichen und vor allem auch die mentalen Spannungen werden so durch ein angenehmes Gefühl des Wohlbefindens durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems abgelöst.

Es ist eine ganz wundervolle Technik, die ich dir sehr empfehlen kann, wenn du ihr mit offenem Geist begegnest und sie ausprobierst.

Übungen zur Achtsamkeit

Achtsamkeit ist etwas, das du ganz leicht jederzeit und überall ausführen kannst. Es ist die Antwort auf die Frage, wie du ein bewusstes, klares, entspanntes und zufriedenes Leben führen kannst.

Das Leben besteht aus vielen einzelnen Momenten. Daher hast du jeden Moment die Möglichkeit, achtsam zu sein und damit die innere Wolkendecke der Gedanken und des Stresses zu lösen.

Das ist ja das Tolle, dass selbst wenn du in dieser Wolkendecke verloren gegangen bist, ein kurzes Sich-dessen-bewusst-Werden in Verbindung mit einer Handlung reicht, um dich aus diesen Wolkenstürmen wieder zu befreien.

Die Achtsamkeit hilft dir demnach, gar nicht erst so verloren zu gehen und/oder in Stress zu geraten, ebenso wie dich wieder aus dem Stress zu holen, wenn es doch geschehen sein sollte.

Zunächst gilt es als eine Grund„übung“ einfach zu versuchen, bei dem zu sein, was du gerade tust. Das klingt einfacher, als es am Anfang zunächst sein wird. Denn du wirst vermutlich feststellen, dass dein Geist immer wieder abdriften wird und du mit deinen Gedanken und deiner Aufmerksamkeit fortlaufend in der Vergangenheit oder Zukunft sein wirst.

Nimm dies einfach ohne Bewertung wahr und richte deinen Geist wieder liebevoll auf das aus, was du gerade tust.

Da bist du dann schon bei dem zweiten Aspekt oder der zweiten „Übung“. Denn es ist wichtig, das Wahrnehmen des Momentes, ebenso wie das Wahrnehmen des immer wieder Wegdriftens des Geistes ohne Bewertung wahrzunehmen.

Lasse die inneren Kommentare, Dialoge und Verurteilungen.

Nimm einfach wahr, was ist und bringe gegebenenfalls deinen Geist immer wieder zurück in den Moment, das Hier und Jetzt, zu dem, was du gerade tust.

Denke dabei an Kinder, die Schularbeiten oder eine ähnlich ungeliebte Aufgabe ausführen sollen. Deren Geist wird immer wieder nach Ablenkung suchen, versuchen, die Aufgaben zu vermeiden, und wenn sie dann an den Hausaufgaben sitzen beziehungsweise davon überzeugt werden sollen, diese nun zu machen, werden sie vermutlich sich beschweren, dass sie die überhaupt machen müssen.

In etwa so reagiert zumeist auch der menschliche Geist unabhängig vom Alter. Er versucht, den Moment zu vermeiden, sich abzulenken und/oder die Situation und gegebenenfalls sich selbst zu bewerten oder gar abzuwerten. Da ist der nicht ausgerichtete menschliche Geist nicht anders als Kinder in ihrem Verhalten.

In so einem Fall würdest du dich am Abend dann vielleicht fragen, warum du müde und erschöpft bist. Diese inneren Kämpfe kosten sehr viel Kraft und verhindern Freude und Entspannung.

Das Gute ist, die kraftraubenden inneren Kämpfe lösen sich mehr und mehr auf, wenn du lernst, achtsam und offen im Moment zu verweilen.

Versuche also immer, bei dem zu sein, was du gerade tust, und versuche, dies auf eine offene Art zu tun.

In der Praxis der Achtsamkeit wird dies mit folgendem Ausspruch zusammengefasst: „Wenn ich sitze (meditiere), sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich und wenn ich gehe, dann gehe ich.“

Du wirst merken, dass eine innere Ausrichtung auf das, was du gerade tust, dir eine wundervoll angenehme Ruhe, Klarheit, Zufriedenheit und inneren Frieden schenkt.

Der dritte Aspekt ist dann, aufmerksam wahrzunehmen, wie du auf die einzelnen Situationen reagierst und wie sich das anfühlt.

Fühlst du dich wohl in einer Situation oder entsteht Druck, Anspannung und Enge? Wenn es Letzteres ist, spüre hinein, was dich wirklich stört und ob es etwas gibt, was du tun kannst, um die Spannung in dir wieder zu lösen.

Falls du die Situation selbst nicht ändern kannst, versuche, dich in der Situation über das Annehmen und Loslassen zu entspannen.

Als vierten Aspekt kannst du immer wieder in die Verbindung von Körper, Geist und Atem spüren. Wenn du dadurch bemerkst, dass diese Verbindung zum Moment ebenso wie zu dir und damit das Ruhen in dir gerade nicht besteht, kannst du über die Achtsamkeit auf deinen Körper und Atem den Geist zurück in den Moment ausrichten, um so wieder aus deiner natürlichen Kraft, Ruhe und Klarheit heraus zu handeln und dein Leben zu (er)leben.

Gerade am Anfang kann es auch eine schöne Möglichkeit sein, dir einzelne „Aufgaben“ zu setzen, was du an diesem Tag oder in dieser Woche achtsam spüren möchtest, um die eigene Achtsamkeit zu kultivieren. Du kannst auf diese Art die achtsamen Momente in deinem Alltag und in deinem Leben Stück für Stück ausweiten.

Achtsam sein heißt in diesem Kontext, dass du versuchst, bewusst, offen und mit einer inneren Gelassenheit wie liebevollen Zuneigung den dir begegnenden Situationen entgegenzutreten.

Ein möglicher Beginn wäre zum Beispiel, zunächst eine Woche lang das Aufwachen, die Morgendusche, den Morgenkaffee oder -tee bewusst wahrzunehmen.

Genieße vielleicht noch einen Moment die Wärme und Weichheit des Bettes, das warme und wohltuende oder das kalte und erfrischende Wasser der Dusche, den Duft und Geschmack deines Kaffees/Tees oder wie dein Frühstück dir Kraft und Energie gibt.

Nimm dir ebenso vor, während des Tages immer wieder mal bewusst zu spüren und wahrzunehmen.

Genieße zum Beispiel die frische Luft auf dem Weg zur Arbeit, wenn du zwischendurch einmal durchatmest oder aus einem anderen Grund an der frischen Luft bist.

Gönne dir auch immer wieder ein paar lockernde, dehnende oder stärkende Körperbewegungen, die dich deinen Körper spüren lassen und ihm einen angenehmen Impuls schenken.

Am Abend genießt du bewusst dein Abendbrot oder etwas Schönes, das dir hilft, einfach den Moment zu genießen und zu erleben.

Schließlich versuchst du einmal bewusst, das abendliche Zähneputzen beziehungsweise deine Badzeremonie wahrzunehmen, um den Tag abzuschließen, und genieße einfach den Moment, wenn du dich in dein Bett zum Schlafen hinlegst oder vielleicht vorher noch eine kurze Meditation oder Entspannung praktizierst.

Es geht also in einem ersten Schritt einzig und allein darum, immer wieder in den Moment zu kommen und ihn bewusst zu erleben.

Du wirst sehen, dass dies dir eine wundervolle Ruhe, Klarheit und Entspannung gibt, um dann entweder mit neuer Energie weitermachen oder loslassen und abschließen zu können, um sich danach etwas Neuem zuzuwenden.

In einem weiteren Schritt versuchst du dann, diese ruhige, achtsame und gelassene Präsenz mit in deine alltäglichen Handlungen und in deine Arbeit zu integrieren.

Nimm in einer sanften und entspannten Selbstreflexion wahr, wie du auf die verschiedenen Situationen im Verlauf des Tages reagierst, und versuche immer wieder bewusst, offen und innerlich gelassen mit den verschiedenen Situationen und deinen Reaktionen umzugehen. Lasse die Bewertungen und Kommentierungen sein und mache einfach, was du gerade tust.

Denke daran, dass Achtsamkeit auch bedeutet, einfach mit allen Sinnen bei dem zu sein, was gerade ist und was du gerade tust. Das klingt sehr banal, aber Studien haben ergeben, dass dort eine große Kraft für ein gesünderes, entspannteres und zufriedeneres Leben liegt.

Lies dazu bitte auch gern das [Zusatzkapitel: Zusammenfassung wissenschaftlicher Studien zur Meditation und Achtsamkeit](#).

Zusammenfassend würde ich dir vorschlagen, dass du dir einen Plan erstellst, auf dem du aufschreibst, wie du mehr achtsame Präsenz in deinen Alltag und in dein Leben integrieren möchtest.

Dieser könnte zum Beispiel so aussehen:

Beginne am Freitagabend und versuche, bis zum Sonntagabend immer wieder die kleinen Momente, wie oben vorgeschlagen, zu spüren und zu genießen. Am

Wochenende fällt das meist leichter.

Dann mit Montagmorgen versuchst du, wie oben erwähnt, dies mit in deinen Arbeitsalltag zu integrieren. Probiere dies drei Tage aus und mit dem dritten Tag, also am Mittwoch, gehst du noch einen Schritt weiter und versuchst auch, bewusst ohne Bewertung deine Aufgaben zu erfüllen. Sie einfach auszuführen, ohne sie zu kommentieren.

Achte dabei auch immer wieder darauf, wie du eine Situation erlebst und ob dein Körper, Geist und Atem dabei im Einklang sind. Wenn du merkst, dass unnötige Spannung oder Stress entstehen beziehungsweise du nicht mehr im Einklang bist, dann schau, was du vielleicht für eine kleine Übung machen kannst, um die wieder aufgekommene Spannung oder den Stress in dir zu lösen und zurück in die Einheit von Körper, Geist und Atem zu kommen.

Am Wochenende gönnst du dir insbesondere wieder dies bewusste Spüren und Genießen einzelner Momente.

Zu Beginn der zweiten Arbeitswoche behältst du natürlich das Spüren und Genießen einzelner Momente bei. Darüber hinaus versuchst du aber auch, bei deinen anderen Aufgaben ganz bewusst mit allen Sinnen bei dem zu sein, was du gerade tust. Handle so, als ob es gerade nichts anderes gibt als deine momentane Aufgabe.

Wenn du zur Arbeit fährst, fährst du zur Arbeit; wenn du dort zum Beispiel eine Mail schreibst, gibt es nur diese eine Mail, und wenn du ein Gespräch führst, gibt es nur dieses Gespräch. Versuche einfach, mit all deinem Sein den Moment zu erleben und deine Aufgabe umzusetzen.

Dadurch kannst du auf eine einfache und sogar angenehme Art und Weise mehr Achtsamkeit über drei Schritte in dein Leben integrieren und von der Ruhe, Klarheit,

Gelassenheit, Kraft, Energie, Zufriedenheit, Freude und dem Genuss profitieren, die dir die Kunst der Achtsamkeit schenkt.

Eine gute Möglichkeit, die Achtsamkeit in dir wachsen zu lassen, ist die Praxis der (Kurz-)Meditation. Im nachfolgenden Kapitel findest du dazu verschiedene Möglichkeiten. Am Ende dieses Abschnittes habe ich dir dann auch noch mal ein Beispiel gegeben, wie du dies in deinen Alltag integrieren kannst.

Vorher möchte ich dir aber noch ein paar Möglichkeiten aufzeigen, wie du über deine innere Ausrichtung insgesamt eine leichtere und positivere Grundstimmung bekommen kannst, da dir dies auch in Bezug auf deine Achtsamkeit und Meditationen wie auch im Alltag insgesamt helfen wird.

Möglichkeiten für eine positive innere Einstellung

In den ersten Kapiteln dieses Buches habe ich dir unter anderem dargelegt, dass es sehr entscheidend ist, wie deine Wahrnehmung von dir und deinem Leben ist.

Je mehr Druck, Stress, Spannung, negative Bewertungen oder Unzufriedenheit etc. in dir sind, desto anstrengender und stressiger ist auch dein Alltag. Ebenso wird es auch schwieriger für dich, dein Leben als freudvoll zu erfahren und zu genießen.

In dem Augenblick, wo du es schaffst, aus deiner inneren Einstellung und damit auch aus deiner Wahrnehmung den Druck, die Spannung, die negativen Bewertungen und Unzufriedenheit herauszunehmen, wirst du dich und dein Leben wieder offener, entspannter und angenehmer erfahren können.

Den damit einhergehenden Aspekt der Bewertungen von dir und deinem Leben habe ich schon im Kapitel über die Achtsamkeit angesprochen. Die Auswirkungen deiner Bewertungen auf dein momentanes wie generelles Befinden sind sehr groß, da aus diesen Bewertungen unter anderem deine Emotionen entstehen, die wiederum der Ausdruck dessen sind, wie du dich und dein Leben empfindest.

In der Einleitung sprach ich kurz darüber, dass ich in längeren Phasen meines Lebens sehr viel zu tun hatte. Um die Kraft, Ruhe und innere Entspannung zu behalten oder wiederzuerlangen, habe ich folgende Handlungen und innere Einstellungen kultiviert.

Zunächst einmal löse ich immer wieder aufkommenden Stress, Anspannung oder Enge, indem ich mich auf das besinne, was gerade ist. Ich verändere im Grunde genommen über die Achtsamkeit auf meinen Atem meine innere Einstellung.

Steht es zum Beispiel zur Erfüllung meiner Aufgabe an, einen Ortswechsel vorzunehmen, und sei er auch noch so klein, dann gehe ich erst einmal aus der Tür und atme ein paarmal tief durch, spüre einfach den Moment und meinen Atem. Das mache ich unabhängig davon, ob die Sonne scheint oder es regnet.

Anstelle einer Bewertung des Wetters spüre und genieße ich es, wie es ist: die angenehme Wärme der Sonne, die nährend Frische des Regens oder die Gedanken wegblasende Kraft des Windes etc. Du glaubst gar nicht, wie schön und genussvoll „schlechtes“ Wetter sein kann.

Sobald ich mich damit über zwei oder drei Atemzüge aus den Gedanken heraus- und in den Moment zurückgeholt habe, ist meine innere Einstellung wieder viel offener, leichter, gelassener und positiver.

Dabei nutze ich auch die oben erwähnten Körperübungen und Atemtechniken. Das ist befreiend wie der Wind, der die Wolken hinfortweht.

Sollte gerade kein Ortswechsel für dich anstehen, dann funktioniert das auch sehr gut, wenn du dich einfach für ein paar Atemzüge an das offene Fenster stellst.

Generell sehe ich meine Tätigkeiten auch nicht als Arbeit an, sondern als Aufgaben, die ich zu erledigen habe. Das macht einige Aufgaben leichter, da die Bewertung der Tätigkeit herausgenommen wird.

Der Begriff Arbeit ist bei den meisten Menschen einfach eher negativ besetzt. Das braucht gar nicht bewusst sein, sondern findet oft unterschwellig statt.

Wie es bei dir ist, kannst du auf eine einfache Art testen:

Spüre dafür in dich hinein, wie du dich fühlst, wenn du an das Wort Arbeit oder deine Arbeit an sich denkst.

Sobald es eine negative Bewertung mit den zu erledigenden Aufgaben gibt, gerät der Körper und Geist in Stress, da es in ihm einen Widerstand gibt und das eigene Körper-Geist-System versuchen wird, sich dagegen zu wehren. Das kann auf verschiedenen Ebenen von negativen Kommentaren im Geist über Stressreaktionen und Verspannungen bis hin zu körperlichem Unwohlsein oder gar Erkrankungen führen.

Es gibt viele Handlungen im Verlauf des Tages, die du einfach machst, weil sie zu tun sind, unabhängig davon, ob du sie magst oder nicht. Du gehst einfach auf die Toilette, wenn es Zeit ist, du putzt die Zähne oder gehst einkaufen etc. Solltest du damit hadern, dass du dies tun musst, dann hast du sehr anstrengende Tage. Machst du sie jedoch einfach, dann fällt einiger Stress im Geiste weg. Genauso ist es mit und bei allen anderen Aufgaben, die dir das Leben stellt. Dies ist unabhängig davon, was du machst oder warum du das machst.

Auf dieser Ebene gehe ich noch einen Schritt weiter und habe in mir die Einstellung wachsen lassen, dass an jedem Tag Sonntag ist oder ich Ferien habe. Wie du weißt, gibt es an den meisten Sonn- oder Ferientagen auch etwas zu tun, manchmal sogar auch sehr viel, aber es fühlt sich ganz anders an, als wenn du denkst, es ist Montag oder Dienstag und du hast noch die ganze Woche vor dir. Das mag albern klingen, aber es funktioniert.

In diesen Bereich fällt auch die innere Einstellung, dankbar und glücklich zu sein für das, was dir im Leben gegeben ist. Du wirst vermutlich an dir oder deinem Leben auch einiges finden, was du nicht gut oder vielleicht sogar richtig schlimm findest, aber wenn du einmal um dich herumschaust oder das Leben der meisten Menschen auf dieser Welt betrachtest, dann wirst du feststellen, dass es dir doch recht gut geht. Es ist sehr hilfreich, sich daran immer wieder zu erinnern, dass die hiesigen Probleme im Gegensatz zu den Problemen vieler anderer Menschen nicht lebensbedrohlich sind.

