

GROSSES

ACHTSAMKEIT ÜBUNGSBUCH

inkl.

Rituale

für ein

achtsames

Leben

PRAXIS
BUCH

Cosima Sieger

A person is shown from the waist down, sitting in a lotus position on a wooden pier. Their hands are held in a mudra, with the thumbs and index fingers touching to form a triangle. The background is a soft, hazy sunset over a body of water, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is wearing dark pants and a light-colored, ruffled shirt. The overall mood is peaceful and contemplative.

Impressum:

Achtsamkeit:

DAS GROSSE ACHTSAMKEIT ÜBUNGSBUCH!

Wie Sie Ihren Achtsamkeitsmuskel trainieren und in 16 Tagen ganz praktisch Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit im Alltag leben und mit dem achtsam werden innere Ruhe, Gelassenheit und wahre Fülle finden

(inkl. Rituale für ein achtsames Leben)

Cosima Sieger

Copyright: © 2017 Cosima Sieger

Copyright Coverbild: © by-studio-fotolia.com

Inhalt

Vorwort	3
Teil I – Achtsam werden	7
Wie Sie Ihren Fokus kontrollieren und Ihren Achtsamkeitsmuskel trainieren	7
Die 3 Feinde der Achtsamkeit und wie Sie sie aus Ihrem Leben verbannen.....	9
Stress	10
Multitasking.....	13
Perfektionismus.....	15
Teil II – Großes Praxisprogramm	19
16 Achtsamkeits-Übungen für jeden Tag.....	19
Tag 1 - Achtsam essen	20
Tag 2 - Achtsam atmen.....	21
Tag 3 – Achtsam die Umwelt wahrnehmen	22
Tag 4 - Achtsam eine Blume betrachten	23
Tag 5 - Achtsam werden für sich selbst.....	24
Tag 6 - Achtsam arbeiten.....	25
Tag 7 - Achtsam Geschirr spülen	26
Tag 8 – Achtsam werden für den Moment durch Schweigen	27
Tag 9 - Achtsam streicheln	28
Tag 10 - Achtsam den eigenen Körper wahrnehmen.....	29
Tag 11 – Achtsam den Körper dehnen	30
Tag 12 – Achtsam die Kraft des Feuers spüren	31
Tag 13 – Achtsam das Element Wasser erleben	32
Tag 14 – Achtsam die eigenen Gefühle wahrnehmen	33
Tag 15 – Achtsam meditative Klänge genießen	35
Tag 16 – Achtsam eine Massage genießen	36
Teil III – Tägliche Rituale für ein achtsames Leben.....	37
3 Grundsätze, wie Sie mit kleinen Ritualen Ihr Leben verändern	38
3 Achtsamkeits-Rituale für jeden Tag	42
BONUS: Wie Sie sich selbst im Alltag liebevolle Achtsamkeit schenken – Achtsamkeit als erster Schritt zu mehr Selbstliebe	43
Schlusswort	46
Anhang, Haftungsausschluss und Copyright	52

Vorwort

In unserer schnelllebigen Multitasking-Welt, in der wir uns immer schneller, immer höher und immer weiter bewegen (müssen) und nahezu permanent von äußeren Reizen und unseren modernen Kommunikationsmitteln abgelenkt werden, ist es schwer geworden, achtsam zu bleiben.

Ja, unsere Lebensweise hindert uns geradezu daran, achtsam durchs Leben zu gehen. Denn Achtsamkeit ist nichts anderes, als unsere ungeteilte Aufmerksamkeit für eine gewisse Zeit auf nur eine einzige Sache zu richten, sie wirklich wahrzunehmen, zu spüren, uns mit ihr zu verbinden und uns von ihr erfüllen zu lassen.

Das kann die Arbeit sein, die wir in diesem Moment gerade verrichten, oder auch ein anderer Mensch. Es kann eine Blume sein, unser Atem, das Essen, das wir zu uns nehmen, unser innerer Kern, oder einfach der Moment – das Hier und Jetzt.

Achtsamkeit ist eine konzentrierte Ausrichtung unseres gesamten Fokus - unserer vollen Aufmerksamkeit - auf ein einziges Objekt.

Unser Alltag voller Termine und Verpflichtungen, voller Erwartungen und Ablenkungen, voller Reize, die auf uns einströmen und nicht selten auch voller Stress und Hektik zerrt unseren Fokus jedoch immer wieder von dem Objekt fort, auf das wir ihn gerade richten und teilt ihn auf viele verschiedene Objekte zur gleichen Zeit auf.

Wir sind es gewohnt, verschiedene Dinge parallel zu erledigen und mit unserer Aufmerksamkeit bei verschiedenen Dingen gleichzeitig zu sein. Wir haben uns so sehr an Ablenkung gewöhnt, dass wir Stille oft kaum noch ertragen können und so lassen wir grundsätzlich das Radio oder den Fernseher im Hintergrund laufen, während wir etwas anderes tun wie kochen, essen oder uns unterhalten.

Aber nicht nur äußere Reize und Ablenkungen ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich, sondern auch unsere eigenen Gedanken (die uns nahezu ständig Impulse geben oder uns von innen her antreiben), unsere Verpflichtungen und To Do Listen.

Um uns vor Überlastung zu schützen, blenden wir Eindrücke unserer Umwelt automatisch aus, die nicht unmittelbar wichtig für uns sind, zum Beispiel die Menschen um uns herum in einer überfüllten Einkaufsstraße oder an einer U-Bahn-Station wenn wir gestresst von der Arbeit kommen.

Wir haben oft schlichtweg keine Kapazitäten mehr übrig, um unsere Umwelt achtsam zu betrachten und wahrzunehmen, weil unsere Aufmerksamkeit bereits voll beschäftigt und ausgelastet ist.

So kann es vorkommen, dass wir auf der Straße direkt an einem Bekannten vorbei laufen und ihn schlichtweg nicht sehen. Das gleiche gilt aber natürlich auch für unsere Aufmerksamkeit für uns selbst, unseren Körper oder auch einen anderen Menschen, mit dem wir uns gerade unterhalten. Wenn die Unterhaltung nicht wirklich wichtig für uns ist, werden wir ihr nicht unsere volle Aufmerksamkeit widmen.

Doch was passiert durch eine solche Lebensweise eigentlich mit uns?

Die unzähligen Dinge, Menschen, Momente und Details, die wir im Alltag ausblenden, weil unsere Aufmerksamkeit von unseren Gedanken, Zielen, Verpflichtungen und den zahlreichen Ablenkungen und neuen Medien besetzt ist, entgehen uns! Und damit entgehen uns auch die Erfahrungen, die aus solchen Momenten entstehen können.

Wir tun und machen, arbeiten hart und erzielen Erfolge, doch wir hetzen im Grunde durch unser Leben, ohne es wirklich bewusst wahrzunehmen. Wir nehmen nicht mehr wirklich wahr, was um uns herum geschieht. Ja, wir nehmen nicht einmal mehr bewusst wahr, was wir selbst gerade tun. Wir tun es nebenbei und glauben, dadurch schneller voran zu kommen.

Wir leben von einem Ziel zum anderen. Sind in Gedanken immer schon bei unserem nächsten Ziel, unserem nächsten Traum, unserem nächsten Projekt. Und verpassen dabei den Moment, der letztendlich gemeinsam mit allen anderen Momenten unserer Lebenszeit unser Leben ausmacht.

Kurz: Wir sind ständig beschäftigt, doch wir leben an uns und unserem Leben vorbei!

Doch wie können wir das ändern?

Wir leben nun mal in dieser Welt und möchten ein aktiver Teil von ihr sein. Ist es denn überhaupt möglich, in dieser Welt zu leben, den Alltag zu meistern und dabei achtsam zu sein? Oder können wir nur dann achtsam sein, wenn wir uns aus dem Alltag zurückziehen und zum Beispiel intensiv meditieren oder eine Schweigewoche einlegen?

Die Antwort lautet:

Wir können auch im Alltag achtsam leben, ABER:

Wir können es nur tun, wenn wir ein paar Dinge anders machen als bisher und damit die Grundlage für ein achtsames Leben schaffen.

Denn selbst wenn wir unseren Fokus schärfen und lernen, ihn zu kontrollieren und ihn bewusst auf immer nur eine einzige Sache zu einer Zeit zu richten, ganz bei dieser Sache zu bleiben und Ablenkungen zu widerstehen, werden gewisse alte Gewohnheiten im Alltag immer wieder unsere Aufmerksamkeit an sich reißen und uns aus unserem achtsamen Zustand wieder heraus befördern.

Wir müssen deshalb zwei Schritte gehen, wenn wir Achtsamkeit in unser Leben bringen und sie auch außerhalb abgeschirmter Meditationszentren im hektischen Alltag bewahren wollen. Diese beiden Schritte bilden die Grundlage für ein achtsames Leben:

Wir müssen im ersten Schritt lernen, wie wir unseren Fokus schärfen und kontrollieren, ihn bewusst auf ein einziges Objekt ausrichten und ihn so stark machen, dass er den vielen Ablenkungen unseres Alltags trotzt.

Und wir müssen im zweiten Schritt die größten und verbreitetsten Einflussfaktoren im Alltag kennen und durchschauen, die unseren Fokus immer wieder aus der Zentrierung auf ein Objekt heraus reißen und lernen, diese Einflussfaktoren – ich nenne sie die Feinde der Achtsamkeit – aus unserem Alltag zu verbannen.

Diese beiden Schritte sind, wie erwähnt, die Grundlage für ein achtsames Leben und Sie werden in Teil I des Buches erfahren, wie Sie sie aufbauen.