Soweit deine Schwierigkeit ist, nicht zu sehr gestresst zu sein oder glücklich werden zu wollen, dann scheint es dir jedenfalls eigentlich ganz gut zu gehen.

Bitte verstehe das nicht falsch, es geht auf keinen Fall darum, dass, womit du nicht zufrieden oder gar unglücklich bist, zu negieren oder als unwichtig anzusehen. Es ist sogar sehr wichtig für dich, dir der Ursachen bewusst zu werden und zu schauen, wie du damit umgehen oder sie gar lösen kannst, aber eben in Relation zum Leben.

Es gibt ansonsten einfach die Gefahr, in den eigenen Problemen verloren zu gehen. Als Jugendlicher gab es bei mir wie bei den meisten Menschen Phasen, in denen ich unglücklich gewesen bin. Ich kann mich erinnern, wie ich einmal auf etwa 2000 Metern Höhe auf einer Kuppe stand. Ich konnte etwas ins Tal sehen, aber vor allem auf das etwas entfernt gegenüberliegende Bergmassiv schauen, während ich dem Leben mein Leid klagte. Daraufhin passierte etwas Interessantes. Mir kam die Einsicht, dass in den letzten paar Tausend Jahren hier vielleicht schon mehrere Menschen standen und sich über das Leben beschwerten. Diese Menschen und ihre Probleme wie auch viele andere Geschehnisse kamen und gingen, die Berge ruhten jedoch weiter in sich.

Das veränderte die Wahrnehmung in mir zum einen dahingehend, dass ich wusste, dass auch meine Stimmungen nur temporär sind und ich in mir immer wundervoll war und sein werde, und zum anderen, dass meine „Probleme“ nicht wirklich existenziell sind.

Es gab danach immer noch einiges zu tun und ich bin nicht gleich glücklich gewesen, aber die Schwere, Enge und Hilflosigkeit waren weg und ich konnte mit meiner Situation wieder klarer, entspannter und gelassener umgehen.

Außer über die Veränderung des Begriffs „Arbeit“, soweit du ihn als negativ wahrnimmst, oder das Aufgeben von negativen Bewertungen über dich und dein

Leben gibt es noch die Möglichkeit, über die Sprache Druck aus dir herauszunehmen. Viele Menschen benutzen sehr häufig Wörter wie müssen, sollen oder nicht dürfen. Ebenso verwenden sie Wörter und Sätze, die negativ geprägt sind oder die sie weiter unter Druck in Bezug auf ihre Handlungen und Wahrnehmungen setzen.

Eine offenere und leichtere Sprache kann da mitunter auch die Grundstimmung und damit die innere Einstellung verändern.

Zum Abschluss möchte ich noch auf einen weiteren und meiner Meinung nach sehr wichtigen wie hilfreichen Aspekt in Bezug auf die innere Einstellung eingehen.

Dabei geht es darum, dass alles gut ist, dies aber immer wieder vergessen wird. Dieses „Alles ist gut“ kannst du auf verschiedenen Ebenen zu deiner inneren Einstellung werden lassen, die dir sehr helfen wird, mit stressigen, unangenehmen bis sogar sehr leidvollen Situationen umzugehen.

Spüre dafür einmal in den Moment hinein und du wirst feststellen, dass, wenn du einfach im Moment und dem reinen Sein bist, alles gut ist. Es gibt kein Leid, keine Sorgen oder etwas, das dich stressen könnte. Du bist einfach in deinem eigenen natürlichen Zustand des Wohlbefindens. Der „Ärger“ geht erst wieder los, sobald in dir wieder Gedanken auftauchen und du dadurch die Verbindung mit dem Moment verlierst.

Im nachfolgenden Kapitel findest du auch gegen Ende eine Meditation, die die Tatsache, dass alles gut ist, als eigene Technik verwendet.

Ein weiterer Grund, warum alles gut ist, liegt darin, dass du gut bist, so wie du bist. Du bist eine wundervolle und vollkommene Seele. Scheinbare „Mängel“ deines Körpers oder Geistes oder vermeintliche „Fehler“ in deinen Handlungen sowie

Ungewünschtes in deinem Leben werden daran nichts ändern.

Lies zu diesen beiden Aspekten gern auch noch mal das [Zusatzkapitel: Über die Ursachen von Leid und Glück](#).

Darüber hinaus geschieht das, was gut für dich und deine Entwicklung ist. Wie ich bereits erwähnte, ist das gerade am Anfang des Weges eines bewussten und achtsamen Lebens ebenso wie in sehr schweren Phasen des Lebens nicht immer direkt nachvollziehbar und erfahrbar.

Ich kann dir jedoch nicht nur durch die klassischen Schriften des Yoga und Buddhismus, sondern auch aus meiner langjährigen Begleitung von Menschen auf ihrem Weg versichern, dass nichts „einfach so“ passiert.

Vielfach habe ich erlebt, wie die Menschen im Nachhinein dankbar über die schweren Phasen oder Schicksalsschläge in ihrem Leben gewesen sind, da sie dadurch in ihre natürliche und kraftvolle Klarheit zurückkommen sowie dadurch oft sogar auch ihren inneren Frieden und ihre Freude wiederfinden konnten.

Es ist wie bei einem reinigenden Gewitter oder der Erkenntnis, dass der Regen uns indirekt nährt und wachsen lässt.

Schließlich kannst du dir auch bewusst machen, dass dir nichts passieren kann. Deine Seele ist wie ein klarer und reiner Diamant. Er mag von Dreck und Druck umgeben sein, aber beides wird ihn in seinem Inneren nie berühren oder beeinflussen.

Der Dreck kommt und geht, aber der Diamant wird bleiben, wie er ist: in sich rein, strahlend und klar. Das ist deine Seele, das, was du eigentlich bist.

Alles andere kommt und geht.

Das bedeutet, tief in uns allen ist alles gut und vollkommen, so wie die Sonne hinter den Wolken durch den offenen, weiten und klaren Himmel scheint. Vielleicht ist die Sonne nicht immer sichtbar, aber sie ist da und unberührt von den aufkommenden wie auch wieder vergehenden Wolken.

Im Buddhismus und Yoga steht unter anderem die Lotusblüte für die Erleuchtung hin zu dem, was du eigentlich in dir bist. Sie wächst aus dem Schlamm im Grund eines Sees, um aus dem Dreck an die Oberfläche in ihre natürliche Schönheit und dem Licht entgegenzuwachsen.

Du wirst sehen, dass, wenn du diese oder ähnliche innere Einstellungen in dir kultivierst, viel entspannter mit anstrengenden bis leidvollen Situationen umgehen kannst.

Dabei unterstützen dich auch die bereits erwähnten (Kurz-)Meditationen, die darüber hinaus eine tolle Möglichkeit sind, um zwischenzeitlichen während des Tages oder schließlich am Abend zu regenerieren und zur Ruhe zu kommen. Ebenso bilden sie ein sehr gutes Fundament für einen klaren Geist und einen gelassenen wie entspannten Umgang mit dem Leben.

(Kurz-)Meditationen

Wichtig ist bei allen Varianten von Meditation, dass du versuchst, eine leichte und angenehme Art von Aufmerksamkeit zu halten. Es gibt nichts Besonderes zu erreichen. Du nimmst einfach an, was gerade ist, und versuchst lediglich, deine Aufmerksamkeit immer wieder sanft auf das mit deiner Technik gewählte Meditationsobjekt zu lenken.

Bevor es losgeht und du einzelne Meditationstechniken auch gern direkt ausprobieren kannst, noch eine kleine Anmerkung:

Es wird nachfolgend davon gesprochen, die Augen zu schließen. Wie ich in der ersten Erläuterung zur Meditation schon sagte, ist das für viele Menschen angenehm, aber eben nicht für alle. In letzterem Fall fühle dich bitte frei, lieber einen Punkt vor dir auf dem Boden oder ein für dich angenehmes Objekt in einem Abstand von etwa 2 bis 3 Metern zu betrachten.

Ebenso sollen alle folgenden von mir vorgeschlagenen Techniken dir helfen. Das heißt, die Techniken sind für dich da und nicht umgekehrt. Probiere daher aus, was dir hilft. Jeder Mensch wird da seine eigenen Vorlieben haben und die können sich auch mit der Zeit oder je nach Situation verändern.

Es ist jedoch hilfreich, dich schließlich für eine Meditationstechnik, die du hauptsächlich praktizierst, zu entscheiden. Ebenso ist es hilfreich und unterstützend, wenn du, soweit möglich, dich auch für einen bestimmten Ablauf entscheidest, wie du deine Meditation beginnst, sie durchführst und beendest, da dein Geist mit der Zeit so besser lernen kann, zur Ruhe zu kommen, als wenn du fortlaufend etwas anderes machst und er sich dadurch immer wieder an die veränderten Umstände oder Techniken gewöhnen muss.

Einstieg und Vorbereitung für die (Kurz-)Meditation

Soweit möglich, setzt du dich an einen ruhigen Ort und sorgst dafür, dass du für die Zeit deiner Meditation nicht gestört wirst.

Zur Vorbereitung der Meditation nimmst du einfach eine bequeme (Sitz-)Position ein, schließt die Augen und spürst den Atem.

Dafür atmest du zunächst ein- bis dreimal tief (durch die Nase) ein und wieder aus. Dies Ausatmen kann auch durch den Mund geschehen oder mit einem Seufzen verbunden sein. Versuche einfach, bei der Ausatmung loszulassen und die ganze Anspannung und verbrauchte Energie auszuatmen.

Gönne dir ein paar weitere Atemzüge des Ankommens und entspanne über die Ausatmung bewusst die Kontaktstellen zum Boden, Stuhl oder Sitzkissen. Du kannst auch bewusst in die Kontaktstellen zur Erde ausatmen. Verwurzele dich so mit der Erde und schaffe dir ein stabiles Fundament.

Atme ebenso in deinen Hüft-Becken-Bereich aus. Stell dir dabei vor, dass du in diesen Bereich und in dich selbst hineinsinkst oder dich in dir selbst setzt und zur Ruhe kommst. Verwurzele dich so mit dir selbst.

Richte dich dann einatmend innerlich auf und entspanne ausatmend den Schulter-Nacken-Bereich, behalte einatmend die innere Aufrichtung bei und entspanne ausatmend Kiefer, Gesicht, Geist und Kopf. Die Ausatmung kann sich dabei gleich Wasser anfühlen, das entspannend an und in dir hinabfließt.

Bei Bedarf wiederhole dies so oft wie für dich angenehm, sodass du eine aufrechte und innerlich doch entspannte Position findest, in der du während der Meditation möglichst bewegungslos verweilen kannst.

Dein Körper hat dabei eine leichte Grundspannung, um die Position zu halten. Er gibt dir so eine Form, durch die dein Atem leicht fließen kann und dein Geist wach bleibt.

Dein Geist selbst ist aufmerksam wahrnehmend und in einer ruhigen Form der Konzentration. Die Konzentration ist nicht angestrengt, sondern eher ein sanftes und liebevolles Betrachten.

Du bist also weder im Körper noch im Geist verspannt.

Beide sind vielmehr ebenso fest und stabil, wie sie auch locker, leicht und in einem angenehmen Zustand sind.

Dann nimmst du einfach deinen Körper in seiner Position wahr und betrachtest, wie der Atem durch ihn hindurchfließt.

Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Dabei versuchst du, ganz sanft und natürlich durch die Nase in die tiefen unteren Bereiche deiner Lungen zu atmen. Dies kannst du an einer leichten Bewegung deines Bauches mit dem Atemfluss erkennen.

Du spürst den Atem, nimmst den Körper wahr und genießt vielleicht sogar diesen Moment, in dem du nichts anderes zu tun hast.

Wenn Gedanken aufkommen, nimmst du sie wahr, lächelst ihnen vielleicht sogar zu und bist dir bewusst, dass du für die (kurze) Zeit deiner Meditation dich nicht um sie zu kümmern brauchst. Denn danach wirst du erfrischt und klar wieder ans Werk gehen.

Auf die Art verweilst du einfach in deiner Position und genießt den Moment in der

Form, dass du deinen Atem und Körper spürst, um dann gegebenenfalls mit deiner ausgewählten Technik fortzufahren.

Allein das ist schon eine Art Meditation und ähnlich den ersten beiden Techniken in der Auflistung verschiedener Meditationstechniken, die ich dir noch in diesem Buch vorstellen werde.

Vergiss bitte nicht: Es gibt nichts Besonderes zu tun, zu sein oder darzustellen. Für diese Zeit deiner Meditation kannst du einfach nur sein.

Deine Meditation darf sich ruhig wie eine kleine angenehme Pause im Sonnenschein anfühlen.

Nachfolgend habe ich dir ein paar einfache und gut umsetzbare Meditationstechniken beschrieben. Schau, welche dir davon gut gefällt und dir weiterhilft.

Wichtig ist, dass du sie ohne großes Nachdenken oder gegen irgendwelche inneren Widerstände praktizieren kannst. Beginne dafür zunächst wie oben beschrieben oder auf eine für dich angenehme Art und gehe dann in die von dir ausgewählte Technik über.

Wenn es dir einfacher fällt, dich mit einer angeleiteten oder eingesprochenen Meditation hinzusetzen, dann findest du auf meiner Website die unten aufgeführten sowie weitere Meditationen zum Anhören und als Download. In unserem [Meditations-Mediaplayer](#) kannst du dir auch deine eigene Meditation, bestehend aus optionaler Einleitung und Beendigung mit oder ohne Klang, deine gewählte Meditationstechnik und die Länge der Stille frei zusammenstellen.

Achtsamkeits- und Atemmeditation

Die Achtsamkeits- und Atemmeditation gibt dir auf eine sehr einfache und leichte Art die Möglichkeit, deinen Geist auszurichten und zur Ruhe zu bringen.

Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens. Sobald du bemerkst, dass Geräusche um dich herum, Wahrnehmungen im Körper oder Gedanken im Geist dich ablenken, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung. Immer wieder, egal wie oft dies geschieht. Es gibt dabei nichts zu erreichen, du brauchst nichts Besonderes zu sein. Genieße deinen Atem und versuche einfach, über das Spüren des Atems im Moment zu verweilen. Meditiere so für dich in Stille.

Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation

Die Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation gibt dir ebenso auf eine sehr einfache und leichte Art die Möglichkeit, deinen Geist auszurichten und zur Ruhe zu bringen.

Für manche ist es jedoch angenehmer und leichter, im Raum des Körpers zu ruhen und wahrzunehmen, als „nur“ den Atem zu beobachten. So kann diese Technik dann eine sehr schöne Alternative sein.

Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann erweitere deine Aufmerksamkeit und spüre deinen Körper. Spüre die Position, in der er sich befindet. Wie er in sich ruht. Vielleicht nimmst du die Verwurzelung mit dem Boden, die innere Aufrichtung oder den entspannten Schulter-Nacken- und Kopfbereich wahr. Vielleicht spürst du auch über die Muskeln oder Organe hier oder dort etwas im Körper. Nimm es einfach wahr. Lass deine Aufmerksamkeit weit und offen sein. Wahrnehmungen strömen auf dich ein, durch dich hindurch und wieder hinaus. Sie kommen und gehen. Lasse es einfach geschehen. So wie Wolken am Himmel auftauchen und vorbeiziehen. Bleibe in der Weite des Seins und Spürens.

Sobald du bemerkst, dass Geräusche um dich herum, Wahrnehmungen im Körper oder Gedanken im Geist dich ablenken, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung und von dort lässt du sie sich wieder auf den ganzen Körper ausdehnen. Immer wieder. Es gibt dabei nichts zu erreichen, du brauchst

nichts Besonderes zu sein. Genieße deinen Atem, das Spüren des Körpers und versuche, über diese einfache Form des Wahrnehmens im Moment zu verweilen. Meditiere so für dich in Stille.

Meditationstechnik Körperscan I

Beim Körperscan geht es darum, in einem für dich angenehmen Fluss durch den Körper hindurchzuspüren. Wichtig ist, jeden Teil des Körpers einzeln durchzu„scannen“. Lass dir dabei Zeit und gehe langsam von einem Körperteil zum nächsten. Wenn du an einer Stelle nichts spüren solltest, kannst du dort einen Moment verweilen. Vielleicht meldet sich dann eine Wahrnehmung, vielleicht auch nicht und dafür dann beim nächsten Mal. Wichtig ist, dass du einfach nur wahrnimmst, ohne dabei in Bewertungen oder Definitionen zu gehen. Es ist, als ob du mit einem Boot einen Fluss entlangfließt und das vorbeiziehende Ufer betrachtest.

Nachfolgend habe ich dir eine Möglichkeit aufgeführt, wie du durch deinen Körper „wandern“ kannst. Wenn eine andere Abfolge dir angenehmer erscheint, fühle dich frei, diese zu verwenden. Achte bloß darauf, dass du systematisch und doch entspannt durch den ganzen Körper hindurchgehst.

Für die Meditationstechnik des Körperscans bringe deine Aufmerksamkeit zunächst zu deinem Atem.

Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann erweitere deine Aufmerksamkeit und spüre deinen Körper. Spüre die Position, in der er sich befindet. Wie er in sich ruht. Vielleicht nimmst du die Verwurzelung mit dem Boden, die innere Aufrichtung oder den entspannten Schulter-Nacken- und Kopfbereich wahr. Vielleicht spürst du auch über die Muskeln oder Organe hier oder

dort etwas im Körper. Nimm es einfach wahr. Lass deine Aufmerksamkeit weit und offen sein. Wahrnehmungen strömen auf dich ein, durch dich hindurch und wieder hinaus. Sie kommen und gehen. Lasse es einfach geschehen. So wie Wolken am Himmel auftauchen und vorbeiziehen.

Dann bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem linken Fuß. Spüre von den Zehen über die Fußsohle und den Fußrücken zum Fußgelenk. Von dort wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit weiter zum Unterschenkel, dem Knie und Oberschenkel bis zur linken Gesäßhälfte.

Dann spüre von deinen rechten Zehen über die Fußsohle und den Fußrücken bis zum Fußgelenk. Von dort wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit weiter zum Unterschenkel, dem Knie und Oberschenkel bis zur rechten Gesäßhälfte.

Dann spüre dein Gesäß und den Hüft-Becken-Bereich sowie deinen Unterleib.

Von dort spürst du in deinen Bauchraum, die Taille und den unteren Rücken hinein. Du spürst die Wirbelsäule, den oberen Rücken und wanderst weiter über die Rippen zum Brustraum. Von dort wanderst du dann mit deiner Aufmerksamkeit zur linken Schulter, dem Oberarm, Ellbogen, dem Unterarm und dem Handgelenk. Spüre die Handinnenfläche, den Handrücken, den Daumen und die einzelnen Finger. Von der linken Hand gehst du dann zur rechten Hand, spürst von den Fingern und dem Daumen zur Handinnenfläche, dem Handrücken zum Handgelenk. Spürst deinen rechten Unterarm, den Ellbogen und Oberarm bis hoch zur rechten Schulter. Vom Schultergürtel wanderst du zur Kehle, den Halsseiten und zum Nacken. Wandere weiter über den Nacken zum Hinterkopf und von dort zu den Ohren, den Kiefer entlang zum Kinn. Von dort zu den Lippen und dem Mundraum, den Nasenflügeln und dem Rachen, den Wangen und Augen. Spüre die Schläfen und den Bereich über den Ohren, gehe weiter zur Stirn und bis hoch zur Schädeldecke.

Von dort wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit wieder hinunter.

Fließe so mit deiner Aufmerksamkeit durch dich hindurch und „scanne“ deinen

Körper.

Nimm dabei einfach nur wahr. Versuche, nicht in Bewertungen oder Definitionen zu gehen, sondern spüre einfach, wie verschiedene Wahrnehmungen und Erfahrungen im Körper und Geist aufkommen, sich verändern und wieder vergehen.

Wenn du zwischendurch abdriftest, nimm auch dies einfach wahr und mache dort weiter, wo du meinst, dass du zuletzt gewesen bist.

Meditiere so aus deiner natürlichen Ruhe, Gelassenheit und dem inneren Frieden der reinen Betrachtung heraus für dich in der Stille.

Meditationstechnik Körperscan I in der Kurzform

Für die Meditationstechnik des Körperscans in der Kurzform bringe deine Aufmerksamkeit zunächst zu deinem Atem.

Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann bringe deine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung deines Körpers und spüre, wie er dasitzt. Schauge, dass du fest, aufrecht und doch komfortabel und innerlich entspannt sitzt. Spüre dann deine beiden Füße von den Zehen über die Fußsohlen und Fußrücken zu den Fußgelenken. Spüre deine beiden Unterschenkel, deine Knie und die Oberschenkel. Nimm dann dein Gesäß, den Hüft-Becken-Bereich und deinen Unterleib wahr. Wandere von dort durch deinen unteren Rücken und den Bauchraum, den oberen Rücken und Brustraum hindurch. Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit von den Finger- und Daumenspitzen deiner beiden Hände zu den Handinnenflächen und Handrücken, spüre deine Handgelenke und Unterarme, die Ellbogen und Oberarme bis hoch zu beiden Schultern. Von den Schultern wanderst du weiter über den Schulterbereich und die Schlüsselbeine zum Hals. Spüre die Kehle, die Halsseiten, deinen Nacken. Von dort wanderst du über den Hinterkopf zu den Ohren und dem Bereich über den Ohren. Spüre dein Gesicht und die Schädeldecke. Wenn du ganz oben angelangt bist, lässt du deine Aufmerksamkeit wieder von oben nach unten durch deinen ganzen Körper hindurchwandern.

Fließe so mit deiner Aufmerksamkeit durch dich hindurch und „scanne“ deinen Körper.

Nimm dabei einfach nur wahr. Versuche, nicht in Bewertungen oder Definitionen zu gehen, sondern spüre einfach, wie verschiedene Wahrnehmungen und Erfahrungen im Körper und Geist aufkommen, sich verändern und wieder vergehen.

Wenn du zwischendurch abdriftest, nimm auch dies einfach wahr und mache dort weiter, wo du meinst, dass du zuletzt gewesen bist.

Meditiere so aus deiner natürlichen Ruhe, Gelassenheit und dem inneren Frieden der reinen Betrachtung heraus für dich in der Stille.

Alles-gut-Meditation

Diese Technik wie zum Beispiel auch die Schöner-Tag-Meditation sind Formen des Praktizierens, die in meiner Praxis und meinem Unterricht entstanden sind und sich als sehr hilfreich erwiesen haben.

Diese hier nun folgende Form der Meditation gibt dir die Möglichkeit, dich auf eine sehr einfache und angenehme Art mit dir selbst zu verbinden und aus deinem dir eigenen Wohlbefinden dich und deine Umgebung zu erfahren. Ich erlebe es auch immer wieder, dass erfahrene Praktizierende diese Technik in meinen Kursen gern als Einstieg benutzen, bevor sie zu ihrer eigenen Technik übergehen.

Diese Technik kannst du auch sehr gut immer wieder zwischendurch am Tag anwenden.

Für die Alles-gut-Meditation bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann stelle dir vor, wie es sein würde, wenn alles gut ist. Nicht konkret, was dafür passieren müsste, sondern wie es sich anfühlen würde, wenn es so ist. Nimm einfach dieses Gefühl in dich auf. Wenn du Schwierigkeiten damit hast, kannst du dich auch an einen solchen Moment erinnern, eine schöne Situation, deinen letzten Urlaub oder als du vielleicht einfach die Wärme von Sonnenstrahlen im Gesicht genossen hast. Lasse also dieses Gefühl sich in dir ausbreiten. Atme es ein und lass es sich ausatmend in dir verteilen. Füll jede Zelle mit diesem Gefühl. Lass es aus dir heraus entstehen. Sobald du bemerkst, dass Geräusche um dich herum, Wahrnehmungen im Körper oder Gedanken im Geist dich ablenken, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung und dem Gefühl, dass alles gut

ist. Bade in diesem Gefühl und genieße einfach den Moment des Seins und das Geschenk des Lebens. Meditiere so für dich in Stille.

Schöner-Tag-Meditation

Diese Technik funktioniert ähnlich wie die Alles-ist-gut-Meditation. Sie verbindet dich mit dir und deinem natürlichen Wohlbefinden. Eben genauso wie an einem schönen Tag.

Für die Schöner-Tag-Meditation bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann stelle dir vor, es ist ein schöner sonniger Frühlings- oder Sommertag. Vielleicht genießt du ein paar Atemzüge die Erinnerung an solch einen Tag oder stellst dir vor, wie sich so ein schöner Tag anfühlen würde, spürst, wie du von den Sonnenstrahlen und dem Frieden eines solchen Tages erwärmt wirst. Dann lass diesen Tag in dir selbst entstehen. Du spürst das stabile und ruhige Element der Erde in dir. Durch die innere Aufrichtung erfährst du die offene Weite eines klaren Himmels im Brust- und Herzraum wie auch im Kehlbereich und in deinem Gesicht. Der Geist hat eine ruhige Klarheit und leuchtet wie eine strahlende Sonne durch dich hindurch. Spüre den Atem wie eine sanfte frische Brise, die sich leicht durch diesen Tag bewegt und ihn erfrischt. Lasse den Frieden und den Genuss eines sonnigen Tages sich in dir ausbreiten. Atme diesen Zustand ein und lass ihn sich ausatmend in dir verteilen. Füll jede Zelle mit diesem Gefühl. Sei dieser Tag selbst.

Sobald du bemerkst, dass dich etwas ablenkt oder du mit deinen Gedanken abdriftest, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung, erspürst wieder diesen wundervollen Tag in dir und genießt einfach den Moment des Seins und das Geschenk des Lebens. Meditiere so für dich in Stille.

Baum-Meditation

Diese Meditationsform gibt dir die Möglichkeit, eine innere Verwurzelung und damit einhergehende Kraft und Ruhe aufzubauen. Manchen Menschen fällt es einfacher, mit einem Bild zu arbeiten, als direkt etwas in sich spürend zu erfahren. Für sie kann diese Meditation sehr hilfreich sein. Sie funktioniert aber natürlich auch sehr gut, wenn du direkt in die Aspekte der Verwurzelung, inneren Kraft, Ruhe, Aufrichtung und Weite gehst.

Für die Baum-Meditation bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann stelle dir die kräftigen Wurzeln, den majestätischen Stamm und die ausladende Krone eines schönen Baumes vor. Spüre deinen Körper im Kontakt zum Boden wie die Wurzeln, die dich stabil in dir selbst verankern. Spüre deine innere Aufrichtung wie den majestätischen, kraftvollen Stamm dieses Baumes. Spüre diese kraftvolle Stabilität und Ruhe, die daraus hervorgeht, sodass dein Brust- und Herzraum offen und weit sein kann wie die ausladende Krone dieses Baumes. Der Atem ist wie eine frische Brise, die durch die Äste und Blätter sanft hindurchweht und den Baum nährt. Dein Geist ist wie eine kleine Blüte, die oben aufsitzt und im Licht erstrahlt. Atme diesen Zustand ein und lass ihn sich ausatmend in dir verteilen. Füll jede Zelle mit diesem Gefühl. Sei dieser Baum selbst. Fest in dir ruhend. Egal ob es um dich herum weht oder das Leben sich an dir reibt. Spüre die kraftvolle Ruhe und Gelassenheit, die in der Verwurzelung in dir liegt.

Sobald du bemerkst, dass dich etwas ablenkt oder du mit deinen Gedanken abdriftest, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung,

erspürst wieder diesen Baum in dir und genießt einfach den Moment des Seins und das Geschenk der Verbindung mit dir selbst. Meditiere so für dich in Stille.

Wortmeditation

Suche dir zunächst ein Wort aus, zu dem du einen positiven Bezug hast oder welches für dich wichtig ist. Es mag Frieden, Liebe, Freude, Mitgefühl oder ein ganz anderes Wort sein. Vielleicht ist es auch ein Satz, wie zum Beispiel „Möge ich glücklich sein“. Lass dies intuitiv geschehen. Das Wort oder der Satz sollte für dich ganz natürlich und leicht in deinem Geist wiederholbar sein. Die Wort- oder auch Mantra-Meditation genannte Technik gibt dir die Möglichkeit, deinen Geist auszurichten und dich als Ganzes mit der Idee des Wortes zu verbinden.

Für die folgende Wort-Meditation bringe dann zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens. Dann lasse dein Wort oder deinen Satz in deinem Geist entstehen. Du kannst es mit der Ein- und Ausatmung oder nur mit der Ausatmung wiederholen. Es kann auch einfach nur in dir sein. Lass es intuitiv geschehen, ohne Anstrengung. Genieße, wie es sich anfühlt, die Essenz des Wortes oder des Satzes zu spüren. Wenn du in dieser Essenz aufgehst, kann das Wort oder der Satz verstummen. Wenn der Geist unruhiger wird oder du abgelenkt wirst, bringst du die Aufmerksamkeit einfach zurück zum Atem und sprichst das Wort oder den Satz wieder innerlich bewusst aus. Meditiere so, dich innerlich mit der Essenz deines Wortes oder Satzes verbindend, in Stille.

Raummeditation

Diese Technik kann dir die Erfahrung deiner eigenen Weite und Unbegrenztheit vermitteln, ebenso wie sie dich zu einer Verbindung mit deiner Umgebung und dem Sein an sich führen kann.

Für die Raummeditation bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann spüre, wie der Atem von außen in dich hineinfließt. Fließe auf der nächsten Einatmung mit deiner Aufmerksamkeit in den Körper und ausatmend lässt du deine Aufmerksamkeit sich in dir ausbreiten. Nimm so den inneren Raum wahr. Spüre die Füße und Beine, die Hände und Arme, spüre den Rumpf, den Hals und den Kopf. Nimm den ganzen inneren Raum des Körpers wahr, die Vorderseite, die Rückseite, unten und oben, die linke und rechte Seite, den ganzen inneren Raum.

Als Nächstes spüre die Kontaktstellen zum Boden. Nimm den Raum unter dir wahr, den unbegrenzten Raum nach unten.

Spüre dann den Raum, der den Körper umschließt.

Den Raum um dich herum und den Raum über dir.

Nimm nun den Raum in dir und um dich herum gleichzeitig wahr.

Dann spüre, wie der Atem den inneren und den äußeren Raum verbindet.

Wie er vom äußeren Raum in den inneren Raum hineinfließt. Vom inneren Raum wieder in den äußeren Raum hinausfließt.

Vielleicht erfährst du, wie hier oder dort kaum eine Grenze oder ein Unterschied zwischen dem inneren und dem äußeren Raum wahrnehmbar ist, diese Räume nur durch eine dünne Schicht von Textilien und Haut scheinbar voneinander getrennt

sind. Teilweise ist diese vermeintliche Grenze spürbar, teilweise nicht. Vielleicht erfährst du, wie letztlich alles ein Raum ist, so wie auch der Raum in und um ein Gefäß herum derselbe ist.

Wenn dich dabei Geräusche, Gedanken, Emotionen oder Empfindungen ablenken, nimm sie wahr als Geschehnisse in diesem Raum und komm über den Atem wieder in die Empfindung und Verbindung des inneren und äußeren Raumes zurück. Spüre diesen einen großen Raum, von dem du ein Teil bist, spüre die Unbegrenztheit dieses Raumes, den Frieden und den angenehmen Zustand in diesem Raum, spüre die Einheit des Seins und meditiere so für dich in Stille.

(Kurz-)Entspannungen

Entspannung ist essentiell wichtig für deinen Körper und deinen Geist.

Für eine tiefe Entspannung benötigst du etwas mehr Zeit und eine Tiefenentspannung wird unter anderem oft durch eine Länge von mindestens 10 Minuten definiert, aber schon wenige Minuten können sehr viel bewirken und dich erfrischen, ebenso wie sie deinen Geist wieder ruhig und klar werden lassen können.

Nachfolgend habe ich dir fünf Beispiele gegeben, wie du dir eine schöne und intensive Entspannung geben kannst, unabhängig davon, ob du nur ein paar Minuten oder mehr Zeit hast.

Entspannung über den Atem und das Spüren

Die einfachste Form der (Kurz-)Entspannung ist vergleichbar mit der ersten Technik der (Kurz-)Meditationen. Im Verlauf hat sie dann aber eine etwas andere Ausrichtung. Nimm für diese Form der Entspannung eine bequeme (Sitz-)Position ein, schließe die Augen und spüre den Atem. Dafür atmest du zunächst ein- bis dreimal tief (durch die Nase) ein und wieder aus.

Dies Ausatmen kann auch durch den Mund geschehen oder mit einem Seufzen verbunden sein. Versuche einfach, bei der Ausatmung loszulassen und die ganze Anspannung und verbrauchte Energie auszuatmen. Einatmend richtest du dich etwas in deiner Position auf und ausatmend versuchst du, den Schulter-Nacken-Bereich zu entspannen. Einatmend richtest du dich innerlich auf und ausatmend behältst du diese Aufrichtung bei und entspannst deine Gesichtsmuskulatur und Schädeldecke.

Dann nimmst du einfach deinen Körper in der jetzigen Position wahr.

Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Dabei versuchst du, ganz sanft und natürlich durch die Nase in die tiefen unteren Bereiche deiner Lungen zu atmen. Dies kannst du an einer leichten Bewegung deines Bauches mit dem Atemfluss erkennen.

Solltest du noch irgendwo im Körper oder Geist eine unnötige Enge oder Anspannung spüren, kannst du in deinem Geist dorthin ausatmen. Jede Ausatmung gibt dir dadurch in den betreffenden Bereichen einen weiteren Entspannungsimpuls.

Du spürst den Atem und den Körper und genießt vielleicht sogar diesen Moment, in dem du nichts anderes zu tun hast. Wenn Gedanken aufkommen, nimmst du sie wahr, lächelst ihnen vielleicht sogar zu und bist dir bewusst, dass du dich um sie für die (kurze) Zeit deiner Entspannung nicht zu kümmern brauchst. Denn danach wirst du erfrischt und klar wieder ans Werk gehen. Du verweilst einfach in deiner Position und genießt den Moment in der Form, dass du einfach deinen Atem und Körper spürst.

Diese Technik kann auch gut als Einstieg zu den nun aufgeführten Techniken verwendet werden.