Doch sobald diese Grundlage geschaffen ist, muss der Schritt in die Praxis der Achtsamkeit folgen. Sie haben sich im ersten Teil quasi Ihr Achtsamkeitsinstrument erschaffen. Doch nun müssen Sie dieses Instrument auch einsetzen.

Da der Schritt in die Praxis vielen Menschen schwer fällt, ist dieses Buch als Praxisbuch gestaltet.

Nach den Grundlagen im ersten Teil enthält es im zweiten Teil ein großes Praxisprogramm für 16 Tage, in dem Sie jeden Tag eine ganz besondere Achtsamkeitsübung kennen lernen, die Sie in wenigen Minuten ganz einfach zuhause durchführen können. Jede einzelne dieser Übungen wird Ihre Wahrnehmung und Ihr Leben verändern, wenn Sie sich darauf einlassen.

Im dritten Teil des Buches lernen Sie schließlich, wie Sie mit drei kleinen Achtsamkeitsritualen für jeden Tag auch langfristig ihr neues achtsames Leben beibehalten und die Früchte eines solchen Lebens genießen.

Leben Sie ein achtsames Leben!

Denn wenn Sie achtsam werden, können Sie die Fülle des Lebens wieder wahrnehmen. Tatsächlich ist Achtsamkeit der einzige Weg dorthin.

Selbst die größten Erfolge können uns nicht erfüllen, wenn wir sie nicht wahrnehmen, sondern uns sofort zum nächsten Ziel aufmachen. Selbst die schönste Beziehung kann uns nicht glücklich machen, wenn wir sie nicht in der Tiefe wahrnehmen und so auch nicht wirklich wertschätzen können.

Wenn wir aber achtsam werden, dann wird die Fülle in unserem Leben und in unserer Welt wieder ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit rücken und kann uns endlich wieder tief erfüllen.

Dann werden wir wieder sehen, wie wertvoll unsere Beziehungen, wie schön unsere Natur, wie reich unser Alltag und wie wunderbar unser Körper ist.

Wenn wir all das wieder wahrnehmen können, dann kann die Freude über diese vergessene Fülle endlich in uns hinein strömen und uns glücklich machen. Dann werden wir erkennen, wie großartig es ist, dass wir leben!

Bringen Sie also Achtsamkeit in Ihr Leben. Und beginnen Sie gleich heute. Denn jeder Tag ohne Achtsamkeit ist ein verlorener Tag. Was wir nicht wahrnehmen können, kann uns nicht glücklich machen.

Beginnen Sie also jetzt und schaffen Sie die Grundlagen für ein achtsames Leben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und noch mehr Freude beim Erkennen der Fülle in Ihrem Leben!

Ihre Cosima Sieger

Teil I – Achtsam werden

Wie Sie Ihren Fokus kontrollieren und Ihren Achtsamkeitsmuskel trainieren

Im ersten Teil beginnen wir wie besprochen damit, Ihr Achtsamkeitsinstrument zu erschaffen und es „in Form“ zu bringen und schaffen damit die Grundlage für ein achtsames Leben.

In diesem Kapitel werde ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Fokus schärfen und kontrollieren und lernen, ihn ganz auf eine einzige Sache zu richten. Außerdem lernen Sie, wie Sie ihn so stark machen, dass er sich von Ablenkungen (zum Beispiel Ihren Gedanken) nicht mehr beirren lässt.

Dazu werde ich Ihnen eine einfache, aber ausgesprochen wirkungsvolle Übung vorstellen. Es handelt sich um eine Meditation aus dem Zen Buddhismus, die eine der wirksamsten Methoden darstellt, um zu lernen, die Gedanken, den Fokus und die Aufmerksamkeit bewusst zu kontrollieren und selbst zu steuern.

Ich empfehle Ihnen, die Meditation jeden Morgen (noch besser wäre morgens und abends) für jeweils einige Minuten zu machen. Mit der Zeit können Sie die Dauer auf bis zu 20 Minuten steigern.

Setzen Sie sich dafür bequem und mit aufrechtem Rücken im Schneidersitz auf einen harten Untergrund (z.B. auf einen Teppich), schalten Sie Ihr Telefon aus und schließen Sie die Augen.

Atmen Sie ruhig ein und aus und beginnen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten und ihn zu verfolgen, ohne ihn beeinflussen zu wollen. Atmen Sie solange bewusst weiter, bis Sie zur Ruhe und bei sich selbst angekommen sind.

Stellen Sie sich dann eine weiße Fläche vor und halten Sie Ihre gesamte Konzentration ohne Unterbrechung auf diese weiße Fläche gerichtet. Das ist zu Beginn gar nicht so einfach und kostet richtig Anstrengung. Sie fühlen sich wie bei einem Workout, bei dem Sie alles geben müssen.

Geben Sie für das Training Ihrer Konzentration ebenso wie für ein Training Ihres Körpers all Ihre Kraft und bleiben Sie daran. Sobald Gedanken, Bilder oder Erinnerungen auftauchen (was bei Anfängern in der Regel alle paar Sekunden geschieht), schieben Sie diese Gedanken und Bilder beiseite, bis die weiße Fläche vor Ihrem inneren Auge wieder frei ist.

Wenn Sie nach einigen Minuten die Augen wieder öffnen, werden Sie sich unmittelbar stärker, klarer, in sich ruhend und mit sich verbunden fühlen. Und mit jeder Meditation nimmt diese Wirkung zu, da Ihre Konzentrationsfähigkeit immer weiter trainiert wird.

Diese kleine, trivial klingende Übung ist eine hoch effektive Methode, um Konzentration und Fokus zu schärfen und gezielt auf ein Objekt zu richten, aber auch, um eine Verbindung zu Ihrem inneren Kern und Ihrer inneren Kraft herzustellen. Sie gewinnen daher sofort ein Gefühl von Stärke.

Je mehr Sie schließlich durch die tägliche Meditation darin geübt sind, aufkommende Gedanken in Ihrem Bewusstsein von der weißen Fläche vor Ihrem inneren Auge wegzuschieben, um die Fläche weiter klar im Blick zu behalten, je mehr Sie also in der Lage sind, Ihren Fokus zu kontrollieren, umso schneller und müheloser werden Sie auch im Alltag Sorgen, Probleme, negative Gedanken oder die Beschäftigung mit Urteilen Anderer über Sie aus Ihrem Aufmerksamkeitsfeld wegschieben können, und achtsam für die Dinge bleiben, denen Sie Ihre volle Aufmerksamkeit widmen wollen. Sei es der jetzige Moment, ein anderer Mensch oder Sie selbst.

Wenn Sie bisher keine Erfahrung mit Meditation haben, wird es Ihnen wahrscheinlich anfangs noch nicht möglich sein, sich mehr als einige Minuten voll zu konzentrieren. Das ist kein Problem, steigern Sie sich einfach langsam. Beginnen Sie zum Beispiel mit 4 oder 5 Minuten voll konzentrierter Meditation morgens und abends und steigern Sie sich jeden Tag um eine Minute.

Wichtig ist aber, dass Sie in diesen Minuten wirklich alles geben und 100% konzentriert bleiben. An Tagen, an denen Sie sehr müde oder gestresst sind, nehmen Sie sich nur 3 Minuten bei wirklich voller Konzentration, aber bleiben Sie ebenfalls zu 100% präsent und kontrollieren Sie in diesen 3 Minuten Ihre Gedanken vollständig.

Dadurch erzielen Sie eine größere Wirkung als mit 10 oder 20 Minuten halbherziger Meditation mit abschweifenden Gedanken und werden schon bald feststellen, dass Sie Ihr Leben, Ihre Außenwelt und sich selbst Tag für Tag intensiver wahrnehmen.

Leider ist unser Alltagsleben mit seinen hohen Erwartungen, seiner Hektik und der hohen Geschwindigkeit, mit Multitasking und ständiger Verfügbarkeit Gift für unsere Fähigkeit, voll aufmerksam und auf eine Sache konzentriert zu sein.

Wenn wir nicht lernen, unseren Alltag auf neue Art und Weise zu bewältigen, wird unsere neue und gestärkte Konzentrationsfähigkeit nicht lange währen und wir müssen bei unserem Training immer wieder am Punkt Null beginnen.

Deshalb werde ich Ihnen nun die drei größten Feinde der Achtsamkeit vorstellen und Ihnen verraten, wie Sie sie aus Ihrem Leben verbannen.

Die 3 Feinde der Achtsamkeit und wie Sie sie aus Ihrem Leben verbannen

In diesem Kapitel werde ich Ihnen zeigen, was Sie konkret in Ihrem Alltag ändern sollten, um Ihr „Achtsamkeitsinstrument“ (Ihren Fokus, genauer gesagt Ihre Konzentrationsfähigkeit) zu schützen und Schaden von ihm abzuhalten.

Ich zeige Ihnen, von welchen drei besonders weit verbreiteten Faktoren es bedroht wird, wodurch es Schaden nimmt, und was genau Sie ändern können, um diese drei Feinde der Achtsamkeit aus Ihrem Leben zu verbannen – und zugleich Ihren Alltag bedeutend stressfreier und zufriedener zu gestalten.

Und hier sind sie, die drei Feinde der Achtsamkeit:

Stress

Es liegt auf der Hand, dass ein Mensch, der unter Druck steht (sei es im Beruf oder im Privatleben, sei es durch einen Druck von außen, oder einen selbst erzeugten inneren Druck, der aus den eigenen Erwartungen entsteht), nicht achtsam durchs Leben gehen kann, denn Druck jeglicher Art lenkt den Fokus auf sich und erzeugt Stress.