Dein Atem ist auf mehreren Ebenen sehr kraftvoll, da er dich über die Einatmung mit frischer Energie versorgt und in der Ausatmung wiederum einen Entspannungsimpuls setzen kann.

Lies dazu bitte gern auch das Kapitel: [Atemtechniken](#).

Entspannung über das Spüren des Körpers

Zusätzlich zu der eben beschriebenen Technik kannst du auch den Körper bewusst „betrachten“ und „scannen“. Dies funktioniert wie die Meditationsmethode des Körperscans. Dafür beginnst du an einer Stelle des Körpers, passenderweise an den Füßen oder dem Kopf, und wanderst dann von dort langsam durch den ganzen Körper hindurch. Du nimmst einfach nur wahr. Ohne zu bewerten, zu definieren oder einzugreifen. Du schaust einfach dabei zu, wie du mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper fließt. Du kannst es dir vorstellen, als ob du auf einem Boot den Fluss hinunterfährst und das vorbeiziehende Ufer betrachtest oder wie du auf einer Wiese liegst und die vorbeiziehenden Wolken anschaust.

Wandere so von oben nach unten und zurück durch dich hindurch oder auf eine andere dir angenehme Art und Weise, die dich systematisch durch den ganzen Körper führt.

Als Varianten kannst du nach zwei oder drei Durchgängen auch in deinem Körper als Ganzes ruhen und einfach wahrnehmen, wie du hier oder dort etwas im Körper spürst. Nimm es einfach aus einer entspannten Gelassenheit und angenehmen Ruhe heraus wahr.

Autosuggestion

Eine weitere Möglichkeit ist, den Geist über Bilder bewusst zu entspannen.

Du kannst dafür wieder wie in der Eingangsübung erläutert beginnen und dann einen schönen Ort deiner Wahl visualisieren.

Vielleicht sitzt du auf einer Parkbank oder liegst auf einer Sommerwiese, im warmen Sonnenschein oder im kühlen Schatten eines Baumes. Alle Bilder, Orte etc., die dich entspannen, sind möglich. Für den Moment lässt du dann nichts anderes existieren als diesen Ort. Du genießt einfach, an diesem Ort zu sein.

Einem Ort, an dem du für diesen Moment nichts zu tun brauchst, nichts besonderes zu sein brauchst, sondern einfach nur du selbst sein kannst.

Entspannung über das Spüren des Körpers mit einfachen Dehnübungen

Es gibt auch die Möglichkeit, durch kleine, einfache Dehnübungen bewusste Entspannungsimpulse zu setzen. Dies kann alle Muskelgruppen und Übungen betreffen, die du kennst und die für dich einfach umsetzbar sind. Insbesondere kannst du aber auch den Nacken-, Schulter- und Brust- sowie Gesichtsbereich bewegen, so wie ich es dir in den betreffenden Kapiteln der Körperübungen erläutert habe.

Dies kann von einfachen Bewegungen in diesen Bereichen zur Lockerung der betreffenden Muskulatur bis zu systematischen Dehnübungen reichen. Ich werde hier nicht näher darauf eingehen, da sie im Internet vielfach in Wort und Bild abrufbar sind und somit besser eingeübt werden können.

Einfache Form von autogenem Training

Eine weitere Möglichkeit ist das autogene Training. In der einfachen Form zur Entspannung findet es in sieben Stufen statt.

Dafür nimmst du wieder eine bequeme Stellung ein und atmest tief durch.

Wiederhole dann den Satz „Ich bin ganz ruhig“ für dich im Geist.

Für die Schwereübung zur Entspannung wiederholst du für dich im Geist „die Arme sind ganz schwer“ oder alternativ erst den einen Arm und dann den anderen. Danach machst du dasselbe mit den Beinen und im Anschluss mit dem ganzen Körper: „der Körper ist ganz schwer“.

Für die Wärmeübung, um die Durchblutung des Körpers zu unterstützen, wiederholst du dann den Ablauf der Schwereübung mit Sätzen wie „der rechte Arm ist ganz warm“ und gehst dann wieder genauso durch die Arme, Beine und schließt mit dem Satz ab „der ganze Körper ist warm“.

Anschließend folgt die Atemübung zur Vertiefung der Entspannung. Lasse den Atem dafür weiter ruhig und gleichmäßig fließen. Spüre einfach ein paar Atemzüge in deinen Atem hinein und wiederhole dann für dich einen Satz wie „der Atem ist ruhig und gleichmäßig“ oder einen vergleichbaren Satz deiner Wahl.

Danach praktizierst du die Herzübung zur weiteren Beruhigung. Spüre dafür in den Brust- und Herzraum hinein und wiederhole für dich einen Satz wie „das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“ oder einen vergleichbaren Satz deiner Wahl.

Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit noch ein Stück tiefer in den Bauchraum zu deinem Sonnengeflecht und in den Bereich des Solarplexus, eines deiner Energiezentren im Körper. Spüre dort hinein und wiederhole einen Satz wie „das Sonnengeflecht ist strömend warm“ zur Unterstützung der Durchblutung und Entspannung.

Schließlich spürst du für die Kopfübung in den Bereich der Stirn. Vielleicht nimmst du dort auch eine leichte wie angenehme Kühle wahr und wiederholst für dich einen Satz wie „die Stirn ist angenehm kühl“. Dies kann dir helfen, wach und klar zu bleiben, beziehungsweise ist es für den Geist angenehm, wenn es für ihn nicht zu

warm wird.

Genieße dann noch so lange die Ruhe und Entspannung, wie es sich für dich gut anfühlt oder du Zeit hast.

Um die Entspannung zu beenden, unabhängig von der von dir verwendeten Technik, vertiefst du langsam wieder deinen Atem, genießt vielleicht noch ein paar Atemzüge und beginnst dann mit den ersten kleinen Bewegungen deines Körpers.

Ebenso kannst du natürlich zum Beispiel auch Entspannungsimpulse über Geräusche/Klänge oder Düfte setzen.

Es gilt, einfach etwas zu finden, das dich über das Spüren und deine Sinne entspannt und wohlfühlen lässt.

Das Gute ist, dass der Effekt der Entspannung mit regelmäßiger Übung zunimmt und intensiver wird, da der Körper und Geist sich darauf einstellt und dann immer besser entspannen kann.

Vier Abschnitte des Tages

In diesem Kapitel möchte ich dir Vorschläge unterbreiten, wie du vielleicht deinen Tag aufteilen und erleben kannst, unabhängig davon, wie viel Zeit du für dein persönliches Wohlergehen hast und/oder dir nehmen möchtest.

Das ist jetzt auch nichts Besonderes oder Neues, sondern baut nun einfach die vorher genannten Möglichkeiten, dich immer wieder runter und in einen Zustand der Entspannung, Klarheit und Gelassenheit zu holen, mit in deinen Tag ein.

Sobald du es schaffst, einige dieser Vorschläge aufzunehmen, wird sich dein Leben und die Wahrnehmung/Bewertung deines Lebens auf jeden Fall zum Positiven verändern.

Diese Vorschläge sind allesamt sehr einfach und gut umsetzbar.

Das Beste ist jedoch, dass sie auch noch sehr angenehm sind und du dich dadurch gleich viel besser fühlen wirst.

Der Morgen: Den Tag beginnen

Viele Menschen wachen morgens auf und haben direkt die vielen und teilweise als unangenehm empfundenen Aufgaben im Kopf.

Dementsprechend beginnt der Tag schon gestresst und/oder mit einer nicht so angenehmen Stimmung. Daher möchte ich dir ein paar andere Möglichkeiten für deinen Start in den Tag vorschlagen:

- Gönn dir einige wenige Minuten des Aufwachens. Spüre das Bett, die Wärme und die ruhige, angenehme Präsenz in dir selbst. Genieße ein paar bewusste Atemzüge. Gerade auch, wenn schon die ersten Gedanken und/oder Bewertungen zum bevorstehenden Tag in dir aufkommen.
- Dieses bewusste Spüren hilft dir, ruhig, klar und entspannt aufzustehen und den Tag zu beginnen.
- Des Weiteren kannst du versuchen, soweit du möchtest und es dir möglich ist, dir ein paar Minuten für eine kurze Meditation, Atemübung, Körperübung und/oder Aufladeübung Zeit zu nehmen. Mit anderen Worten, eine Technik, die dir hilft, ruhig, klar, gelassen, entspannt und doch mit Energie in den Tag zu starten.
- Wenn du dann zum Beispiel duschst und frühstückst oder wie dein morgendlicher Ablauf auch aussehen mag, versuche, diese einzelnen Tätigkeiten bewusst auszuführen und deinen Geist immer wieder in den Moment und auf die jeweilige Tätigkeit auszurichten. Versuche einfach, das warme Wasser der Dusche, den Geschmack des Kaffees/Tees und deines Frühstücks zu genießen.
- Nimm dir, wenn möglich, noch zwei bis drei Minuten Zeit für ein kurzes Spüren des Körpers. Du wirst sehen, dass du so viel entspannter, klarer und besser gelaunt aus dem Haus und in den Tag hineingehen wirst.
- Atme aber zumindest noch mal tief durch, bevor du aus dem Haus gehst.
- Das lässt dich ruhiger, klarer und entspannter sein.

Der Tag: Im Fluss des Lebens

Während des Tages hasten dann viele Menschen von einem Termin zum nächsten, fühlen sich getrieben und gestresst von den Aufgaben, die ihnen am laufenden Band gestellt werden.

Da ist es besonders wichtig, sich immer wieder bewusst mit sich zu verbinden, um die Ruhe, Kraft und Klarheit für all die gestellten Aufgaben zu halten oder wiederzugewinnen.

Dafür kannst du unter anderem Folgendes tun:

- Richte den Geist immer wieder neu auf den Moment aus.
- Wenn du merkst, dass die Gedanken, zum Beispiel an all die noch zu erledigenden Aufgaben, dich vermehrt ablenken oder stressen, atmest du einmal tief durch und richtest deinen Fokus danach wieder auf die momentane Aufgabe aus.
- Gönn dir kurze Momente der Pause und des Durchatmens.
- Schaffe dir „Atem-Pausen“, in denen du nach einer erledigten Aufgabe oder einem Teilabschnitt der Aufgabe bewusst einmal durchatmest, um so wieder frei, frisch und klar im Geiste zu werden.
- Schaffe dir ebenso kleine „Streck-und-Reck-Pausen“. Wenn du zwischendurch immer mal wieder die Wirbelsäule, den Schulter-Nacken-Bereich und die Gesichtsmuskulatur bewegst und entspannst sowie den Brustbereich öffnest, kann das Blut und damit der Sauerstoff ebenso wie die Nährstoffe, die dein Geist benötigt, besser durch diese Bereiche und in deinen Kopf hineinfließen. Außerdem setzt du damit einen bewussten Entspannungsimpuls, der dich erholen und wieder besser fühlen lässt, sodass du mit frischer Kraft und Klarheit wieder deine Aufgaben aufnehmen kannst.
- Benutze diese Punkte, um dich immer wieder mit dir selbst zu verbinden.

- Aus der Verbindung mit dir selbst bekommst du alles, was du benötigst:
- Kraft, Energie, Ruhe, Klarheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Freude und Zufriedenheit.
- Atme durch, bewege deinen Körper ein wenig und richte so deinen Geist auf dich und den Moment aus. Die innere Verbindung mit deiner inneren Quelle wird dadurch ganz von allein entstehen.
- Wenn möglich, schaffe dir sogar täglich oder so oft du kannst, kurze Pausen, um eine Kurz-Meditation zu praktizieren. Das kann zum Beispiel gegen Mittag oder wenn es geht, auch am Vor- und Nachmittag sein.
- Soweit möglich versuche auch täglich etwas an der frischen Luft zu sein.
- Und lasse die Bewertungen und insbesondere die Abwertungen oder Verurteilungen sein. Bewerte weder die dir gestellten Aufgaben und die Handlungsweisen deiner Kollegen/-innen noch deine eigenen Handlungen und Reaktionen.
- Dafür ist gegebenenfalls zu einem anderen Zeitpunkt die richtige Zeit, wenn du über dich, dein Leben oder über deine Umgebung reflektierst.

Auf diese Art wirst du auf jeden Fall weniger Energie während des Tages verlieren und nicht so gestresst und/oder erschöpft nach Hause kommen.

Der Abend: Den Tag abschließen

Wie du in den anderen Kapiteln erfahren hast, ist es für ein angenehmes und zufriedenes Leben mit weniger oder ohne Stress sehr wichtig, wie du dich in den jeweiligen Situationen verhältst und wie du sie wahrnimmst.

Sobald du achtsam durch den Tag hindurchgehst und jeweils auf deine einzelnen Aufgaben ausgerichtet bist, wirst du schon eine deutliche Veränderung wahrnehmen. Darüber hinaus ist es sehr hilfreich, den (Arbeits-)Alltag bewusst zu beschließen, sodass du ihn nicht noch mit in deine Freizeit oder gar in die benötigte Erholung während der Nacht mitnimmst.

In Bezug auf das Loslassen und Abschließen ausgerichtet, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die mit wenig Zeit umgesetzt oder in deine sowieso stattfindenden alltäglichen Handlungen mit integriert werden können:

- Viele Menschen, die emotional sehr beanspruchende Berufe haben, wie zum Beispiel Therapeuten/-innen, Pfarrer/-innen oder Menschen, die mit dem Leid anderer Menschen in ihrer Tätigkeit konfrontiert werden, entwickeln zum Beispiel „Rituale“, um diese gehörten Erlebnisse anderer nicht „mitzunehmen“. Manche haben eine bestimmte Kleidung an, die sie bewusst wechseln, wenn ihre Arbeit getan ist, und der Kleidungswechsel ist ein Teil des „Rituals“ bewusst den Arbeitstag hinter sich zu lassen.
- Andere gehen, wenn etwas mehr Zeit vorhanden ist, schwimmen, laufen oder nutzen den Fahr(rad)weg, um das Erlebte loszulassen.
- Ebenso gibt es die Möglichkeit, die auch gern benutzt wird, sich mit besonderem „Bewusstsein“ zu waschen oder zu duschen.
- Eine weitere sehr gute Möglichkeit ist natürlich auch, dich körperlich zu bewegen, eine Meditation und/oder Entspannung zu praktizieren.
- In diesem Rahmen ist es auch gut möglich, sich vor dem abschließenden „Ritual“ zunächst noch einmal bewusst vor Augen zu führen, was während des

Tages passiert ist und wie du darauf reagiert hast. Achte dabei darauf, dies aus einer klaren und ehrlichen, aber vor allem auch liebevollen und nach vorne ausgerichteten Betrachtungsweise zu tun.

- Es geht also darum, ein Vorgehen zu finden, das dir die Möglichkeit gibt, bewusst abzuschließen und loszulassen.
- Dann ist es auch sehr hilfreich, sich auf etwas anderes auszurichten.
- Das heißt, etwas zu tun, was nichts mit der „Arbeit“ oder den dich stressenden Aufgaben zu tun hat.
- Das kann ganz einfach wie am Morgen oder Mittag das bewusste Genießen des Abendbrotes in Verbindung mit einer angenehmen abendlichen Beschäftigung sein, die dich wohlfühlen und den Moment zufrieden erfahren lässt.
- Hilfreich ist auch, immer wieder außerhäusliche und soziale Kontakte zu haben. Wichtig dabei ist jedoch natürlich, dass diese Verabredungen dich nicht stressen, sondern dir eine angenehme Abwechslung zum (Arbeits-)Alltag bieten. Eine schöne Verabredung und/oder Veranstaltung kann Kraft und Energie geben und dir Lebensfreude schenken.

Wenn du einzelne dieser Punkte umsetzt, wirst du feststellen, dass du den Tag wesentlich entspannter und zufriedener abschließt.

Die Nacht: Vorbereitung auf die Erholung

Oft passiert es jedoch auch, dass Menschen bis kurz vor dem Zubettgehen arbeiten und/oder die Probleme des Tages noch mit sich tragen.

Dies ist leider nicht immer zu vermeiden.

Daher hier nun noch ein paar Möglichkeiten, um sich für die benötigte Erholung in der Nacht vorzubereiten, unabhängig davon, wie der Tag und Abend gelaufen sind:

- Schließe wirklich den Tag ab.
- Lasse die abendliche Badzeremonie zu einer kleinen Erholungs- und Abschlusskur werden.
- Gönn dir vor oder nach dieser Zeremonie noch einmal ein paar kleine Übungen, um die Spannungen, die sich während des Tages in dir festgesetzt haben, aus dem Körper zu entlassen.
- Strecke und dehne dafür zumindest einmal die Wirbelsäule und die Rückenmuskeln, öffne den Brustbereich, entspanne bewusst den Schulter-Nacken-Bereich und die Gesichtsmuskulatur.
- Wenn möglich, gönne dir auch eine Meditation und/oder Entspannung.
- Du kannst auch kleinere Atemtechniken zur Entspannung und Harmonisierung anwenden.
- Nimm dir vor, ruhig, entspannt und erholsam zu schlafen, um wieder frisch, klar und mit neuer Energie in den nächsten Tag starten zu können.
- Alle diese Vorschläge brauchen nicht besonders viel Zeit und können schon in sehr kurzen Zeitfenstern angewendet werden. Vor allem aber werden sie dir sehr helfen.