Stress ist der Nummer Eins Killer unserer Konzentrationsfähigkeit und Sie wissen nun bereits, dass wir ohne unsere Konzentration nicht aufmerksam, also auch nicht achtsam für das Hier und Jetzt, ja nicht achtsam für irgendetwas im Leben werden, sein oder bleiben können.

Wenn wir achtsam durchs Leben gehen wollen, dann müssen wir also nicht nur unsere Konzentrationsfähigkeit aufbauen und lernen, unsere Aufmerksamkeit zu kontrollieren und zu steuern, sondern wir müssen sie auch schützen vor Einflüssen, die sie wieder zunichte machen.

Wenn Ihr Alltag oft hektisch und stressig ist, dann empfehle ich Ihnen, zwei Dinge zu tun:

Wann immer Sie sich besonders gestresst fühlen, wenden Sie die kurzfristige Sofort-Maßnahme an, die ich Ihnen gleich vorstelle, die den Stress und Druck in Ihnen löst und Sie wieder ganz in den Moment zurück bringt.

Aber ich empfehle Ihnen darüber hinaus, eine dauerhafte Veränderung in Ihrem Alltag und in Ihrem Denken vorzunehmen, die die Ursache von Stress und innerem Druck an der Wurzel packt und im Kern beseitigt. Auch hierfür werde ich Ihnen gleich eine Strategie vorstellen.

Beginnen wir mit der kurzfristigen Sofort-Maßnahme:

Dem Schneckentag!

Nehmen Sie sich dafür einen ganzen Tag Zeit (zum Beispiel am Wochenende oder gönnen Sie sich einmal einen freien Tag) um zu entschleunigen. Falls sich das im Moment nicht einrichten lässt, dann beginnen Sie mit der Entschleunigung an einem Abend für etwa fünf Stunden.

An Ihrem Schneckentag oder Abend sollten Sie alles, was Sie tun, ganz bewusst SEHR langsam tun. Begeben Sie sich in einen „Zeitlupenmodus“. Decken Sie im Schneckentempo den Esstisch und räumen Sie Ihre Einkäufe so langsam ein, dass es für Beobachter ein beinahe komisches Bild abgäbe. Machen Sie alle Ihre Bewegungen, selbst Dinge wie Autofahren, ganz langsam und in aller Ruhe.

Für Menschen die gewohnt sind, vieles in ihrem Alltag zu bewältigen und sich daher über Jahre daran gewöhnt haben, die Dinge möglichst schnell, effizient und oft auch parallel zu erledigen, ist das eine wirkliche Herausforderung. Sie verfallen immer wieder in ihren gewohnten, schnellen „Erledigungsmodus“.

Häufig passiert es, dass Menschen an ihrem Schneckentag zwar etwas weniger tun als sonst, aber sie tun das, was sie tun, nach wie vor im gewohnt schnellen Tempo. Es geht bei dieser Maßnahme jedoch gezielt um Entschleunigung, also um das TEMPO Ihrer Handlungen. Achten Sie deshalb während des Schneckentages immer wieder auf Ihr Tempo und bremsen Sie sich ebenfalls immer wieder.

Beobachten Sie sich dafür genau und überwinden Sie sich immer wieder, in das Schneckentempo zurück zu gehen, immer wieder das Tempo zu drosseln, auch wenn Sie es zu Beginn kaum aushalten dass alles plötzlich deutlich länger dauert.

Sie lösen so nicht nur sehr schnell Stress und Druck in Ihrem Körper und in Ihrem Geist und gewöhnen sich eine viel energiesparendere Art an, Dinge zu erledigen, auf die Sie auch später in Stresssituationen zurückgreifen können, Sie werden zudem auch merken, dass sich Ihr Fokus verschiebt – und zwar weg von der Außenwelt, hin zu Ihnen selbst! Und weg vom Ergebnis, das Sie mit Ihrer Handlung erzielen wollen, hin zu der Handlung selbst – und damit auch zurück in den Moment, ins Hier und Jetzt.

Kommen wir nun zu der langfristigen Strategie, die Sie ebenfalls umsetzen sollten, wenn Sie häufig unter Stress leiden oder sich selbst unter Druck setzen und es Ihnen schwer fällt, ganz im Moment zu sein.

Vielleicht kennen Sie bereits das Pareto-Prinzip?

Es besagt, dass Sie bei den Dingen, die Sie tun – egal ob im Beruf oder im Privatleben - 80 % des Ergebnisses bereits mit den ersten 20 % des Gesamtaufwandes erreichen und dass Sie für die verbleibenden 20 % des Ergebnisses weitere 80 % des Aufwandes investieren müssen.

Das bedeutet, dass es im Alltag einen großen Unterschied für Ihren Zeit- und Energiehaushalt macht, ob Sie eine Aufgabe nur gut (80%) oder perfekt (100%) erledigen. Für ein perfektes Ergebnis müssen Sie fünfmal so viel Aufwand betreiben (nämlich 100%) wie für ein gutes (20%).

Nutzen Sie dieses Wissen für sich und sparen Sie riesige Mengen an Zeit und Energie ein, indem Sie es sich zur Regel machen, die Dinge, die nicht wirklich wichtig sind, nur zu 80 Prozent zu erledigen – sowohl im Beruf als auch im Privaten. In den allermeisten Fällen reichen gute Ergebnisse vollkommen aus!

Wählen Sie bewusst nur einige wenige Dinge in Ihrem Leben aus, die Sie zu 100% erledigen möchten, weil sie Ihnen sehr am Herzen liegen, oder weil sie Ihnen jetzt oder später bei einem perfekten Ergebnis einen hohen Nutzen bringen werden, zum Beispiel ein besonders wichtiges Projekt in Ihrer Firma.

Zu wissen, dass Sie nicht alles zu 100 Prozent erledigen müssen, um ein guter Mitarbeiter zu sein oder ein schönes Zuhause zu haben, entspannt unheimlich und erlaubt es Ihnen darüber

hinaus auch, sich mit Elan und Energie den ausgewählten Dingen und Bereichen zu widmen, in denen Sie 100% geben und erreichen wollen.

Wenn es Ihnen schwer fällt, Dinge im noch nicht perfekten Zustand abzuschließen oder Verbesserungen, die Sie an einer Sache noch vornehmen könnten, nicht vorzunehmen, dann wird Ihnen das übernächste Kapitel helfen. Dort lernen Sie nämlich, wie Sie sich von Perfektionismus befreien.

Multitasking

Wir wissen es eigentlich: Wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig tun, belasten wir uns stärker, als wenn wir stets eine Sache nach der anderen tun.

Nichts wirkt sich zudem so negativ auf unsere Konzentrationsfähigkeit und auf unsere Achtsamkeit für das Hier und Jetzt aus, als das gedankliche Hin und Her Springen zwischen verschiedenen Aufgaben oder Objekten, denen wir unsere Aufmerksamkeit widmen. Denn wir werden durch diese Art, unseren Alltag oder unseren Job zu bewältigen, immer wieder aus dem Moment heraus gerissen.

Dennoch glauben wir, mit Multitasking würden wir Zeit sparen. Und wir haben wenig Zeit, wollen oder müssen vieles erledigen und der nächste Termin wartet bereits. Da setzen wir schon mal das Essen auf den Herd, rufen nebenbei noch unsere Mutter zurück und packen zeitgleich schon einmal unseren Koffer für die anstehende Geschäftsreise.

Wenn Sie achtsam leben wollen, dann verabschieden Sie sich von dieser Lebensweise.

Disziplinieren Sie sich trotz aller Hektik und Zeitmangel dazu, stets nur eine Sache und niemals mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und machen Sie dies zu Ihrem eisernen Prinzip.

Sie benötigen dafür zwar manchmal – nicht immer – mehr Zeit, können aber Dinge, wenn Sie sich ganz auf sie konzentrieren, besser und oft auch schneller erledigen, wodurch sich der erhöhte Zeitbedarf wieder ausgleicht. Zudem leben Sie so in einem wesentlich entspannteren und vor allem achtsameren Zustand.

Auch im Job sollten Sie darauf achten, so vorzugehen. Lassen Sie sich bei Ihren Tätigkeiten (soweit irgend möglich) nicht unterbrechen und schalten Sie Ablenkungen (zum Beispiel Ihr privates Telefon) aus. Konzentrieren Sie sich immer nur auf die eine Sache, die Sie gerade erledigen und dann haken Sie sie ab und beginnen die nächste.

Falls Sie für bestimmte Personen für Notfälle privat erreichbar sein möchten, stellen Sie dies an Ihrem Telefon ein. Alle anderen Anrufe, Nachrichten und Chats werden Ihnen in dieser Zeit nicht zugestellt.

Versuchen Sie sich so zu organisieren, dass Sie berufliche Telefonate und Emails zu einem Zeitpunkt beantworten, der IHNEN passt und sagen Sie Kollegen, die in Ihr Büro platzen und ungefragt mit ihren Fragen oder Bitten an Sie loslegen, dass Sie momentan leider keine Zeit haben aber in 20 Minuten, am Nachmittag oder am nächsten Tag in der Sache auf sie zukommen werden.

Das erscheint Ihnen dreist?

Probieren Sie es trotzdem einmal aus. Sehr oft wird das nicht nur problemlos akzeptiert, sondern wir gewinnen sogar in unserem Arbeitsumfeld an Respekt. Unser Umfeld wird sich

auf diese Weise daran gewöhnen, uns in Zukunft zunächst zu fragen ob wir Zeit haben oder wann es uns passen würde, Dinge zu besprechen. Es wird merken und akzeptieren, dass unsere Zeit und unsere Aufmerksamkeit für uns wertvoll sind und nicht permanent für jeden zur Verfügung stehen. Und das sollten wir (wenn es sich nicht um dringende Angelegenheiten handelt) auch erwarten und entsprechend freundlich aber bestimmt an unser Umfeld kommunizieren.

Selbst bei unseren Kindern sollten wir bei Unterbrechungen nicht jedes Mal alles stehen und liegen lassen, was wir gerade tun, um unserem Kind parallel zu dem was wir tun, oder sogar stattdessen, seinen Wunsch sofort zu erfüllen.

Wir sollten stattdessen lieber abwägen, ob es dringend ist, oder ob wir unserem Kind sagen, dass wir gerade mit etwas beschäftigt sind, aber wir in einer Viertelstunde zu ihm kommen und dann für es Zeit haben.

Denken Sie daran: immer eins nach dem anderen...

Und noch etwas:

Ihr Umfeld wird von Ihrer neuen Gewohnheit ebenfalls profitieren, denn wenn Sie sich angewöhnen, die Dinge immer mit ganzer Aufmerksamkeit zu machen, dann werden Ihr Chef, Ihre Kollegen, Ihr Partner und Ihre Kinder in den Momenten, in denen Sie sich ihnen zuwenden und ihnen Ihre Aufmerksamkeit schenken, nicht einen gehetzten, unaufmerksamen Menschen erleben, der mit seinen Gedanken gleichzeitig noch bei drei anderen Dingen ist und kaum zuhören oder sich wirklich auf sie einlassen kann, sondern sie werden das Geschenk Ihrer vollen Aufmerksamkeit, Ihrer Zuwendung und vollen Konzentration (kurz: Ihrer vollen Präsenz) erhalten. Und dafür werden sie Ihnen sehr dankbar sein.

Perfektionismus

Der dritte Feind der Achtsamkeit ist die Vorstellung, dass wir Dinge ganz besonders gut erledigen müssen, dass wir uns in möglichst allen Bereichen auskennen und Kompetenzen haben müssen, dass wir keine Fehler machen dürfen oder dass wir besser als andere sein, das schönere Haus oder die bessere Figur haben müssen.

Kurz: Dass wir perfekt sein müssen.

Diese überzogene Erwartung an uns selbst führt unsere Aufmerksamkeit fast zwanghaft von uns selbst, von unserem inneren Wesens-Zentrum, von diesem Moment und von dem, was ist fort und zu dem perfekten Ergebnis, das wir erzielen wollen, hin.

Und es erzeugt in uns einen (oft enormen) Handlungsdruck. Dieser Druck erzeugt Stress in uns, was uns noch mehr unsere Achtsamkeit raubt.

Aber warum tun wir das eigentlich? Warum setzen wir uns freiwillig unter den Druck, perfekt sein zu müssen?

Die Antwort lautet:

Wir tun es, weil wir (manchmal unbewusst) davon ausgehen, dass wir einen (möglicherweise gravierenden) Nachteil haben könnten oder etwas Schlimmes passieren kann, wenn wir nicht das Perfekte abgeben – oder eben darstellen.

Perfektion entsteht aus einer Angst, also einer negativen Erwartung, heraus, die uns häufig nicht bewusst ist.

Wir merken dann nur, dass wir einfach nicht anders können, dass wir es nicht aushalten, eine unfertige, weil noch nicht ganz fehlerfreie und perfekte Arbeit abzuliefern, oder den kleinen Bauchansatz an unserem Körper unbekümmert zu akzeptieren und so weiter. Und wir setzen uns durch den Zwang, unseren eigenen Anspruch zu erfüllen, unter teilweise massiven Druck.

Betrifft Sie das Thema Perfektionsanspruch ebenfalls?

Auch Menschen, die in bestimmten Lebensbereichen sehr entspannt sind, können in anderen Lebensbereichen perfektionistische Tendenzen haben- einfach deshalb, weil sie im ersten Lebensbereich aufgrund positiver Erfahrungen eine positive Erwartung und ein stabiles Selbstvertrauen haben und sich Fehler erlauben können und im zweiten Bereich eben nicht.

Das kann daran liegen, dass sie selbst in diesem Bereich bereits schlechte Erfahrungen gemacht haben (dass sie vielleicht für etwas oder auch einen Teil von ihnen abgelehnt, ausgegrenzt, ausgelacht oder nicht ernst genommen wurden) oder dass sie von ihren Eltern

oder anderen Personen deren Ängste aus ihren eigenen schlechten Erfahrungen übernommen haben. Ängste sind leider ansteckend.

Wenn Sie davon betroffen sind, überlegen Sie einmal, in welchen Bereichen Sie perfekt sein wollen. Schreiben Sie sich alle Bereiche auf.

Und nun schauen Sie etwas genauer hin: Welche Befürchtung (also negative Erwartung) steckt eigentlich hinter Ihrem hohen Anspruch? Seien Sie wirklich ehrlich – auch wenn es schwer fällt und vielleicht ein bisschen weh tut.

Was befürchten Sie – ganz ehrlich! - wenn Sie einfach nur Mittelmaß wären? Welche Konsequenzen hätte das für Sie? Würden Sie dann vielleicht nicht mehr bewundert oder respektiert oder nicht mehr beachtet werden? Nicht mehr dazu gehören, keinen Partner finden oder behalten, ausgeschlossen oder vielleicht sogar gemobbt werden? Was sind Ihre wahren Gründe? Warum müssen Sie perfekt sein?

Fragen Sie sich dann, warum Ihr Umfeld so negativ auf Ihre Nicht-Perfektion reagieren würde? Denken Sie möglicherweise, Ihr Umfeld hätte eigentlich recht? Manchmal steckt hinter einer solchen Erwartung über die Reaktion unseres Umfelds eine tief verborgene Haltung in uns selbst, dass die negativen Reaktionen angemessen oder berechtigt sind und dahinter wiederum steckt ein geringes Selbstwertgefühl oder geringe Selbstliebe.

Wären wir selbst felsenfest davon überzeugt, dass wir toll und genug sind mit all den Dingen, die wir NICHT können, haben, wissen und sind - und dass wir das allerbeste verdienen, obwohl wir nur Mittelmaß sind - dann wären wir, falls wir doch einmal eine schlechte Erfahrung mit der Reaktion von anderen Menschen machen müssten, empört über ihre Reaktion, wir fänden sie unberechtigt, würden uns verteidigen und für uns einstehen, anstatt uns der Erwartung der Anderen zu beugen – und würden uns im Zweifel von diesen Menschen trennen und uns ein neues Umfeld suchen.

Wenn wir aber tief in uns der Meinung sind, dass wir im Vergleich mit Anderen vielleicht ein langweiliger Mensch sind, weil wir vielleicht nicht studiert, nicht jahrelang im Ausland gelebt und keine ungewöhnlichen Hobbies haben, oder dass wir im Vergleich mit anderen Menschen ungeschickt oder erfolglos oder auch nicht so schön sind, dann glauben wir, dass die Anderen mit ihrer Reaktion recht haben und es an uns liegt. Dass wir so, wie wir sind, nicht ausreichen.

Die tiefere Ursache von Perfektionismus ist also ein zu geringes Selbstbewusstsein und ein Mangel an Selbstliebe. Ein selbstbewusster Mensch mit einem starken Selbstwertgefühl hat keine Angst, Fehler zu machen oder sich unsicher zu zeigen.

Natürlich sind uns diese Gedanken über uns selbst oft tatsächlich über Jahre von unserem Umfeld suggeriert worden, wenn wir das Pech hatten, in einem solchen Umfeld aufzuwachsen oder lange darin leben zu müssen. Heute aber haben wir es in der Hand. Und wir können zwei Dinge tun, um uns von unserer Sucht nach Perfektion zu befreien:

Wir sollten uns entschieden von Menschen distanzieren, die tatsächlich die von uns erwartete negative Reaktion auf unsere Durchschnittlichkeit und unsere Fehler zeigen würden.

Ihre Sicht auf uns entspricht nicht dem Anspruch der Welt an uns, sondern sie spiegelt nur ihre subjektive Sicht wider und die ist deren, und nicht unser Problem. Sie hat mit uns noch nicht einmal etwas zu tun. Wir sind genug – so wie wir sind: unperfekt - und wir sollten uns mit Menschen umgeben, die uns richtig und ausreichend finden, so wie wir sind.

Distanzieren wir uns nicht von Menschen, die uns negativ sehen, so werden sie unweigerlich auch einen negativen Einfluss auf unsere innere Haltung und Einstellung zu uns selbst ausüben. Wir werden nach kurzer Zeit zu denken beginnen, dass sie vielleicht doch Recht haben und wir daher lieber ihren Anspruch erfüllen sollten.

Wenn wir uns überwinden und in kleinen Schritten testen, was passiert, wenn wir auch einmal eine nicht perfekte Arbeit an unseren Chef abgeben (fangen Sie mit einer nicht so wichtigen Aufgabe an), oder uns auch einmal mit einer nicht perfekten Figur im Bikini zeigen, dann werden wir in den meisten Fällen aber feststellen, dass Andere gar nicht so streng über uns urteilen, wie wir zunächst befürchtet hatten – dass sie uns oft trotzdem mögen und mit uns zufrieden sind.

Wenn wir immer wieder auf diese Weise die Reaktionen Anderer auf unser Nicht-Perfektsein testen und diese Reaktionen weniger negativ ausfallen als wir befürchtet hatten, wird sich langsam auch unsere eigene Erwartung ändern und eine innere Zuversicht in uns einstellen, dass wir nichts Schlimmes mehr befürchten müssen, wenn wir uns unperfekt zeigen.

Als zweites sollten wir unsere eigene innere Haltung zu uns selbst – unabhängig von unserem Umfeld - positiv verändern und stärken. Wir müssen uns selbst so sehen und mögen, wie wir ohne jede Perfektion sind.