3. Zusatzkapitel für ein tieferes Verständnis



Zusatzkapitel: Was Stress wirklich bedeutet

Definition des Begriffs Stress

Der Begriff Stress bedeutet ursprünglich Druck, Anpassung und umschreibt in diesem Kontext die physiologischen wie psychologischen Auswirkungen von (äußeren) Reizen, die auf dich einströmen, und den Umgang mit ihnen.

Das heißt, du erfährst einen (äußeren) Reiz, der Stressor genannt wird, und abhängig von deinen Kompetenzen und deinem jeweiligen Zustand wird dieser von dir als mehr oder weniger Stress auslösend wahrgenommen.

Die Wirkung dieser Stressoren ist wiederum individuell, denn ob du Reize als Stressoren erfährst, ist unter anderem abhängig von deiner Sozialisation, Erziehung, Ausbildung sowie anderen Kompetenzen, deiner momentanen gesundheitlichen Situation ebenso wie deiner Gesamtsituation.

Es können dabei zum Beispiel auch äußere Faktoren wie Wetter, Licht, Geräusche, Düfte und vieles mehr eine Rolle spielen.

Letztlich also sämtliche Faktoren, die dich in irgendeiner Weise beeinflussen, dass sie dich von deiner inneren Ruhe und Gelassenheit trennen.

Was passiert im Körper

Wenn eine „stressige“ Situation entsteht, wird der sogenannte Flucht-Kampf-Mechanismus aktiviert.

Hierbei handelt es sich um eine archaische Umstellung im Körper, die ein Überleben sicherstellen soll.

Dies bedeutet, dass, selbst wenn nur weitere Mails eintreffen oder es laut um dich herum ist, dein Körper in einen Modus umschalten kann, als ob ein Raubtier hinter ihm her ist und es ums Überleben geht.

Es erhöht sich zum Beispiel dein Blutdruck, indem sich die Gefäße in den äußeren Schichten deines Körpers verengen, dein Muskeltonus erhöht sich und deine Pupillen erweitern sich, es kommt zu Schweißabsonderung, die unter anderem auch eine andere „Duft“-Zusammensetzung als üblich enthält, um so auch alle anderen aus der „eigenen Gruppe“ zu warnen.

Die Verdauung wird reduziert, gleichzeitig wird jedoch auch mehr Energie vom Körper bereitgestellt, um fliehen oder kämpfen zu können.

Die Prozesse im Gehirn verlagern sich vom Großhirn Richtung Stammhirn, also von logisch beurteilten zu eher reflexiven Entscheidungen, damit du schnell reagieren kannst und nicht lange überlegst, ob du vor dem Säbelzahn tiger weglaufen sollst oder es Argumente für eine Handlungsalternative gibt. Dafür wird jedoch auch eine höhere Fehlerquote in Kauf genommen.

Neben diesen Veränderungen kommt es zu weiteren Anpassungen des Körpers an die „Gefahrensituation“. Diese Anpassungen hängen auch von der Stärke und Länge des „Reizes“ ab und würden schließlich allmählich zur Schädigung einzelner Teile

oder sogar zur Zerstörung des gesamten Organismus führen.

Im Stressmanagement wird mitunter von einem siebenstufigen Modell gesprochen, das durchlaufen wird, wenn die stressbedingten Situationen nicht gelöst werden können:

1. einfache Aktivierung des Flucht-Kampf-Mechanismus
2. Muskelverspannungen, falsche Atemgewohnheiten
3. Muskelschmerzen
4. geistige Erschöpfung, Gereiztheit, Problemfixierung
5. gesundheitliche Probleme: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen,
6. Herzprobleme etc.
7. körperlicher Zusammenbruch, Nervenzusammenbruch, Burn-out
8. Tod

Vielleicht hast du auch schon festgestellt, dass bei dir bereits Symptome der Stufen zwei bis fünf aufgetreten sind. Das trifft jedenfalls auf sehr viele Menschen zu.

Dies liegt unter anderem daran, dass dein „Stresssystem“ zwar von alleine anspringt, aber nicht wieder von alleine herunterfährt.

Darum sind die drei Stufen des Stressmanagements so wichtig:

1. Versuche, diesen Situationen vorzubeugen.
2. Versuche, dich in diesen Situationen anders zu verhalten, sodass sie nicht mehr diesen „stressigen“ Charakter haben.
3. Schaffe dir regenerative Situationen.

Wie wichtig dies ist, wird vielleicht noch einmal klarer, wenn du dir anschaust, was in stressigen Situationen in deinem Körper geschieht:

Im Gehirn kommt es zu Durchblutungsstörungen und es schaltet von den die Situation analysierenden in die eher reflexartig reagierenden Bereiche. Dies ermöglicht zwar ein schnelleres Handeln, aber die Fehlerquote, wie oben bereits kurz erwähnt, steigt ebenso an. Langfristig kommt es auch zu einem Abbau von Gehirnmasse.

Auf der körperlichen Ebene kann es zu verschiedensten Reaktionen kommen. Diese sind zum Beispiel Muskelschwäche oder Muskelverspannungen, Mangel an Energie und Kopfschmerzen, Schwitzen, Gefühl von Enge in Brust und Kehle, Magen-Darm-Probleme, Übergewicht, Haarausfall und Impotenz, Herzschmerzen und Hörsturz sowie eine generelle Schwächung des Immunsystems. Bei anhaltendem Stress kann es auch zu Bluthochdruck, erhöhter Gefahr für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, Magengeschwüren, Depressionen und/oder körperlichem Zusammenbruch kommen.

Im Bereich der Kognition treten unter anderem Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit und Verwirrung auf.

Bei anhaltendem Stress können dich zudem viele negative Gefühle wie Ärger, Schuld, Vorwürfe, Gereiztheit, Unzufriedenheit, aggressives und/oder emotionsloses Denken, Trauer, Ängste, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit beschäftigen.

Diese verschiedenen Reaktionen bewirken dann beim Verhalten zum Beispiel verminderte Kreativität, Appetitlosigkeit, aggressives und rücksichtsloses Verhalten oder Jammern und Resignation sowie sozialen Rückzug.

Diese Beispiele sind nur ein kleiner Auszug, denn der Körper wie der Geist verfügen über ein sehr großes Spektrum an Reaktionsmöglichkeiten.

Dabei gibt es je nach Persönlichkeit und Ereignis drei verschiedene

Reaktionsmuster:

1. Kampf
2. Flucht
3. Apathie

Letztlich führen sie alle aber in dieselbe Sackgasse, nämlich früher oder später zur Kapitulation von Körper und/oder Geist.

Wenn du immer wieder in solche Situationen gerätst, kann dies die unterschiedlichsten Auslöser haben. Diese hierfür verantwortlichen Reize können innerer und/oder äußerer Natur sein und werden als Stressoren erfahren.

Mögliche Stressoren

Stressoren werden grob in drei Kategorien unterteilt:

- physische Stressoren
- endogene (von innen heraus entstandene) Stressoren
- psychische Stressoren oder psychosoziale Stressoren

Zu den physischen Stressoren gehören Reize oder Überreizungen wie zum Beispiel

- Verletzungen
- zu viel Arbeit
- zu wenig Erholung
- Übermüdung
- Mangel durch Nichtabdeckung weiterer körperlicher Bedürfnisse wie Durst und Hunger
- dazu kommen weitere äußere Stressoren wie Lautstärke, Mangel an Sonnenlicht und/oder zu grelles Licht, Kälte, Hitze oder unangenehme Düfte

Im Grunde genommen gehören Krankheiten auch in diese Kategorie, da sie aber durch

- Viren
- Parasiten
- Pilze
- Bakterien etc.

ausgelöst werden, fallen sie auch unter den Bereich der endogenen Stressoren.

Zu den psychischen Stressoren gehören unter anderem:

- Ängste vor Verletzung, Tod oder Ängste ganz allgemeiner Art
- die Angst nicht gut genug zu sein oder zu versagen
- Perfektionismus und ein erhöhter Anspruch an dich selbst und an andere

- Druck in Bezug auf Leistung und/oder Zeit
- größere Veränderungen im Leben oder an dich gestellte Ansprüche
- große Verantwortung, Über- oder Unterforderung
- Geldmangel und Schulden
- soziale Ausgrenzung, Isolation, Vernachlässigung, Vereinsamung und Mobbing
- Erkrankungen oder Verlust von dir nahestehenden Menschen

Letztlich alle schwerwiegenden Ereignisse, die eine Veränderung zu einem (schwer) gestressten Zustand vollziehen können. Schwerwiegende Ereignisse können von Prüfungen bis zu Überfällen aller möglichen Natur sein. Eben einfach ein Ereignis, das dich in deinen Grundfesten erschüttert.

Natürlich gehören seelische Probleme und psychische Verletzungen/Traumata auch zu den möglichen Stressoren.

Interessanterweise gehören aber auch „positive“ Erlebnisse wie

- Hochzeit
- Schul- oder beruflicher Abschluss
- Schwangerschaft und Familienzuwachs
- großer persönlicher Erfolg

und vergleichbare Ereignisse mit zu den möglichen Stressoren, da sie in den bisherigen Lebensalltag eingreifen und ihn daher elementar verändern oder das Verhältnis zu den Menschen deiner Umgebung verändern.

Es ist dabei wichtig zu verstehen beziehungsweise dich daran zu erinnern, dass alles, was dir passiert, einen Reiz darstellt, und es hängt von dir und deiner jeweiligen Situation ab, ob du etwas als Stressor erfährst oder nicht.

Viele dieser oben genannten Beispiele sind jedoch für alle Menschen Stressoren.

Die Unterschiedlichkeit liegt dann eher in der Intensität, wie diese Stressoren erlebt werden und welche Handlungsstrategien die einzelnen Personen finden, um damit umzugehen.

Abschließend sei noch auf zwei weitere Aspekte hingewiesen:

Zum einen kann es durch das wiederholte Auftreten eines bestimmten Stressors oder durch einen einmaligen, aber sehr intensiven Vorfall zu einer Stress-Sensibilisierung kommen.

Das heißt, dass du auf einen bestimmten Stressor sensibilisiert bist und intensiver auf ihn reagierst, wenn dieser auftritt. Die intensive Reaktion tritt dabei ein, unabhängig von der Intensität des Stressors.

Zum anderen überträgt ein Mensch sein Gestresstsein in gewissem Rahmen auch auf seine Umgebung. Du kennst es sicherlich, dass eine gestresste Person in einem Raum auch die anderen Menschen in Unruhe oder in eine angestregte Stimmung bringen kann.

Es wurde auch festgestellt, wie ich bereits kurz erwähnte, dass der Angstschweiß beziehungsweise der Schweiß, der in Stresssituationen abgesondert wird, eine andere Zusammensetzung hat als der Schweiß, der bei sportlicher Aktivität produziert wird.

Diese leicht veränderte Zusammensetzung soll bewirken, dass auch die anderen Menschen derselben Gruppe in Alarmbereitschaft versetzt werden. Wenn also zu Urzeiten jemand vielleicht durch ein Geräusch auf ein Raubtier aufmerksam wurde oder auch in neuerer Zeit jemand Angreifer/-innen wahrnahm, sprang sein/ihr Flucht-Kampf-Modus an und hat so auch den Rest der Gruppe über die Schweißproduktion alarmiert.

Darüber hinaus ist es im Bereich der Übertragung auch wichtig zu verstehen, dass die gestresste oder entspannte Situation einer Schwangeren sich auf ihr Baby überträgt. Denn das Baby lernt über den Zustand der Mutter, auf was für eine Welt es sich vorzubereiten hat.

In einem Versuch wurden schwangere Mäuse in zwei Gruppen aufgeteilt. In der einen Gruppe wurden die Mäuse unter Stress gesetzt und in der anderen Gruppe wurden die Glückshormone aktiviert. Das Ergebnis ist gewesen, dass die Mäusebabys der gestressten Gruppe eine vergrößerte Nackenmuskulatur und ein verkleinertes Gehirn hatten, wogegen die Babys der „glücklichen“ Mütter „normal“ und mit einem gut entwickelten Gehirn zur Welt kamen.

Bei uns Menschen laufen diese Prozesse nicht großartig anders ab. Das heißt, ein Mensch lernt schon während der Schwangerschaft, sich auf das bevorstehende Leben vorzubereiten.

Dasselbe gilt während der Kindheit, wenn du dich an deinen Bezugspersonen orientierst und ihre Gewohnheiten übernimmst.

Dies betrifft jedoch nicht nur kleine Kinder, sondern mitunter auch sensible Menschen. Das heißt, sie „lernen“ ungewollt von den wichtigen Menschen in ihrer Umgebung und übernehmen teilweise deren Verhaltensweisen.

Abschließend zum Thema Übertragung ist noch darauf hinzuweisen, dass solche übernommenen Verhaltensmuster auch über Vererbung übertragen werden können.

Für alle gilt dabei, dass sie mitunter später in bestimmten Situationen in Stress geraten, einfach weil sie eben in sich gespeichert haben, dass so eine Situation Stress verursacht.

Diese Reaktion wird jedes Mal auftreten, bis der jeweilige Mensch das dazugehörige Reiz-Reaktions-Muster in sich löst, unabhängig davon, ob die Person die Situation objektiv als stressig empfindet oder nicht.

Zusatzkapitel: Stressmodelle

Seit Hans Selye, der als Gründer der Stressforschung in der westlichen Wissenschaft gilt, sich schon in den 1930er-Jahren mit dem Thema Stress beschäftigt hat, sind verschiedene Stressmodelle entstanden, die versuchen, die Ursachen und unseren Umgang mit auftretenden Stressoren zu erklären.

Gemeinsame Basis aller Modelle ist, dass ein Reiz, Ereignis oder Stressor auftritt und der menschliche Organismus darauf reagiert.

Die hierauf folgende Auflistung ist natürlich nur ein Auszug verschiedener Stressmodelle. Sie stellt dementsprechend weder die volle Bandbreite der existierenden Modelle dar noch soll sie eine Einschätzung der Wertigkeit der verschiedenen Konzepte ausdrücken.

Diese Auflistung soll dir vielmehr einen Überblick verschaffen, um bei dementsprechendem Interesse die im Menschen stattfindenden Prozesse, die zu einer Stressreaktion führen, besser verstehen zu können.

Allgemeines Anpassungssyndrom

Dieses Modell wurde von Hans Selye in den Dreißigerjahren entwickelt und gilt als das erste westliche Stresskonzept. Es besagt, dass auf einen Reiz, unabhängig davon, ob er einzeln oder chronisch auftritt, eine Anpassungsreaktion folgt. Dabei ist es wichtig, dass auf eine Anspannungsphase auch eine Entspannungsphase folgt. Fällt diese Erholungsphase (zu kurz) aus, steigt allmählich das Erregungsniveau an. Dies würde langfristig zum Zusammenbruch und Versagen des Systems, das heißt des Körpers und/oder des Geistes, führen.

Transaktionales (oder kognitives) Stressmodell

Hierbei handelt es sich um ein Stressmodell von Richard Lazarus aus den Siebzigerjahren. In diesem Konzept werden noch zusätzlich die Ebenen der persönlichen Wahrnehmung integriert. So ist die Erfahrung von Stress abhängig von unserer persönlichen Bewertung, unserer Einstellung und unseren Kompetenzen.

Allostase – Stabilität durch Änderung

Dies Konzept wurde Mitte der Achtzigerjahre von Peter Sterling erstellt. In diesem Modell dient Stress dazu, um sich an verändernde Lebensumstände anzupassen. Einen entscheidenden Schwerpunkt in diesem Modell hat dabei das Gehirn. Kontrollierbarer Stress führt zu einer Anpassung und Stabilisierung und nicht kontrollierbarer Stress zu einer Destabilisierung. Eine dauerhafte Aktivierung des Stresssystems führt dabei dann zu psychischen und physischen Erkrankungen.

Theorie der Ressourcenerhaltung

Dieses Modell wurde zunächst von Stevan Hobfoll Ende der Achtzigerjahre erstellt. Es wurde Ende der Neunzigerjahre ergänzt und zusammen mit Petra Buchwald auch noch mal Anfang 2000 weiter ausgearbeitet. In diesem Konzept geht es darum, dass alle Menschen versuchen, ihre Ressourcen zu schützen. Besteht die Gefahr, diese Ressourcen zu verlieren oder dass die Arbeit in Bezug auf den Erhalt beziehungsweise die Wiedergewinnung von Ressourcen nicht erfolgreich ist, dann reagiert der Mensch mit einer Stressreaktion. Diese Stressreaktion ist dabei unabhängig davon, ob die Gefahr real oder nur eingebildet ist.

Job-Demand-Control-Modell

Dieses Modell von Robert A. Karasek beschäftigt sich vor allem mit den dem Menschen gestellten Aufgaben und seinem jeweiligen Handlungsspielraum. Dementsprechend entsteht Stress, wenn der Mensch großen Aufgaben oder Stressoren gegenübergestellt wird, ihm jedoch nur wenige Handlungsoptionen zur Verfügung stehen.