Vielleicht sind wir langsamer als andere Menschen, vielleicht verstehen wir manche Dinge nicht, vielleicht entsprechen unsere Körper nicht dem Trend und vielleicht ist unser Leben in der Vergangenheit von außen betrachtet nicht sehr abwechslungsreich gewesen, vielleicht haben wir nie großen beruflichen Erfolg gehabt. Wir müssen uns ERLAUBEN, genauso zu bleiben und es trotzdem wert zu sein, das Allerbeste im Leben zu bekommen.

Sie sind mehr als ausreichend! Niemand glänzt in allen Bereichen des Lebens. Zermartern wir uns also nicht wegen der Bereiche, in denen wir von Natur aus weniger glänzen als andere (was natürlich ohnehin eine sehr subjektive Sache ist) und hören wir auf, sie durch besondere Anstrengungen zu kompensieren.

Lassen wir uns so sein wie wir sind! Und konzentrieren wir uns lieber auf die Bereiche, in denen wir glänzen – oder glänzen könnten! Jeder Mensch hat sie!

Machen Sie sich frei vom Diktat des Zeitgeistes, der vorgibt, in welchen Bereichen wir zu glänzen haben. Setzen Sie einfach Ihre eigenen Standards und leben Sie nach ihnen. Es gibt übrigens eine unglaublich große Zahl an menschlichen Eigenschaften und Fähigkeiten, die zwar nicht unbedingt in Mode sind, aber dennoch bei fast allen Menschen hoch geschätzt sind, wie Zuverlässigkeit, ein warmer Charakter, ein höflicher Umgang, Einfühlsamkeit, Mitgefühl und Zärtlichkeit, ein Sinn für Schönes, Kreativität und Ideenreichtum, Interesse an Anderen, Zuhören können, ein geduldiges Gemüt oder der Mut, eigensinnig eigenen Ideen zu folgen und sich vom „Mainstream“ abzusetzen.

Wo glänzen Sie?

Hängen Sie sich einen Zettel in Sichtweite in Ihrer Wohnung auf (z.B. an Ihrem Badspiegel), auf dem Sie sich Ihre vermeintliche Schwäche ausdrücklich erlauben! Schreiben Sie darauf etwas wie „Ich darf langsamer sein als andere“ oder „Ich muss nicht Karriere machen“. Tun Sie das beinahe Unvorstellbare und belohnen Sie sich für Ihre Schwäche. Seien Sie liebevoll und nachsichtig mit sich. Schonen Sie sich in diesem Bereich anstatt sich anzutreiben, unter Druck zu setzen und zu überfordern.

Folgen Sie stets Ihren EIGENEN Standards, betrachten Sie sich geduldig und mitfühlend für Ihre Schwächen, seien Sie stolz auf Ihre Stärken und erlauben Sie es sich, mit ihnen zu glänzen. Mit der Zeit werden sich dann auch Menschen um Sie scharen, die Sie ebenfalls so sehen.

Und zuletzt möchte ich Sie dazu einladen, einen Zettel zu schreiben und ihn in Ihrer Wohnung aufzuhängen mit den Worten:

Ich verdiene das Allerbeste und alle Liebe des Universums, weil ich geboren wurde!

Wenn Sie mehr für Ihre Selbstliebe tun möchten und Ihr Selbstbewusstsein oder Ihre Selbstliebe systematisch aufbauen wollen, dann sehen Sie sich gerne auch meine verschiedenen Bücher und Übungsbücher zu diesen beiden Themen an. Am Ende dieses Buches finden Sie eine Übersicht.

Teil II – Großes Praxisprogramm

16 Achtsamkeits-Übungen für jeden Tag

Nachdem Sie nun wissen, wie Sie Ihr Achtsamkeitsinstrument stärken, in Form bringen und es vor seinen natürlichen Feinden Stress, Multitasking und Perfektionismus bewahren, geht es an die Praxis. Genauer gesagt daran, Ihr Achtsamkeitsinstrument im Alltag einzusetzen.

Sie erhalten dafür in diesem zweiten Teil ein Praxisprogramm für 16 Tage mit einer Achtsamkeitsübung für jeden Tag. Die Übungen dauern jeweils nur wenige Minuten. Nehmen Sie sich in den kommenden 16 Tagen wirklich jeden Tag die Zeit dafür und machen Sie die Meditation aus Kapitel 1 zusätzlich jeden Morgen oder morgens und abends.

Wenn Sie sich wirklich auf die nun folgenden Übungen einlassen, werden diese Ihre Wahrnehmung und Ihr Leben verändern und Sie für die Fülle in Ihrem Leben öffnen.

Beginnen wir also gleich...

Tag 1 - Achtsam essen

Bei dieser ersten Übung geht es darum, einmal wirklich achtsam zu sein, wenn Sie eine Speise zu sich nehmen.

Wählen Sie dafür eine Mahlzeit aus, bei der Sie Ruhe und Zeit haben, am besten das Abendessen, und verzichten Sie einmal auf alle Ablenkungen und Hintergrundgeräusche wie den Fernseher, das Radio, Musik oder auch Gespräche.

Richten Sie das Essen heute besonders schön an, legen Sie eine hübsche Serviette dazu und zünden Sie eine Kerze an, wenn Sie mögen. Servieren Sie sich selbst das Essen wie eine ganz besondere Delikatesse. Das hilft Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihr Essen zu richten.

Richten Sie nun Ihren Fokus ganz und gar auf Ihr Essen, so als sei es die einzige Sache auf der Welt, die Sie interessiert. Blenden Sie alles andere aus.

Nehmen Sie den Duft des Essens bewusst wahr und saugen Sie ihn ganz in sich auf.

Wenn Sie zu essen beginnen, richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den Bissen, den Sie gerade im Mund haben. Kauen Sie ihn langsam und in aller Ruhe, so als gäbe es nur noch diesen Moment und als würde nichts anderes mehr existieren als Sie und das Essen in Ihrem Mund.

Spüren Sie die Konsistenz des Essens auf Ihrer Zunge und zwischen Ihren Zähnen. Nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt, wenn Sie darauf beißen. Nehmen Sie den Geschmack intensiv wahr und spüren Sie, was er mit Ihnen macht. Lassen Sie sich verwöhnen von dem Geschmackserlebnis.

Wenn Sie auf diese Weise Ihr Essen zu sich nehmen, werden Sie feststellen, dass Sie weniger Nahrung brauchen, um sich satt und glücklich zu fühlen – und dass Heißhungerattacken seltener werden.

Durch das intensive und achtsame Erleben des Essens fühlen wir uns genährt und verwöhnt und brauchen einfach weniger davon, weil wir es intensiver wahrnehmen und die Erfahrung des Essens daher tiefer im Gehirn abspeichern.

Tag 2 - Achtsam atmen

Nehmen Sie sich heute fünf Minuten Zeit, schalten Sie Ihr Telefon aus und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück.

Machen Sie es sich bequem und richten Sie Ihre Achtsamkeit für fünf Minuten ganz auf Ihren Atem. Wenn Sie wollen, können Sie sich vorher einen Wecker stellen.

Bei dieser Übung geht es nicht darum, zu lernen, Ihren Fokus zu steuern wie in der Meditation, die ich Ihnen am Anfang des Buches vorgestellt habe, sondern darum, Ihren Atem achtsam wahrzunehmen und sich dadurch mit Ihrem Körper zu verbinden.

Schließen Sie die Augen und führen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem. Beeinflussen Sie ihn nicht, sondern beobachten Sie ihn nur.

Verfolgen Sie jeden Atemzug entspannt, aber mit ganzer Aufmerksamkeit, spüren Sie, wie die Luft in Ihren Körper hinein fließt und nehmen Sie wahr, wie sie wieder hinaus fließt.

Nichts außer Ihrem Atem sollte Sie in diesem Moment interessieren. Wenn Gedanken in Ihrem Kopf auftauchen, schieben Sie sie beiseite und kehren Sie mit Ihrer Achtsamkeit zu Ihrem Atem zurück.

Diese Übung verbindet uns nicht nur mit unserem Körper, sondern sie macht uns ruhig, erdet uns und wirkt wunderbar entspannend.

Mein Tipp:

Machen Sie die Übung doch auch einfach einmal heimlich (und mit geöffneten Augen) in einem Meeting, wenn Sie gerade gestresst oder auch genervt sind (zum Beispiel weil sich das Meeting über Stunden hin zieht und abgesehen von ewigen Diskussionen wieder einmal kaum Ergebnisse bringt).

Die Übung bringt sie wieder zurück in Ihre Mitte und schenkt Ihnen Ruhe und Abstand zu Ihren negativen Gedanken und Gefühlen.

Tag 3 – Achtsam die Umwelt wahrnehmen

Diese Übung schärft unseren Sehsinn und verbindet uns durch die intensivere Wahrnehmung über das Sehen wieder stärker mit unserer Umwelt, die wir im stressigen Alltag oft zu großen Teilen einfach ausblenden.

Dadurch schenkt Ihnen die heutige Übung, wenn Sie sie wirklich intensiv machen, ebenfalls Erdung und ein Gefühl der Verbundenheit und Geborgenheit, sowie von Reichtum und Fülle.

Setzen Sie sich dafür an einen Tisch, stützen Sie die Ellbogen darauf ab und legen Sie Ihre beiden Handflächen so auf Ihre Augen, dass Sie vollständig bedeckt sind. Schließen Sie nun Ihre Augen.

Verharren Sie ein paar Minuten (mindestens drei bis fünf) in dieser Position, bis Ihre Augen sich zu entspannen beginnen. Je länger Sie die Position halten, desto besser. Zehn Minuten sind perfekt.