SOS-Konzept

Dieses Modell wurde unter der Leitung von Norbert Semmer an der Universität Bern aufgestellt.

Als Ursache für Stress wird dabei die Bedrohung des Selbst (Stress as Offence to Self), also der eigenen Existenz, von innen durch sich selbst oder von außen durch jemand anderes aufgeführt.

Zusatzkapitel: Stressmanagement

In diesem Kapitel möchte ich dir noch einmal kurz die drei Ebenen des Stressmanagements darstellen und Beispiele geben, wie du dies sinnvoll für dich nutzen kannst.

Instrumentelles Stressmanagement

Generell solltest du einmal überlegen, was den Stress bei dir auslöst.

Dabei gibt es zwei Ebenen: die Situation selbst und die Ursache, warum du darauf in Reaktion gehst.

Wenn du diese erkannt hast, kannst du überlegen, ob es Möglichkeiten gibt, durch Veränderungen in deinen Abläufen oder in deinem Umfeld wie auch in deinem eigenen Verhalten oder durch die Aneignung von Kompetenzen diese aufzulösen und dadurch die Situationen zu entschärfen oder gar zu verhindern.

Dazu kannst du dir zum Beispiel zunächst folgende Fragen stellen:

- Was löst den Stress bei mir aus?
- Ist es eine einzelne Thematik oder gibt es verschiedene Situationen, in denen du in Stress gerätst?
- Haben gegebenenfalls deine Stressreaktionen in verschiedenen Situationen dieselbe oder unterschiedliche Ursachen? Wichtig dabei ist, dass du darauf achtest, nicht auf der Ebene der Auslöser zu bleiben, sondern versuchst, die dahinterliegende Ursache zu erkennen.

Verfalle bei den ersten Fragen also nicht in eine schnelle Reaktion. Nimm dir lieber, wenn du das noch nicht getan hast, etwas Zeit, um zu schauen, was die wirklichen

Ursachen für deinen Stress sind.

Soweit du dann einen oder mehrere Gründe für deine Stressreaktionen gefunden hast, kannst du zu den folgenden Fragen kommen.

Gehe diese Fragen Ursache für Ursache nacheinander durch:

- Ist der Grund strukturell und/oder individuell?
- Kann ich gegebenenfalls an der Struktur etwas verändern?
- Kann ich gegebenenfalls an meiner individuellen Reaktion etwas verändern, durch Aneignung von Kompetenz oder anderweitiges Bearbeiten der Ursache für meine Reaktion?
- Sind in die Ursachen gegebenenfalls andere Personen involviert und kann ich diese für meine Situation sensibilisieren?

Bei der Auseinandersetzung mit diesen Fragen hast du vielleicht entdeckt, dass es auch für dich Möglichkeiten gibt, auf deinen stressigen (Berufs-)Alltag in gewissem Rahmen Einfluss zu nehmen.

Dementsprechend solltest du schauen, was du machen kannst, um zukünftige Situationen zu umgehen oder zu entschärfen. Wenn du einmal die Ursache erkannt hast, ergeben sich daraus meist ganz natürlich die dazugehörigen Handlungen:

- Was ist der nächste Schritt, der sich aus der Beantwortung dieser Fragen ergibt?
- Was ist darüber hinaus auch mittelfristig hilfreich?

Wichtig ist es, diese Erkenntnis eher mit Leichtigkeit aufzunehmen und dich nicht über die eigenen Unzulänglichkeiten zu beschweren, da es ja gut und dir hilfreich ist, wenn du an der Situation direkt was verändern kannst.

Es kann natürlich auch sein, dass du stattdessen oder zusätzlich wahrgenommen

hast, vielleicht auch bereits wusstest, dass du allein nicht viel machen kannst.

In beiden Fällen ist die nächste Ebene interessant. Denn entweder weißt du jetzt, was du tun kannst, oder dir ist bewusst, dass du nicht viel an der Grundstruktur deiner momentanen Situation ändern kannst und deshalb deine Energie in andere Lösungsansätze investieren musst.

Kognitives Stressmanagement

Das kognitive Stressmanagement ist mit der interessanteste Aspekt innerhalb der hier dargestellten drei Bereiche des Stressmanagements, da es sich um die jeweilige Situation und den Umgang mit selbiger handelt.

Da du permanent handelst und das Leben aus lauter einzelnen Situationen besteht, wirkt sich das kognitive Stressmanagement nicht nur in der jeweiligen Stresssituation aus, sondern auch in den beiden anderen Ebenen des Stressmanagements und dem Leben insgesamt.

Daher liegt in diesem Bereich auch eine solche Kraft und Veränderungsmöglichkeit für dich selbst.

Dementsprechend habe ich die Techniken beziehungsweise von mir angebotenen Möglichkeiten, mit den einzelnen Situationen im Leben umzugehen, auch so ausgewählt, dass du sie in jeder Situation umsetzen und anwenden kannst.

Die Möglichkeiten des kognitiven Stressmanagements lassen sich in folgende Bereiche unterteilen:

Achtsamkeit – Fokussierung

Objektive Beurteilung – annehmen – handeln – loslassen

Atmen – strecken – neu ausrichten

Sinnhaftigkeit

Verbindung – Vertrauen

Achtsamkeit – Fokussierung

Achtsamkeit bedeutet, mit allen Sinnen bewusst bei dem zu sein, was gerade geschieht oder was du gerade tust. Sie ist aus sich heraus präsent und offen.

Da sie bereits des Öfteren Thema in diesem Buch gewesen ist, gehe ich jetzt an dieser Stelle nicht weiter darauf ein.

Fokussierung bedeutet ebenso, mit allen Sinnen bewusst bei deinen Handlungen zu sein. In diesem Kontext geht es dabei aber auch um eine bewusste Ausrichtung und Konzentration auf deine Handlung.

Die Flow-Theorie in Bezug auf die Tätigkeit von einem Chirurgen, Musiker oder Extremsportler ebenso wie auch andere körperliche wie geistige Aktivitäten besagt, dass es durch die konzentrierte Ausrichtung deiner Sinne und die damit verbundene Vertiefung auf das, was du tust, zu einem Glücksempfinden kommen kann.

Für diesen Zeitraum existiert nichts anderes und du gehst vollkommen in dem auf, was du gerade tust.

Mit anderen Worten wird hier ein Zustand der Meditation beschrieben.

Manche unterscheiden nicht zwischen Achtsamkeit und Fokussierung. Andere sehen den Unterschied in Nuancen und wieder andere sehen das Ergebnis ähnlich, aber den Zugang unterschiedlich.

Letztlich bewirken sie aber dasselbe: eine Ausrichtung auf das, was gerade ist, unabhängig davon, ob es über eine offene Achtsamkeit oder eine anderes bewusst ausblendende fokussierte Achtsamkeit ist.

Wie hilfreich diese Ausrichtung ist, habe ich dir bereits mehrmals beschrieben.

Sie gibt dir Kraft, Ruhe, Klarheit, Ausgeglichenheit und Freude bei dem, was du tust,

und im Leben insgesamt.

Im Alltag gehen viel Kraft, Energie und Zeit dadurch verloren, dass deine Aufmerksamkeit mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigt ist. Dies bedeutet eine enorme Belastung.

Studien zum Thema Achtsamkeit am Arbeitsplatz haben unter anderem ergeben, dass durch eine achtsame Lebensführung die Fehlerquote sinkt und die Stressresistenz, die Kommunikationsfähigkeit und sogar auch die Freude an der Arbeit wie die Lebenszufriedenheit insgesamt wieder steigen.

Objektive Beurteilung – annehmen – handeln – loslassen

Mit der objektiven Beurteilung ist gemeint, die jeweilige Situation mit Abstand und nicht durch die subjektive Sichtweise zu betrachten. Es gibt die Tendenz, der Situation oder anderen die Schuld zu geben. Wenn eine Situation jedoch wirklich ehrlich betrachtet wird, lässt sich doch meistens zumindest auch eine eigene Beteiligung an der Situation erkennen. Denn wenn du nichts mit der Situation zu tun hättest, würde sie dich emotional auch nicht so tangieren. Sie stresst dich jedoch. Also gehst du auf irgendwas an dieser Situation in Reaktion. Wenn dies erkannt wird, ist es zunächst wichtig, dies anzunehmen. Natürlich möchte jede/-r perfekt sein, der Mensch ist es aber nicht. Je mehr du deine Situation ehrlich betrachtest, desto mehr bist du auch in der Lage, jeweils angemessen zu handeln. Du erkennst die Situation, nimmst diese an und daraus ergibt sich dann eine logische Handlung. Wenn du diese dann ausführst, hast du in der jeweiligen Situation das gemacht, was du machen konntest. Mehr geht nicht. Dann solltest du diese Situation auch loslassen und dich mit der nächsten Aufgabe beschäftigen.

Oft hadern Menschen jedoch mit sich, ihren Handlungen, der Situation im Besonderen oder im Allgemeinen. Das kostet sehr viel Kraft und Energie und lässt sie nicht frisch und klar in die nächste Situation hineingehen.

Du magst deine Grenzen erkennen und daraus vielleicht auch weiter reichende Handlungsaufgaben ableiten, aber diese betreffen nicht die jetzige Situation.

Denn du kannst sicher sein, dass, wenn du wie eben beschrieben gehandelt hast, du für diesen Moment dein Bestes gegeben hast und mehr kannst du nicht tun.

Dementsprechend kannst du auch mit dem Ergebnis zufrieden sein, selbst wenn du dir für die Zukunft etwas anderes vornimmst oder es gerne anders hättest.

Atmen – strecken – neu ausrichten

Du bist mit deinem Atem und deinem Körper verbunden. Jeder Moment ist daher eine Möglichkeit für dich, über den Atem und/oder Körper einen Entspannungsimpuls zu setzen oder dich neu auszurichten und zurück in die natürlich in dir wohnende Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Klarheit zu kommen. Der Atem gibt dir die Möglichkeit, deine Gedanken und Emotionen durchzulüften. Ebenso kannst du den sich in dir ansammelnden Stress durch leichte Streckübungen, insbesondere im Nacken und Oberkörperbereich, wieder lösen bzw. nicht zu stark werden lassen.

Wenn du dies nach einer ausgeführten Handlung und vor der nächsten Aufgabe machst, kann dein Geist wieder klarer werden und dementsprechend besser mit der nächsten Situation umgehen. Durch das Klarwerden im Geist und die Entspannung im Körper wirst du wieder offen für die nächste Aufgabe und kannst dich neu auf sie ausrichten.

Dadurch vermeidest du unnötige Fehler, bist effizienter und vergeudest keine Kraft. Außerdem fühlst du dich sofort wohler, wenn du über einen tiefen und ruhigen Atem und/oder eine angenehme Körperbewegung einen Entspannungsimpuls in dir gesetzt hast.

Sinnhaftigkeit

Es wurde festgestellt, dass ein weiterer wichtiger Aspekt ist, um mit Stress und den eigenen Aufgaben umzugehen, dass du einen Sinn bei deinen Tätigkeiten erkennst. Vieles, was du tust, wird wahrscheinlich auf den ersten oder zweiten Blick nicht unbedingt weltbewegend wirken. Vielleicht kommt dir vieles sogar unsinnig und unnütz vor. Versuche jedoch, in allen deinen Handlungen einen Sinn zu finden, einen Grund zu finden, warum es gut ist, dass du dies nun tust.

Verbindung – Vertrauen

Schließlich gibt es noch den Bereich von Verbindung und Vertrauen. Dieser ist vielleicht nicht für alle Menschen direkt nachvollziehbar. Wenn du dich jedoch als einen Teil von etwas Ganzem betrachtest, ist es wesentlich einfacher, die dir gestellten Aufgaben auszuführen. Wenn du dich als allein und getrennt fühlst, ist die innere Diskussion, ob du das tun solltest oder etwas verändern müsstest, viel größer, da du mehr überlegst: ‚Was ist gut für mich.‘

Das heißt natürlich nicht, dass du alles stillschweigend schlucken sollst, aber es geht darum zu erkennen, was du jetzt oder später verändern kannst und was nicht.

Mit der Zeit und der kultivierten objektiven Betrachtung wirst du erkennen oder hast es vielleicht schon mehrfach erlebt, dass dich das Leben scheinbar nach einem Plan verschiedene Wege gehen lässt. Durch diese Erfahrung bekommt die zuvor angesprochene Sinnhaftigkeit zusätzlich eine ganz andere Tiefe und Überzeugung.

Wenn du diese Erfahrungen bereits gemacht hast, wirst du auch feststellen, dass der jeweilige Pfad dich in eine für dich richtige Richtung führt, dass du immer genauso viel Kraft bekommst, wie du brauchst, um diese Wege gehen zu können. Daraus entsteht Vertrauen. Verbindung und Vertrauen geben dir wiederum die Kraft, Frieden und Geduld, schwierige Situation anzunehmen und zu überstehen.

Unabhängig davon, ob du dich nun auch mit dem letzten Punkt identifizieren kannst oder nicht, führt diese Form des annehmenden Umgangs mit anstrengenden Situationen wie auch dem Leben im Allgemeinen zu weniger Kraftverlust, einer geringeren Fehlerquote und höheren Effizienz, einer höheren Stresstoleranz, größeren Leichtigkeit, besserer Gesundheit und generell zu einer höheren Lebenszufriedenheit. Dies ist durch Studien nachgewiesen worden.

Palliativ-regeneratives Stressmanagement

Das palliativ-regenerative Stressmanagement umfasst ein sehr breites Feld, da es im Grunde genommen alle Bereiche einschließt, die dir helfen, dich zu entspannen.

Dein „Stress-System“ springt von alleine an. Es stellt sich jedoch nicht von alleine ab. Daher ist es sehr wichtig, einen dementsprechenden Ausgleich zu schaffen.

Dafür gibt es verschiedene Formen von Entspannungstechniken. Die Möglichkeiten im Bereich dieser Entspannungstechniken sind sehr vielfältig. Dies kann passiv oder aktiv geschehen. Ebenso wird zwischen „natürlichen“ und wissenschaftlichen Techniken unterschieden.

Das reicht von einfachen Spaziergängen, ein Buch lesen oder in die Sauna gehen bis zu wissenschaftlich anerkannten und von Fachpersonal durchgeführten Techniken zur Tiefenentspannung und zur Regeneration.

Es geht also darum, dem Körper einen tiefen Entspannungs- und dadurch auch Regenerationsimpuls zu geben. Dadurch wird der aktivierte Stressmodus bewusst heruntergefahren.

Nachfolgend sind hier beispielhaft ein paar wirkungsvolle Techniken aufgelistet:

progressive Muskelentspannung

Bodyscan

Autosuggestion

Visualisierung

autogenes Training

klassische Tiefenentspannung des integralen Yogas nach Sivananda

Einzelne ausgewählte und hilfreiche wie auch einfach umzusetzende Techniken

habe ich dir ja bereits im Kapitel Übungen für den Alltag beschrieben. Wenn dir davon eine gefällt, kann es eine positive Unterstützung sein, dir dazu eine Audioaufnahme zu organisieren, um die ausgewählte Technik erst einmal mit fachkundiger Anleitung zu praktizieren.

Außerdem kann der Kopf besser abschalten, wenn er nur den Anweisungen zu folgen braucht und nicht überlegen muss, was wann wie getan werden soll.

Es gilt also, etwas für dich zu finden, was dir hilft, loszulassen und abzuschalten. In dem Rahmen, wie du einen bewussten und anhaltenden Entspannungsimpuls setzt, fährt dein System Körper und Geist herunter und kann sich erholen. Dementsprechend ist es individuell sehr unterschiedlich, welche Technik gewählt wird und wie viel Zeit dafür benötigt wird.

Je intensiver der Entspannungsimpuls ist, desto besser kann natürlich Regeneration entstehen. Ab zehn Minuten kann von einer Tiefenentspannung gesprochen werden. Sind es nur wenige Minuten, handelt es sich eher um eine Kurzentspannung.

Letztere bietet sich an, wenn während des Tages nicht ausreichend Zeit für Erholung ist, und fängt schon bei wenigen Atemzügen an. Die sehr hilfreichen Techniken dazu findest du auch im Kapitel Einfache und effektive Übungen.

Das Schöne ist, dass der Körper mit der Wiederholung lernt, mehr und mehr zu entspannen.

Gönne dir demnach ruhig etwas Zeit und Übung, um wirklich in der für dich angenehmsten Entspannungstechnik loslassen zu können und deine wohlverdiente Pause und/oder Regeneration genießen zu können.

Abschließend folgt noch eine Auflistung verschiedener positiver Wirkungen, die

durch eine regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitspraxis entstehen und die durch Studien nachgewiesen worden sind.

Zusatzkapitel: Zusammenfassung wissenschaftlicher Studien zur Meditation und Achtsamkeit

Kurzer Überblick medizinischer Studien: Meditation und Achtsamkeit

Zunächst sei hier kurz erwähnt, dass du etwas weiter unten in diesem Kapitel auch noch eine kurze Zusammenfassung verschiedener Studien zum Thema „Meditation und Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ findest.

Auf Basis wissenschaftlicher Studien kann zusammenfassend gesagt werden, dass Meditation:

- Stress reduziert,
- das Gehirn positiv verändert, da es die Bereiche für
- kognitive und emotionale Prozesse stärkt,
- das Gedächtnis- und Konzentrationsvermögen verbessert,
- Kreativität und Leistungsvermögen steigert und
- das Gehirn langsamer altern lässt,
- das Immunsystem stärkt (siehe unten stehender Text),
- Ängste reduziert und Schmerzen lindert,
- Burn-out vorbeugen und bei Depressionen helfen kann und
- insgesamt zu einer verbesserten Lebensqualität führt.

Diese durch Studien nachgewiesenen positiven Auswirkungen habe ich dir auszugsweise hier noch etwas genauer dargestellt und aufgelistet:

Studienergebnisse bezüglich des Gehirns

Studien haben nachgewiesen, dass die Dichte der Nervenzellen in jenen Bereichen der Großhirnrinde zunimmt, die für kognitive und emotionale Prozesse und Wohlbefinden wichtig sind. Die eigene Aufmerksamkeit zu fokussieren und zu kontrollieren sowie das Gedächtnis und die Konzentration zu intensivieren, nimmt genauso zu, wie der Alterungsprozess unseres Gehirns gebremst wird. Das Gehirn zeigt bereits nach zwei Lebensjahrzehnten Anzeichen der Degeneration und verliert mit zunehmendem Alter an Volumen und Gewicht. Dieser Prozess kann durch Meditation verlangsamt und abgeschwächt werden. Die Meditation wirkt im Gehirn wie ein Jungbrunnen. Sie erhöht die graue Substanz in Gehirnarealen, die für Aufmerksamkeit, Konzentration und Erinnerung wichtig sind. Auf diese Weise hilft sie auch, jenen Zustand zu vermeiden, der inzwischen mit dem Begriff Burn-out definiert wird.

Studienergebnisse bezüglich des Immunsystems

Ebenso wurde mehrfach nachgewiesen, dass durch Meditation das Immunsystem besser arbeitet. So kann sie hilfreich bei Bluthochdruck, Stress und stressbedingten Krankheiten sein. Es wurde auch festgestellt, dass Erkältungskrankheiten seltener auftraten, die Erkältungen nicht so intensiv gewesen und die Symptome schneller abgeklungen sind. So ergab eine Studie auch eine erhöhte Aktivität der Immunzellen und eine Reduzierung von bestimmten Entzündungsmarkern.

Bei einer weiteren Studie wurde festgestellt, dass Migränepatienten/-innen weniger Anfälle bekamen und die Dauer und Intensität geringer gewesen sind. Die Patienten/-innen hatten auch das Gefühl von einer besseren Lebensqualität und den Eindruck, dass sie besser auf die Anfälle einwirken und sie beeinflussen können.

Studienergebnisse bezüglich Stress, Angst und Lebensqualität

Generell wird auch festgestellt, dass Meditation bei Stress und Ängsten hilft sowie Schlafprobleme reduziert. Es lassen sich einfacher negative Gedanken mit Abstand betrachten und eine positive wie lebensbejahende Lebenseinstellung umsetzen. So wird zum Beispiel die Achtsamkeitsmeditation in der Psychotherapie ebenso wie in vielen Kliniken bei Stress, Depressionen, Angst- und Schmerzpatient/-innen oder auch bei der ergänzenden Behandlung von Krebserkrankungen erfolgreich angewendet. Durch diese vielfältigen und positiven Veränderungen bewirkt Meditation, dass die Übenden gelassener und glücklicher werden.

Insofern führt Meditation zu einer höheren Lebensqualität in Bezug auf Physis und Psyche. Dies wirkt sich dann ebenso auf die beruflichen wie auch sozialen Aspekte im Leben aus.

Meditation und Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Inzwischen gibt es auch einige Studien und Artikel zum Thema Meditation/Achtsamkeit im Arbeitsalltag.

- Es wurde unter anderem festgestellt, dass der Stresspegel sinkt und die Kommunikation unter den Kollegen/-innen sich verbessert.
- In einer Studie wurde bei Achtsamkeitstests herausgefunden, dass die Fehlerquote um 25 % gesunken ist.
- Es wurde auch mehr Freude und ein verbesserter Umgang mit Stress bei der Arbeit festgestellt.
- Viele empfinden mehr Offenheit, Akzeptanz und eine verstärkte Wahrnehmung positiver Gefühle während der Arbeit.
- Es wurde ebenso festgestellt, dass sich dies auch positiv auf die Kollegen/-innen auswirkt.

In einem weiteren Artikel wurde darauf hingewiesen, dass achtsame Menschen sich ihrer Handlungen und deren Auswirkungen bewusster sind und sich dadurch weniger von ihren Zielen und Werten entfernen.

Darüber hinaus entwickelten sich bei den Teilnehmern/-innen einer Achtsamkeitsstudie positive Veränderungen ihrer

- Lebensweise in Bezug auf Ernährung, Tabak- und Drogenkonsum,
- physischen und psychischen Gesundheit,
- mentalen Stärke, Selbstwahrnehmung und -reflexion,
- sozialen Integration,
- Stressverarbeitung und ihres Umgangs mit Emotionen
- Lebenszufriedenheit

Das Gute und Wirksame an Achtsamkeits-/Meditationstechniken ist, dass sie leicht umsetzbar sind sowie von jedem Menschen ausgeführt und selbstständig geübt

werden können.

Darüber hinaus geht es bei diesen Techniken nicht nur darum, diese vor oder nach der Arbeit zu praktizieren, sondern diese Achtsamkeit auch während der Arbeit umzusetzen.

Dies bewirkt, dass die jeweilige Person mehr Freude bei der Arbeit hat, sie weniger gestresst ist, mehr Kraft und Energie hat, die Fehlerquote sinkt und die Kreativität steigt. Darüber hinaus wirken sich die Praktiken der Achtsamkeit und der Meditation auch positiv auf die Gesundheit aus.

All dieses hat natürlich auch einen sehr positiven Einfluss auf das Leben insgesamt.

Über den nachfolgenden Link findest du auch verschiedene Weiterleitungen zu Seiten mit der Auflistung wissenschaftlicher Studien über die hier aufgeführten hinaus sowie weiteren positiven Wirkungen von Meditationen und der Praxis der Achtsamkeit: [Auflistung wissenschaftlicher Studien](#).

Zusatzkapitel: Wissenswertes über die Achtsamkeit und die Meditation

Im Bereich der Achtsamkeit und Meditation geht es unter anderem darum, eine Verbindung zu dir selbst und dem Moment zu schaffen.

All unser Stress, Leid, unsere Unzufriedenheit und unser Unglücklichsein haben den Ursprung in einem Gefühl von Trennung und Mangel.

Erinnere dich dafür einfach an einen Moment von Entspannung oder wenn es dir gut ging.

In diesen Momenten bist du mit dir und dem Moment ebenso wie mit dem Leben oder dem Sein verbunden gewesen.

In Momenten des Stresses und des Leides bist du nicht mit dem ursprünglichen und natürlichen Zustand des Seins verbunden, sondern mit der begrenzten und verfärbten Wahrnehmung deiner Gedanken und Emotionen.

Lies zum Aspekt des Ursprungs deines Glücks gerne auch noch das nachfolgende [Zusatzkapitel: Über die Ursachen von Leid und Glück.](#)

Die Achtsamkeit und Meditation holen dich über die Ausrichtung auf den Moment aus dieser scheinbaren Trennung heraus, die durch deine Identifikation mit deinen Gedanken und Emotionen entsteht.

In der nun wieder eingeleiteten Ruhe und Klarheit eines reinen Geistes erkennst und erfährst du dann sehr schnell wieder das Verbundensein mit dir, dem Moment, deiner Umgebung bis hin zum Leben und dem Sein an sich.

Dieses vollkommene Aufgehen im Moment ist ein wundervoller Zustand des Seins, da sich in ihm dein natürlicher Zustand von Frieden, Freude und Genuss durch dich hindurch ausdrücken kann, so wie die Sonne durch einen wolkenfreien und klaren Himmel scheint.

Diese Erlebnisse gehen oft auch mit Erlebnissen von Einheit und Einssein einher.

In sanfterer Form erkennst du es aber auch in den schönen Erlebnissen, wo die Zeit oder die Umgebung um dich herum sich auflöst.

Du vergisst alles um dich herum und bist gleichzeitig in einem Frieden und in einer Verbundenheit mit allem.

Das kannst du sehr schön bei Verliebten beobachten, bei Kindern, die spielen, oder sogar im Berufsleben, wo es mit sogenannten Flow-Erlebnissen umschrieben wird.

Über die Achtsamkeit

In diesem Buch habe ich dir auch versucht darzulegen, welche große Kraft in der Achtsamkeit liegt, um ein ausgeglichenes und zufriedenes bis sogar glückliches und genussvolles Leben führen zu können.

Daher möchte ich dir die Einstellung und Umsetzung der Achtsamkeit noch einmal anhand einer kurzen Analogie zusammenfassen, bevor ich als kleine Inspiration noch einmal darauf eingehe, warum die Achtsamkeit so wertvoll für dich ist.

Es geht also darum, einfach im Moment zu sein. Mit all deinen Sinnen bei dem zu sein, was du gerade tust. Dabei ist es wichtig, offen in der Wahrnehmung und im Geist zu bleiben, nichts hinzuzufügen und nichts wegzunehmen.

Stell dir vor, dass du alle Situationen annimmst wie ein Kind, das etwas zum ersten Mal sieht: offen und neugierig wahrnehmend, spürend, sich selbst und das Leben erlebend.

Gleichzeitig begegnest du der Welt und dir selbst wie die Mutter ihrem Kind. Mit liebevoller Zuneigung, sich verbunden fühlend, mitfühlend und umarmend.

Ebenso unterstützt du dich und deine Umgehung wie der Vater aus einer Klarheit und Verbundenheit betrachtend, um in einer aufbauenden Art zu handeln.

Es wird dabei natürlich vorkommen, dass das (innere) Kind etwas macht, was die Eltern nicht gut finden, was es auch zu klären gilt. Die Liebe zum Kind und damit zu dir selbst oder den anderen Lebewesen um dich herum sollte davon aber unberührt bleiben. So wie die Mutter oder der Vater vielleicht nicht gut finden, was das Kind gemacht hat, sie es aber trotzdem immer lieben werden.

Das ist die Art, wie du mit dir und allen anderen Lebewesen umgehen solltest. Achtsamkeit kann also auch bedeuten, mit einem leichten, inneren gespürten Lächeln der Zuneigung für dich und deine Umgebung zu leben.

Wenn du deine Sinne also ganz auf das Spüren von dem, was ist, ausrichtest: klar sehend, mit liebevoller Zuneigung und mit offenem Geist, ohne zu verurteilen oder zu bewerten.

Dann geschieht es, dass du ganz in dem Moment bist, wirklich einfach nur bist, ohne zu hadern, zu grübeln oder zu bewerten.

Wenn du ganz im Moment bist, stellt sich ein Genuss ein: der Genuss des reinen Seins.

Du genießt den Atem, das Spüren deines Körpers, die Sonne auf der Haut, die frische Brise, das klare Wasser oder was immer du gerade in diesem Moment erlebst.

Wenn du so rein im Moment bist, wird der Geist ruhig und deine innere Sonne strahlt durch dich hindurch wie an einem schönen wolkenlosen Tag.

In dieser Wärme des eigenen Lichtes erfährst du dich und dein Leben aus einem Zustand des Friedens und der Wonne.

Du kannst dann nicht nur diesen einen Moment, sondern ebenso die folgenden Momente und damit auch dein Leben genießen. Denn es besteht nur aus einzelnen Momenten, so wie ein Film aus vielen einzelnen Bildern besteht ... und in jedem dieser vielen Momente kannst du dich mit den Wolken oder mit der Sonne in dir identifizieren.

Auf einer gewissen Ebene hast du die Wahl, wie du deine Realität erlebst.

Du kannst zum Beispiel morgens aufstehen und gestresst oder genervt daran denken, was alles zu tun ist, und so zu dem Schluss kommen, dass heute kein schöner Tag wird oder zumindest einer, an dem dir durch die anstehenden Tätigkeiten schon viel Freude genommen ist.

Du kannst aber auch die Bewertung über das, was zu tun ist, herausnehmen und einfach anerkennen, dass einiges zu tun sein wird, und dann einfach damit anfangen.

Einfach mit dem Ersten beginnen, zum Beispiel aufstehen, das warme Wasser der Dusche oder den Duft und den Geschmack deines Tees und die frische Luft auf dem Weg zur Arbeit genießen. Später dich daran erfreuen, wie ein Punkt nach dem anderen auf der Liste abgearbeitet wird.

Es ist derselbe Tag, aber du nimmst ihn vollkommen unterschiedlich wahr. Im ersten Fall bist du gestresst und genervt, im zweiten Fall bist du bei dir, in der jeweiligen Situation und kannst so den Tag und letztlich auch dein Leben mehr genießen. Denn von solchen Tagen wirst du vermutlich viele haben.

Es ist, wie wenn du an einem solchen Morgen aus dem Haus gehst, enttäuscht bist, weil es bewölkt ist, und dir sagst: „Heute scheint nicht die Sonne.“ Das ist jedoch eine eingeengte Wahrnehmung, denn die Sonne scheint natürlich. Es sind nur Wolken davor.

Genauso ist es mit deinen Bewertungen von dir, deinen Aufgaben und deinem Leben als Ganzem.

Du kannst dich auf den Ausschnitt der Wolken reduzieren und diese dann auch noch als negativ bewerten oder du nimmst einen umfassenderen Standpunkt ein.

Du siehst die Wolken als einen Teil des Lebens, vielleicht erfreust du dich sogar an der Form und Bewegung, aber vor allem erkennst du deine Freude am Sein unabhängig vom Wetter oder den zu erledigenden Aufgaben.

Es liegt ein Stück weit an dir, ob du dich in die Wolkendecke hineinbegibst und sie als alles, was ist, definierst oder ob du dich über die Wolkendecke erhebst und in der offenen Weite des Himmels in heiterer Gelassenheit tust, was zu tun ist.

Die Achtsamkeit hilft dir also, in und aus deiner natürlichen Weite und Freude zu agieren und das Leben genießen zu können.

Dabei kann die Meditation eine große Unterstützung sein.

Über die Meditation

Es gibt viele verschiedene Formen von Meditation:

Sammlungs-, Einsichts- und Transformations- sowie formlose Meditationen.

Die Sammlungsmeditationen sollen deinen Geist zentrieren, die Einsichtsmeditationen dir Erkenntnisse geben, die Transformationsmeditationen deinen Geist transformieren und die formlose Meditation dich in die Einheit, das reine Sein führen.

Wobei die verschiedenen Bereiche natürlich nicht ganz scharf voneinander zu trennen sind, da die jeweilig angestrebten Erfahrungen auch durch die anderen Techniken entstehen können.

Darüber hinaus kannst du mit Meditationen auch auf bestimmte Aspekte ausgerichtet „arbeiten“, indem du zum Beispiel mit der Eigenschaftsmeditation gewünschte Eigenschaften in dir wachsen lässt.

Es gibt also ein sehr breites Feld von vielen verschiedenen Meditationstechniken, die teilweise deutlich unterschiedliche Ansätze und Ziele haben.

Doch was bedeutet eigentlich Meditation.

Der Begriff Meditation kann unterschiedlich übersetzt werden.

Im Lateinischen wird als Basis für die Übersetzung gern der Begriff „meditari“ verwendet. Dieser bedeutet „nachdenken, nachsinnen und überlegen“. Alternativ wird auch eine Variante aus dem Altgriechischen genommen, die mit „denken“ oder „sinnen“ übersetzt wird. Das ist etwas missverständlich, denn eigentlich passiert in der Meditation etwas ganz anderes. Es ist eben keine kognitive Kontemplation. Dementsprechend gibt es auch eine Übersetzung aus dem Lateinischen, die sich auf den Begriff „meditatio“ bezieht und das heißt übersetzt so viel wie „zur Mitte hin ausrichten“. Das trifft es etwas besser, denn du versuchst in der Meditation, dich

wieder zu zentrieren und dich mit dir selbst, dem Moment sowie dem Sein an sich zu verbinden.

Im Grunde genommen kannst du die Bedeutung von Meditation auch grob in zwei Ebenen unterteilen.

Zum einen bedeutet Meditation das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geiste. Eine der ersten und klassischsten Definitionen.

Durch die Ausrichtung des Geistes auf ein sogenanntes Meditationsobjekt entsteht eine innere Ruhe und Klarheit sowie ein innerer Frieden.

Dies liegt an der ganz einfachen Tatsache, dass die empfundene Verwirrung, Unruhe und Zerstreuung durch das permanente Hin-und-Her-Springen des Geistes verursacht wird.

Zum anderen wird unter Meditation auch ein Zustand von Bewusstseinsweiterung verstanden, der eintreten kann, wenn du ganz in die Einheit mit dem Moment und dem Sein kommst. Dies ist ein Zustand, in dem du eine tiefe Freude, Wonne und Frieden erfahren kannst.

In Bezug auf die Meditation kannst du dir daher Folgendes merken:

Dein Geist springt fortlaufend hin und her, dadurch entsteht eine geistige Unruhe und Gereiztheit.