Dieses sogenannte Palmieren, eine von dem Augenarzt William Bates entwickelte Methode, entspannt und durchblutet die Augenmuskeln und kann so auch das Sehvermögen verbessern.

Nehmen Sie nun Ihre Hände von den Augen, öffnen Sie sie und betrachten Sie Ihre Umgebung.

Sie werden sie intensiver wahrnehmen als sonst.

Lassen Sie den Blick schweifen und bleiben Sie an jedem Gegenstand, den Ihr Blick schweift, einen Augenblick hängen. Betrachten Sie den Stuhl, die Vase, den Baum vor Ihrem Fenster oder die Wasserflasche auf Ihrem Tisch mit ganzer Achtsamkeit, so als hätten Sie noch nie einen solchen Gegenstand gesehen. Lassen Sie das Objekt auf sich wirken.

Sie werden spüren, dass Sie sich stark mit Ihrer Umwelt verbunden fühlen, einfach dadurch, dass Sie sie intensiver wahrnehmen. Und Sie werden Dinge bemerken und über Dinge staunen, die Ihnen bisher noch nie aufgefallen sind. Darüber hinaus geben Sie Ihrer Umgebung die Möglichkeit, auf Sie zu wirken und Ihnen Freude zu schenken. Probieren Sie es aus!

Tag 4 - Achtsam eine Blume betrachten

Gehen Sie heute auf dem Heimweg von der Arbeit in einen Blumenladen und kaufen Sie sich eine einzelne Blume die Ihnen gefällt. Sie sollte schon vollkommen aufgeblüht sein.

Stellen Sie sie zuhause in eine Vase und dann nehmen Sie sich nach dem Abendessen oder wann immer Sie etwas Ruhe und Zeit haben drei Minuten Zeit, um die Blüte zu betrachten. Stellen Sie sich vorher wieder einen Wecker, wenn Sie mögen.

Richten Sie nun drei Minuten lang Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf diese Blüte.

Nichts anderes sollte Sie in diesem Moment interessieren. Nehmen Sie nur noch diese Blume wahr, als sei sie das einzige auf der Welt. Und als würden Sie zum ersten Mal in Ihrem Leben eine Blume betrachten.

Nehmen Sie jedes einzelne Blütenblatt, den Blütenstaub in der Mitte der Blüte, die Farben und die Blätter am Rande der Blüte so intensiv wahr, dass Sie das Bild förmlich in sich aufsaugen.

Auch wenn es eigenartig klingt, aber diese kleine simple Übung wird Sie über die Schönheit der Welt staunen lassen und Sie wieder an die Schönheit der kleinen Dinge erinnern, über die wir uns als Kind noch freuen konnten, eben weil wir sie damals noch achtsam wahrnahmen.

Tag 5 - Achtsam werden für sich selbst

Diese Übung lässt Sie achtsam werden für sich selbst. Sie hilft Ihnen, wenn Sie sich selbst und Ihre Gefühle und Bedürfnisse im hektischen Alltag leicht aus dem Blick verlieren und dazu neigen, sich zu überfordern oder zu hart mit sich umzugehen.

Stellen Sie sich in wenigen Zentimetern Abstand vor einen Spiegel und sehen Sie sich zwei Minuten lang unentwegt in die Augen. Wenn Sie wollen, können Sie sich vorher einen Wecker stellen.

Sie werden den Impuls spüren, den Blick abzuwenden. Widerstehen Sie diesem Impuls und bleiben Sie mit Ihrem Blick bei sich.

Sehen Sie sich nicht ins Gesicht, sondern in die Augen – Sie werden dort sich selbst finden...

Tag 6 - Achtsam arbeiten

Wenn Sie heute auf der Arbeit sind, verzichten Sie einmal für einen bestimmten Zeitraum (mindestens zehn Minuten) vollkommen auf Multitasking, lesen Sie keine E-Mails und gehen Sie nicht ans Telefon. Verrichten Sie in diesen paar Minuten Ihre Arbeit einmal mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit.

Es spielt dabei keine Rolle, was sie tun und ob diese Aufgabe Sie interessiert oder langweilt. Vertiefen Sie sich in das, was Sie tun (auch wenn es etwas ist, das Sie ansonsten als nervig empfinden) und lassen Sie sich ganz in diese Tätigkeit hinein fallen.

Nehmen Sie nichts anderes mehr wahr als das, was Sie in diesem Moment gerade tun. Denken Sie nicht an die nächste Deadline, den Kundentermin in zwei Stunden, oder was Sie nach Feierabend noch erledigen müssen. Denken Sie auch nicht daran, dass Sie schneller arbeiten sollten oder noch so viel zu tun haben.

Arbeiten Sie ohne Druck und ohne sich anzutreiben (egal, wie langsam Sie dadurch sind – es sind ja nur ein paar Minuten). Seien Sie nur genau HIER, nur genau JETZT in diesem Moment präsent. In Ihrer Wahrnehmung darf es für ein paar Minuten nur noch Sie und das geben, was Sie gerade tun.

Auf diese Weise zu arbeiten ist beinahe meditativ, es ist alles andere als stressig und Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass Sie ohne Druck und ohne Ablenkungen ganz natürlich so arbeiten, dass Sie gut vorankommen.

Tag 7 - Achtsam Geschirr spülen

Diese Übung mag zu Beginn vielleicht etwas seltsam anmuten, aber probieren Sie sie unbedingt einmal aus.

Ähnlich wie beim achtsamen Arbeiten verrichten Sie heute einmal eine Arbeit im Haus (zum Beispiel das Geschirr spülen) ganz in Ruhe, ohne Zeitdruck und Ablenkungen (wie Musik, Fernseher oder Gespräche) und lassen sich dabei ganz in diese Tätigkeit fallen.

Denken Sie an nichts anderes mehr. Führen Sie sie aus wie eine kleine Meditation. In Ihrem Aufmerksamkeitsfeld gibt es für ein paar Minuten nichts mehr außer Ihnen, den Teller in Ihrer Hand, den Geschirrspülschwamm in der anderen Hand und das Seifenwasser. Nur noch diesen Moment!

Spüren Sie Ihre Bewegungen, das Material in Ihren Händen, und fühlen Sie, wie Sie sich selbst dabei allmählich entspannen. Geben Sie Ihre ganze Achtsamkeit in das, was Sie gerade tun. Nichts außer diesem Moment darf Sie interessieren...

Wenn Sie mit dem Geschirr spülen fertig sind, werden Sie zwei interessante Dinge feststellen:

Erstens: Es war gar nicht unangenehm und auch nicht so nervig wie sonst. Tatsächlich war es sogar irgendwie angenehm...

Und zweitens: Sie fühlen sich plötzlich mit Energie aufgeladen, anstatt erschöpft, obwohl Sie doch gerade etwas getan haben (das Sie wahrscheinlich sonst nicht unbedingt in Begeisterung versetzt).

Tag 8 – Achtsam werden für den Moment durch Schweigen

Heute lade ich Sie dazu ein, sich einmal den Luxus des Schweigens zu gönnen.

Schweigen Sie zwei volle Stunden lang und verzichten Sie in dieser Zeit auch auf Radio, Fernseher, Telefon und Internet. Verrichten Sie Ihre täglichen Arbeiten, bügeln, kochen und essen Sie, aber schweigen Sie dabei und genießen Sie die Stille.

Diese Übung führt Sie zurück in den Moment, zurück in das Hier und Jetzt. Und noch viel wichtiger:

Diese Übung bringt Sie zurück zu sich selbst. Sie bringt Sie zurück zu Ihrem inneren Kern, zu Ihrer Verbindung zu sich selbst und zu Ihrer Kraft und Intuition und schenkt Ihnen Stärke und Klarheit.

Tag 9 - Achtsam streicheln

Streicheln Sie heute einmal mit voller Zuwendung und Aufmerksamkeit ein Lebewesen, ganz egal, ob es sich um Ihren Partner, Ihr Kind oder Ihr Haustier handelt, und vergessen Sie für den Moment alles andere um Sie herum.

Konzentrieren Sie sich ganz auf das Streicheln. Nehmen Sie wahr, wie sich die Haut, die Haare oder das Fell anfühlt das Sie streicheln. Aber noch wichtiger als das: Spüren Sie, welche Energie Sie beim Streicheln auf den anderen Körper übertragen und wie er darauf reagiert.

Sie können selbst entscheiden, welche Energie Sie durch Ihre Berührung übertragen wollen.

So können Sie durch Berührung Schutz, Entspannung, Ruhe, Geborgenheit, Trost, Verständnis, Zuneigung, oder auch Kraft schenken. Jede dieser Energieformen ist ein Geschenk, das Sie dem anderen bewusst machen können.

Entscheiden Sie ganz bewusst, welches Geschenk Sie mit Ihrer Berührung an das Wesen weitergeben wollen, das Sie streicheln und achten Sie auf die Wirkung, die Sie damit erzielen.

Tag 10 - Achtsam den eigenen Körper wahrnehmen

Nehmen Sie sich heute 15 Minuten Zeit und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück. Legen Sie sich flach mit ausgestreckten Armen und Beinen auf den Rücken, am besten auf einen Teppich oder eine Yogamatte. Die Arme sind am Körper nach unten ausgestreckt mit den Handflächen nach oben.

Entspannen Sie sich in dieser Position, lassen Sie Ihre Muskeln locker werden und atmen Sie ein paar Mal ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und ganz loszulassen.