Meditation schenkt dir hingegen unter anderem einen ruhigen, klaren und gelassenen Geist.

Darüber hinaus verbindet sie dich mit dir selbst, sodass eine tiefe Zufriedenheit und auch ein Glückseligkeit entsteht. Denn das ist dein natürlicher Zustand des Seins, den du durch die Meditation erfahren kannst.

Bei uns ist Meditation vor allem durch buddhistische Traditionen bekannt geworden, aber auch in einer sehr alten klassischen Definition des Begriffs Yoga wird vom „die Gedanken im Geiste zur Ruhe bringen“ gesprochen und dieser Weg führt über die Meditation.

Diese Form des bewussten Wahrnehmens gibt es jedoch in fast allen Kulturen und Religionen. Sie sind nicht nur auf die östlichen Traditionen begrenzt, sondern zum Beispiel auch im Christentum oder sogar teilweise im Islam anzufinden.

Meditation gibt dir also auf sehr einfache Weise die Möglichkeit, deinen Geist zur Ruhe zu bringen und eine höhere Achtsamkeit sowie einen Abstand zu dir selbst bzw. den Geschehnissen um dich herum zu erlangen. Dadurch kannst du besser entspannen, fühlst dich wohler, kannst klarer denken und handeln.

Meditation ist wie die Achtsamkeit einer der wichtigen Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude.

Das Großartige ist, dass Meditation auch für jeden Menschen umsetzbar ist. Es geht vor allem darum, den für dich selbst richtigen Zugang zu finden.

Zusatzkapitel: Die Ursachen von Leid und Glück aus buddhistischer und yogischer Sicht

Es gibt die Tendenz, das Glück im Außen zu suchen. In der buddhistischen und yogischen Philosophie wird in diesem Zusammenhang unter anderem auch vom Streben nach Objekten gesprochen.

Denn der Gedanke, dass dich dies oder jenes glücklich machen würde, lässt in dir die Überzeugung wachsen, dass du diese Objekte brauchst, um glücklich zu sein. Je nach Art des Objektes entsteht ein Habenwollen oder Nichthabenwollen. Damit entsteht allerdings auch eine Abhängigkeit in Bezug auf die Erfüllung der Wünsche, ein damit einhergehender Handlungsdruck und Stress, um dies zu erreichen oder wenn es nicht erreicht wird.

Diese Objekte scheinen dich ja auch für einen Moment glücklich zu machen. Aber es hält nicht an, füllt dich nicht wirklich aus.

Daher kann das Objekt nicht der wirkliche Grund für dein Glück sein.

Es ist vielmehr, dass die Idee, dass dich dieses oder jenes glücklich macht, sich für einen Moment auflöst, befriedigt ist, sodass dieser Moment die Wolkendecke deiner Wünsche und Ängste aufreißen lässt und die Sonne, die sowieso da ist, endlich durchscheinen kann.

Dadurch kommt das zutage, was du eigentlich in deinem Inneren schon längst bist: Glücklichein.

Wie die Sonne immer scheint und nur durch Wolken verdeckt ist, so ist es mit deiner ursprünglichen Natur.

Dein Selbst ist in sich klar, rein, voll Freude, Friede und Wonne. Lediglich verdeckt durch die Wolken deiner be- oder verurteilenden Gedanken, Wünsche und Ängste.

Dies zu erkennen und das Haben- und Nichthabenwollen loszulassen, lässt die Wolken sich auflösen und deine innere Sonne scheinen.

Hier einige Beispiele zum Verständnis:

Wenn ein wunderschöner warmer und sonniger Tag aufkommt, genießt du den eine Weile und dann wird früher oder später vermutlich der Gedanke entstehen, dass, wenn du jetzt noch ein Eis (oder Ähnliches) hättest, dann wärst du wirklich glücklich. Nun ist das Leben auch nett zu dir und schickt dir einen lieben Menschen vorbei, der dir dein Lieblingseis mitbringt ... und für einen Moment ist einfach nur Freude, Glück und Wonne da. So scheint es, dass es das Eis (in Verbindung mit dem sonnigen Tag) ist, das dich glücklich macht. Doch deine Freude schwindet auch mit dem Eis und es kommt schon bald der Gedanke auf, sich vielleicht noch eins zu holen. Aber die Freude und das Glück bleiben nicht mit den nachgekauften Eiskugeln gleich, sondern es sinkt Kugel für Kugel und dafür beginnen irgendwann Bauchschmerzen. Ebenso bist du auch nicht glücklich, wenn dieser liebe Mensch dich mitten in der Nacht weckt und sagt: „Hier, dein Lieblingseis. Das macht dich doch immer so glücklich.“

Dasselbe ist es, wenn du dich verliebst, alles schön ist und du vollkommen glücklich bist. Vermutlich hast du auch schon (leider) erfahren dürfen, dass dies oft nur von einer bestimmten Dauer ist und du dann nicht mehr auf der Glückswolke schwebst oder die andere Person dich sogar unglücklich macht.

Auch bei den Wünschen nach einem bestimmten Job, der Erlangung bestimmter Objekte, Erfolg in diesem oder jenem Kontext zu haben etc., erfüllen diese dich nur

für eine bestimmte Zeit.

Es gab mal einen erfolgreichen Fußballspieler, der eine Zeit lang nicht spielen konnte, aber sehr viel Geld verdient hat. Er sagte, dass es ihn damals glücklich gemacht hätte, als er sich ein teures Auto kaufte, welches er sich schon lange holen wollte. Dies Glücksgefühl hielt aber nur ein paar Tage und dann stand es in der Garage.

Dementsprechend kann es also nicht das Eis, der/die Partner/-in, der Job, das Auto oder ein anderes Objekt deiner Wünsche sein, das die wirkliche Ursache für dein Glück ist.

Diese Objekte können dich auf Dauer nicht glücklich machen, da die Idee dahinter ja besagt, dass das Glück in diesen Objekten/Personen liegt. Dies ist jedoch falsch.

Das wahre Glück kannst du nur in dir selbst finden. Es liegt in dir, es ist eine Ausdrucksform deines natürlichen Seins und scheint ganz natürlich durch dich hindurch, wenn du für einen Moment keinen Wunsch hast oder dich zumindest von der Abhängigkeit der Erfüllung deiner Wünsche löst.

Gleichzeitig ist es wichtig zu wissen, dass Stress und Leid primär dann entstehen, wenn du nicht aus deiner inneren Mitte und in deinem natürlichen Fluss die dir gestellten Aufgaben erledigst.

Viele Menschen versuchen aber, irgendwelchen anerzogenen, von der Gesellschaft oder ihrem Umfeld vorgegebenen Bildern zu entsprechen. Sie versuchen, etwas zu sein, was sie nicht sind oder werden können. Da dies nicht funktionieren kann, sind sie in einem permanenten Stress, dies gewünschte Bild zu erreichen oder zu halten. Das lässt sie leiden, da sie zum einen nicht erfolgreich sind und zum anderen die meisten von ihnen auch bewusst oder unbewusst wissen, dass es ihnen nicht guttut.

Dies ist wichtig zu verstehen. Denn du bist in einem permanenten Handlungsdruck, wenn du der Meinung bist, noch etwas zu brauchen, anders oder besser sein zu müssen, um glücklich sein zu können. Wenn du das noch nicht hast oder so noch nicht bist, dann musst du das bekommen oder so werden, und wenn du das dann hast oder bist, musst du deine Kraft dafür verwenden, es zu behalten, zu erneuern und/oder deine Position zu halten bzw. auszubauen. Das lässt dich dein Leben als sehr stressig empfinden und dich leiden wie ein Hamster im Laufrad, der ununterbrochen am Rennen ist.

Wenn du jedoch die Ursache von Leid und Glück verstehst, dann kannst du dementsprechend viel entspannter agieren, da du nicht mehr unnötig hinter Trugbildern hinterherzurennen brauchst.

4. Zusammenfassung und Abschluss



Was du damit machen kannst

Der (Arbeits-)Alltag kann auf dich eine kraft- und freuderaubende Wirkung haben. Das weißt du aus eigener Erfahrung, denn ansonsten hättest du diese Schrift nicht gelesen. Es gibt wiederum verschiedene Möglichkeiten, damit umzugehen.

Ich habe versucht, dir möglichst kurz und bündig die wichtigsten Aspekte zu erläutern und Handlungsoptionen darzulegen. Du kannst sicher sein, dass, wenn du diese für dich ausprobierst, sich dir eine neue beziehungsweise wieder die altvertraute Welt eines angenehmen und innerlich entspannten Lebens öffnen kann.

Wenn du versuchst, einzelne der hier dargelegten Übungen umzusetzen, ist es wichtig, dies nicht gelegentlich und dafür viel am Stück zu machen, sondern lieber etwas kürzer und dafür öfter und regelmäßig diese Übungen zu praktizieren.

Diese regelmäßig durchgeführten Übungen haben ihre Wirkungen, die auch in Studien bereits mehrfach nachgewiesen worden sind.

Es liegt nun an dir, deinem Leben eine neue oder eben von früher altvertraute Kraft, Freude und Richtung (zurück) zu geben. Diese Schrift habe ich bewusst kurz verfasst, um dir eine einfache und erfolgreiche Soforthilfe anzubieten.

Es kann natürlich auch sein, dass du aufgrund deiner Vorerfahrungen oder deines Umfeldes eine gewisse Zeit oder sogar vielleicht auch externe Unterstützung benötigst.

Über das Ausprobieren dieser Übungen wirst du jedoch (wieder) einen besseren Zugang und eine bessere Verbindung zu dir selbst finden. Dadurch kannst du dann auch erkennen, wie die nächsten Schritte auszusehen haben und was zu tun ist.

Es kann zum Beispiel sein, dass du dein Leben durch einen veränderten Umgang mit der jeweiligen Situation schon ganz anders erlebst und deine Lebenszufriedenheit damit (wieder) steigt.

Ebenso ist es möglich, dass du durch die wieder in dir einkehrende Ruhe und Klarheit erkennst, dass es größerer Veränderungen bedarf. Egal ob du nun kurz-, mittel- oder langfristig einige Veränderungen vornehmen möchtest und unabhängig davon, ob du dir zusätzliche Kompetenzen aneignest und/oder Hilfe von außen holst.

Du kannst diese Entscheidungen dann jedoch aus einer inneren Überzeugung und Gelassenheit angehen. Wenn du festgestellt hast, dass die hier aufgeführten Techniken dir hilfreich sind und dir der hier vorgeschlagene Weg gefällt, so findest du am Ende noch einmal ein paar Möglichkeiten, diesen Weg auf die von mir vorgeschlagene Herangehensweise weiter zu verfolgen.

Unabhängig davon, ob du nun mit meinen Publikationen und Kursen arbeitest oder eine andere Art und Weise bevorzugst, kann ich dir nur noch einmal nahelegen, diesen oder einen vergleichbaren Weg weiterzugehen.

Denn der Schlüssel und die Ursache für deine innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung, ebenso wie für ein zufriedenes und glückliches Leben, liegen in dir!

Es gilt daher, lediglich einen Weg zu finden, der dich wieder mit dir selbst verbindet und damit mit deiner inneren Quelle von Kraft, Ruhe, Freude und Frieden.

Noch einmal, da es so wichtig ist

Zum Abschluss kann ich dich somit nur noch mal ermuntern, diese einfachen Übungen immer wieder umzusetzen.

Denn sie funktionieren.

Stress, mentale Erschöpfung und Unzufriedenheit sind individuell und die Ursachen liegen in dir selbst. Sie haben meist eine tiefere Ursache, und wenn du diesen Samen erkennst und löst, dann kann auch keine unerwünschte Pflanze mehr daraus wachsen.

Neues wiederum kommt auch von einem neuen Denken. Eine veränderte Wahrnehmung von dir und deinem Leben genauso wie eine Veränderung in deinen Handlungen beginnen in deinem Geist und mit deinen Gedanken. Es ist einfach die Frage, auf was du sie ausrichtest.

Die Basis für Kraft, Klarheit, innere Ruhe und Gelassenheit, ebenso wie die Ursachen für Lebensfreude, Zufriedenheit und ein glückliches Leben sowie alle anderen Aspekte, die du benötigst, liegen in dir selbst.

Also all das, was du an dir oder in deinem Leben vermisst und was du dir in deinem Innersten wünschst, ist in dir bereits vorhanden und du brauchst dich nur damit zu verbinden, um es aus dir selbst entstehen zu lassen.

Die hier vorgeschlagenen Übungen und der hier dargelegte Weg, dem Leben zu begegnen, geben dir die Möglichkeit und das benötigte „Handwerkszeug“ dazu, um die nächsten Schritte zu gehen.

Du brauchst es nun nur noch zu benutzen und die Samen in deinem inneren Garten zu legen und zu pflegen, für die Pflanzen, die du darin wachsen lassen möchtest.

Nicht alles wird sofort klappen und vielleicht brauchen manche Veränderungen auch einige Zeit, aber sie werden kommen, wenn du regelmäßig deine Aufmerksamkeit auf den Moment und das, was du in dir kultivieren willst, ausrichtest.

Du bist wundervoll aus dir selbst heraus und kannst daher entspannt mit den Dingen umgehen, auch wenn du oder deine Umgebung vielleicht noch nicht so ist, wie du dich oder sie gerne hättest.

Und das Beste ist

Die vorgeschlagenen Übungen sind nicht nur einfach und im Alltag gut umsetzbar, sondern sie sind auch noch sehr angenehm.

Sie geben dir jeweils in wenigen Atemzügen deine dir natürlich innewohnende Ruhe, Kraft, Klarheit und den in dir vorhandenen Genuss am Leben zurück.

Diese Übungen sind wie eine kleine Pause im Sonnenschein.
Lass sie wie ein Lächeln durch dich hindurchscheinen, genieße sie.

Sie tun, wie du vielleicht schon erfahren hast, einfach wirklich gut und du wirst dich sofort wohler fühlen.

Das sind doch ein paar gute Gründe, immer mal wieder durchzuatmen, den Körper zu strecken und deinen Geist wieder neu auszurichten.

Ich wünsche dir dabei von Herzen alles Gute und das Beste auf deinem Weg.

Über den Autor



Gero N. Harms ist Meditationslehrer, Yoga Acharya, Ausbilder von Yogalehrer*innen und Autor. Er hat eine jahrelange Erfahrung im Unterrichten, Ausbilden und Begleiten von Menschen. Er beschäftigt sich seit sehr langer Zeit mit den Ursachen von Leid und Glück, dem Entstehen von Stress und Leid, ebenso wie mit den Wegen, die uns von den uns leiden lassenden Ursachen befreien. Dabei hat er einen sehr offenen, liebevollen und pragmatischen Zugang entwickelt, damit alle die Möglichkeit haben können, ein glückliches und erfülltes Leben zu leben.

Dies vermittelt er in verschiedenen Vorträgen, Workshops, Onlinekursen und Publikationen in einem angenehmen und leichten Stil, um dich so wieder in die eigene Kraft und Ruhe ebenso wie in die uns natürlich innewohnende Freude und unseren natürlichen inneren Frieden zu führen.

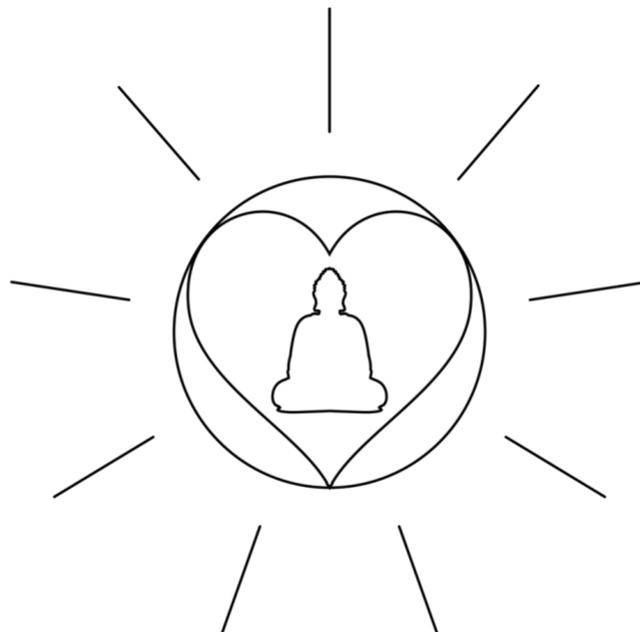
Weitere Angebote

Weitere Publikationen, Onlinekurse, Informationen und auch Termine für mögliche Workshops sind auf folgender seiner Webseiten zu finden:

www.Svapurna.de

Wenn diese Texte Dir hilfreich waren und/oder sind, dann kannst Du, wenn Du magst, gern unsere Arbeit wie die Veröffentlichung dieser und weiterer Publikationen mit einer Spende unterstützen:

[Link zur Spendenseite](#)



Impressum

Gero N. Harms
Fontainestr. 24
30519 Hannover

Telefon: 0049 (0) 176 707 632 69

E-Mail: info@svapurna.de

Copyright der in diesem Dokument verwendeten Bilder:

© snyGGG - stock.adobe.com

© namosh - stock.adobe.com

© Franz Pfluegl - stock.adobe.com

© askaja - stock.adobe.com

© brize99 - *Shutterstock.com* (334406000)