Spüren Sie nun einmal ganz bewusst in Ihren Körper hinein. Fühlen Sie irgendwo eine Anspannung? Wenn ja, wo genau? Gibt es Stellen an Ihrem Körper, die schmerzen oder ziepen? Oder die sich aus anderem Grund unwohl fühlen?

Welcher Teil Ihres Körpers fühlt sich unwohl? Und welcher fühlt sich wohl? Was braucht der Teil Ihres Körpers, der sich nicht wohl fühlt?

Spüren Sie in das Gefühl hinein, auch wenn sich durch Ihre verstärkte Aufmerksamkeit das Unwohlsein oder der Schmerz möglicherweise zunächst für einen Moment verstärkt. Diese Verstärkung ist gut, denn sie gibt Ihnen die „Motivation“, zu handeln.

Oft tragen wir kleinere chronische Schmerzen oder Verspannungen jahrelang mit uns herum, ohne ihnen große Aufmerksamkeit zu widmen. Wir ignorieren Sie einfach, und wenn sie uns im Alltag zu sehr stören, weil sie doch einmal versuchen, stärker auf sich aufmerksam zu machen, schlucken wir eine Schmerztablette und vergessen sie wieder.

Tun Sie Ihrem Körper heute den Gefallen, einmal wirklich hinein zu spüren.

Chronische Verspannungen und Schmerzen lassen sich in der Regel nicht mit einer kleinen Übung „wegzaubern“ sondern sie fordern von uns, dass wir uns die wahren Ursachen dafür genauer ansehen und bewusst machen und unseren Lebensstil so ändern, dass wir die Ursachen beseitigen.

Das ist natürlich mehr Arbeit, als einfach hin und wieder eine Schmerztablette zu schlucken, aber Ihr Körper sollte es Ihnen wert sein. Bedenken Sie: Ohne Gesundheit ist alles nichts.

Schenken Sie Ihrem Körper also heute Achtsamkeit und Zuwendung und lassen Sie ihn sprechen.

Hören Sie zu, was er braucht und ziehen Sie die Konsequenzen, indem Sie Ihren Lebensstil so ändern, dass Ihr Körper langsam, Stück für Stück wieder gesund werden und auch gesund bleiben kann.

Tag 11 – Achtsam den Körper dehnen

Knüpfen Sie heute an die Übung von gestern an und gönnen Sie Ihrem Körper eine kleine Dehnungs-Kur.

Bei fast allen Menschen sind durch das tägliche stundenlange Sitzen im Büro oder im Auto Muskeln und Sehnen verkürzt und müssen regelmäßig gedehnt werden.

Nehmen Sie sich wieder 15 Minuten Zeit, stellen Sie sich locker aufrecht hin (die Füße hüftbreit auseinander), spüren Sie wieder in Ihren Körper und seine Verspannungen hinein und beginnen Sie dann, Ihren Körper ganz langsam so zu strecken, zu räkeln und zu dehnen, wie es Ihnen gerade gut tut.

Vielleicht dehnen Sie manche Körperpartien besonders ausgiebig, manche vielleicht an diesem Tag überhaupt nicht. Lassen Sie Ihren Körper sprechen - er wird Ihnen sagen was er braucht.

Unsere Muskeln und Sehnen brauchen etwa 90 Sekunden (und nicht nur 30, wie oft behauptet), um sich langfristig auszudehnen. Halten Sie deshalb jede Dehnung etwa 90 Sekunden, und dehnen Sie so weit, bis Sie ein leichtes bis mittelstarkes Ziehen empfinden, gehen Sie allerdings nicht so weit, bis es schmerzt.

Sie werden sehen, wenn Sie die Dehnung 90 Sekunden halten, müssen Sie gar nicht mit Gewalt Ihre Muskeln über den Widerstand bringen, denn sie werden ganz von selbst mit der Zeit nachgeben und sich ausdehnen.

Dehnen Sie also mit Achtsamkeit, Gefühl und Geduld (90 Sekunden) anstatt mit Druck und Gewalt und bleiben Sie bei jeder Dehnung wieder mit Ihrer gesamten Achtsamkeit nur bei diesem einen Muskel. Blenden Sie alles andere in diesem Moment aus.

Ihr Körper wird es Ihnen danken und Sie werden sich anschließend so wohlfühlen, dass Sie Ihr 15 Minuten „Workout“ schon bald lieben und regelmäßig wiederholen wollen!

Tag 12 – Achtsam die Kraft des Feuers spüren

Die heutige Übung ist ganz einfach und doch sehr wirkungsvoll, denn sie verbindet Sie mit dem Element Feuer und lädt Sie mit seiner Kraft auf.

Zünden Sie dafür eine Kerze an und sehen Sie für etwa drei bis fünf Minuten unentwegt in die Flamme. Schalten Sie zuvor wie immer alle Ablenkungen aus und richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Flamme. Sie sollten für diese wenigen Minuten wirklich unentwegt hinein sehen und den Blick nicht abschweifen lassen.

Nehmen Sie wahr, wie die Flamme unterschiedliche Formen bildet, wie sie auf den Luftzug reagiert und sich bewegt, und wie sie von Zeit zu Zeit in der Luft tanzt.

Nehmen Sie achtsam wahr, welche Kraft sie hat. Lassen Sie sich ganz in den Augenblick hinein fallen und verschmelzen Sie mit der Kraft des Feuers...

Tag 13 – Achtsam das Element Wasser erleben

Die heutige Übung macht besonders viel Spaß und ist denkbar einfach. Und doch schenkt uns kaum eine Übung einen so intensiven Entspannungs- und Wellnesseffekt wie sie.

Stellen Sie sich für ein paar Minuten unter die Dusche und lassen Sie warmes Wasser auf Ihren Körper fließen. Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich ganz auf das Wasser und spüren Sie den Wasserstrahl auf Ihrer Haut.

Vergessen Sie alles andere um Sie herum für einen Moment und nehmen Sie mit ganzer Achtsamkeit wahr, wie sich das Wasser auf Ihrer Haut anfühlt, wie der Wasserdruck Ihre Muskeln entspannt und die Wärme Sie ruhig werden lässt und Ihnen ein Gefühl von Geborgenheit schenkt.

Spüren Sie, wie die einzelnen Wassertropfen an Ihrem Körper hinunter fließen und wie immer neue Wassertropfen auf Ihren Körper strömen und ihn massieren und lassen Sie emotional sich in den Strom des Wassers fallen und sich von seiner Kraft tragen...

Tag 14 – Achtsam die eigenen Gefühle wahrnehmen

Nehmen Sie sich heute zehn Minuten Zeit für sich und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück. Schalten Sie Ihr Telefon aus, machen Sie es sich bequem und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ein paar Mal langsam und bewusst ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen.

Fragen Sie sich:

Wie fühle ich mich heute?

Bin ich gestresst, angespannt, sorgenvoll, unruhig, oder energiegeladen, voller Freude, zufrieden, entspannt?

Was fühle ich? Was brauche ich gerade? Wonach ist mir im Moment? Was wäre jetzt richtig schön?

Hören Sie achtsam in Ihr Inneres hinein und nehmen Sie wahr, welche Antworten Sie bekommen.

Oft geht uns die Achtsamkeit für uns selbst im hektischen Alltag verloren und wir sind mit unserer Aufmerksamkeit mehr bei unseren Verpflichtungen, Terminen, dem was wir als nächstes machen wollen oder – um uns von all dem einmal zu entspannen – bei einer Ablenkung wie einem Film, einer Serie oder ähnlichem, als bei uns selbst.

Nehmen Sie sich diese paar Minuten, um wieder zu sich selbst zurück zu kehren und Ihre Gefühle wieder wahrzunehmen.

Werden Sie achtsam für sie, ja für SICH, und notieren Sie anschließend zwei Dinge, die sie sich noch heute gönnen wollen. Etwas, das Sie sich Gutes tun wollen, weil Sie sich gerade danach fühlen.

Zum Beispiel:

Heute einmal nicht kochen, sondern etwas bestellen... oder: 20 Minuten mit einer Tasse Kaffee in mein Zimmer zurückziehen und die Seele baumeln lassen für eine kleine Ich-Zeit, oder mir die Füße massieren...

An dieser Stelle der Tipp: Selbstmassage kann man übrigens lernen und sie ist ein ganz großartiger Weg, um sich hin und wieder etwas Gutes zu tun und um achtsamer für den eigenen Körper zu werden.

Nehmen Sie Ihre Gefühle also nicht nur wahr, sondern nehmen Sie sie auch wichtig.

Wichtig genug, um sich selbst gleich heute noch zwei Mal etwas Gutes zu tun. Einfach nur so, weil Sie es wert sind!

Tag 15 – Achtsam meditative Klänge genießen

Die heutige Übung ist eine meiner Lieblingsübungen.

Ziehen Sie sich für etwa 10 Minuten an einen ruhigen Ort zurück und schalten Sie Ihr Telefon aus. Hören Sie sich (zum Beispiel über das Internet über eine Plattform wie youtube.com, wo sie eine riesige Auswahl an kostenloser Musik haben) bei geschlossenen Augen eine meditative Musik nach Ihrem Geschmack an.

Zu meinen Favouriten gehören tibetische Heilklänge und Klangschalenmusik, ayurvedische oder indische Meditationsmusik, Gongklänge oder Regenmeditation.

Finden Sie Klänge, die Ihnen gut tun und die Sie berühren. Geben Sie einfach zum Beispiel bei youtube den Begriff in die Suchmaske ein und Sie erhalten eine große Auswahl an Videos dazu.

Schließen Sie nun die Augen und nehmen Sie während dieser 10 Minuten NUR die Klänge wahr, die Sie hören. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf und lassen Sie Ihren gesamten Körper von ihnen erfassen und durchströmen.

Spüren Sie, wie Ihr Körper, Ihre Haut und Ihre Muskeln auf die Klänge reagieren, wie Sie sich entspannen oder eine Gänsehaut bekommen.

Achtsam wahrgenommene Klänge können einen großen heilenden Effekt auf unseren Körper haben, Stress vorbeugen oder ihn sehr schnell abbauen und unser Immunsystem stärken.

Auch Klänge mit bestimmten Frequenzen, die unsere Gehirnfrequenz senken und uns ruhiger machen, können sehr positiv auf uns wirken. Verzichten Sie, falls Sie unter Epilepsie leiden sollten, aber auf das Anhören von binaurischen Beats, da diese die Frequenz Ihres Gehirns beim Anhören temporär beeinflussen und im Extremfall einen epileptischen Anfall auslösen können.

Tag 16 – Achtsam eine Massage genießen

Gönnen Sie sich heute zum Abschluss Ihres Achtsamkeits-Programms einmal eine Massage in einem SPA.

Richten Sie während der Behandlung Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf die Berührung. Nehmen Sie nichts anderes mehr wahr und lassen Sie sich ganz in diese Berührung hinein fallen.

Spüren Sie den Druck auf Ihren Muskeln, die wohltuende Dehnung an Sehnen und Muskeln und die angenehme Berührung auf der Haut.

Lassen Sie Ihre Gedanken nicht abschweifen, sondern seien und bleiben Sie wirklich achtsam. Verfolgen Sie jede Bewegung während der Massage und spüren Sie, wie Ihr gesamter Körper sich intensiv zu entspannen beginnt...

Teil III – Tägliche Rituale für ein achtsames Leben

Nachdem Sie nun 16 Tage lang Ihren Achtsamkeitsmuskel trainiert und sich täglich in Achtsamkeit geübt haben, möchte ich Ihnen zum Abschluss dieses Buches noch eine Methode mit auf den Weg geben, mit der Sie Ihre neue Achtsamkeit auch dauerhaft im Alltag leben und bewahren können – und zwar auf denkbar einfache Weise.

Der Schlüssel dazu sind kleine Achtsamkeitsrituale im Alltag.

Bevor wir uns jedoch den Ritualen zuwenden, möchte ich Ihnen drei Grundsätze vorstellen, wie Sie mit kleinen Ritualen eine große Wirkung in Ihrem Leben erzielen.

Dieses Wissen können Sie im Prinzip für alle Veränderungen einsetzen, die Sie in Ihrem Leben erzielen wollen.

Wählen Sie dafür einige wenige Rituale aus, die Sie bei regelmäßiger Wiederholung irgendwann ganz sicher und automatisch an Ihr Ziel führen. Und integrieren Sie diese Rituale nach den folgenden drei Grundsätzen in Ihren Alltag.

3 Grundsätze, wie Sie mit kleinen Ritualen Ihr Leben verändern

Rituale sind ein wunderbar einfaches Mittel, um ohne Mühe große und kleine Veränderungen in unserem Leben (oder auch unserem Denken) zu erzielen oder beizubehalten.

Sie wirken, indem sie neue Gewohnheiten schaffen, denn durch das regelmäßige Wiederholen förderlicher Denk- und Verhaltensmuster entwickeln wir ganz automatisch neue Gewohnheiten, die uns ohne weiteres Zutun zu unserem gewünschten Ziel führen oder uns an unserem Ziel halten.

Es gibt dabei allerdings etwas zu beachten:

Der entscheidende Grund, warum der Erfolg bei vielen Menschen ausbleibt, ist nämlich der, dass sie neue Rituale zwar in ihr Leben einführen, aber sie nach kurzer Zeit wieder schleifen lassen oder aufgeben. Rituale bringen aber nicht sofort eine Veränderung, sondern sie wirken über die Zeit durch die Regelmäßigkeit.

Steter Tropfen höhlt den Stein.

Daher sollten Rituale, mit denen Sie ein bestimmtes Ziel erreichen oder eine bestimmte Veränderung in Ihrem Leben herbeiführen oder beibehalten möchten, immer die folgenden drei Voraussetzungen erfüllen:

Bringen Sie für jedes Ritual höchstens fünf Minuten Zeit am Tag auf

Dadurch stellen Sie sicher, dass Sie es wirklich jeden Tag durchführen können, egal wie wenig Zeit Sie haben. Rituale, mit denen wir unsere innere Haltung und unser Denken verändern möchten, finden meist auf der Ebene unserer Gedanken statt und benötigen nicht viel Zeit. Häufig sind es sogar nur einige Sekunden.

Mehr als fünf (oder in Ausnahmefällen zehn) Minuten am Tag müssen und sollten Sie also dafür nicht aufbringen. Wichtig ist jedoch, dass Sie es regelmäßig wiederholen. Und genau das ist die zweite Voraussetzung:

Führen Sie jedes Ritual täglich durch

Nicht einmal pro Woche, nicht mehrmals pro Woche, sondern täglich. Wenn Sie Ihre Gedanken und Ihre innere Einstellung oder die Ausrichtung Ihres Fokus ändern wollen, müssen Sie Ihr neues Denken täglich trainieren.

Ich empfehle Ihnen, es bei dem einen Mal pro Tag zu belassen, denn aus Erfahrung kann ich Ihnen sagen:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie es nicht dauerhaft durchhalten werden, verschiedene Rituale jeweils mehrmals täglich auszuführen und sie es bald schleifen lassen werden. Der Schlüssel zum Erfolg ist aber, wie Sie nun wissen, die Regelmäßigkeit.

Belassen Sie es daher bei einer Wiederholung für jedes Ihrer Rituale, aber bleiben Sie damit konsequent.

Verknüpfen Sie jedes neue Ritual mit einer bereits bestehenden Gewohnheit in Ihrem Alltag

Führen Sie ein Ritual täglich zur gleichen Zeit durch, so werden Sie es nicht vergessen. Damit ist nicht unbedingt eine feste Uhrzeit gemeint, sondern eine bestimmte, bereits bestehende, Gewohnheit in Ihrem Tagesablauf, mit der Sie Ihr neues Ritual verknüpfen.

Sie können zum Beispiel Ihr Ritual immer beim morgendlichen Zähneputzen oder unter der Dusche durchführen. Oder direkt nach dem Aufwachen. Oder an der ersten roten Ampel auf dem Weg zur Arbeit.

Wichtig ist, dass Sie es an eine Gewohnheit knüpfen, die Sie wirklich jeden Tag ausführen.

Wenn Sie diese drei Grundsätze beachten, werden Sie feststellen, dass Ihre neuen Rituale schon bald zu festen Gewohnheiten werden, über die Sie nicht mehr nachzudenken brauchen.

So wird Ihnen die Umsetzung sehr leicht fallen, auch wenn Sie nur wenig Zeit haben. Und der Erfolg, den Sie damit schon nach kurzer Zeit erzielen werden, wird Sie begeistern!

Und nun lassen Sie uns Ihre drei täglichen Achtsamkeitsrituale ansehen.

3 Achtsamkeits-Rituale für jeden Tag

Das erste Ritual für ein achtsames Leben, das ich Ihnen zur täglichen Ausübung ans Herz legen möchte, ist die Meditation aus Kapitel 1, mit der Sie Ihren Achtsamkeitsmuskel stärken und auch dauerhaft stark halten.

Wenn Sie wenig Zeit haben, dann machen Sie die Meditation entweder morgens oder abends für 5 oder 7 (wenn möglich 10) Minuten, aber geben Sie in dieser Zeit wirklich alles.

Konzentrieren Sie sich auf die weiße Fläche und halten Sie sie von ablenkenden Gedanken in Ihrem Kopf frei, als würde Ihr Leben davon abhängen. Auch in dieser sehr kurzen Zeit wird sich Ihr Fokus, wenn Sie wirklich ganz bei der Sache sind, weiter und weiter schärfen.

Für die anderen beiden Achtsamkeitsrituale wählen Sie bitte aus dem 16 Tage Praxis-Programm zwei Übungen aus, die bei Ihnen eine besonders starke Wirkung gezeigt und besonders viel bei Ihnen verändert haben.

Die starke Wirkung einer Übung ist nämlich ein Hinweis darauf, dass Sie in diesen Bereichen in der Vergangenheit noch sehr wenig achtsam waren. Und Sie bringen mit der besonderen Beachtung dieser beiden besonders vernachlässigten Bereiche Ihren Achtsamkeitshorizont wieder in Balance.

Übungen, für die im Programm 15 Minuten vorgesehen waren, können Sie auf 10 Minuten kürzen, um sie täglich durchführen zu können.

Führen Sie die Meditation aus Kapitel 1 dauerhaft als Ihr erstes Ritual durch, aber tauschen Sie die beiden anderen Rituale regelmäßig (zum Beispiel jede Woche) gegen zwei andere Übungen aus dem Programm aus, die in Ihrer aktuellen Lebenssituation eine besonders starke Wirkung zeigen oder die momentan einen besonders großen Wert für Sie haben.

Lassen Sie sich dabei einfach von Ihrer Intuition leiten und wählen Sie die Übungen aus, die Ihnen am wertvollsten erscheinen. Sie werden sehen, dass diese Einschätzung sich mit der Zeit ändert und zu einem späteren Zeitpunkt andere Übungen wichtiger erscheinen werden. Sobald Sie das feststellen, tauschen Sie sie einfach einzeln oder beide auf einmal gegen neue Übungen aus und machen diese neuen Übungen zu Ihrem täglichen Ritual.

BONUS: Wie Sie sich selbst im Alltag liebevolle Achtsamkeit schenken – Achtsamkeit als erster Schritt zu mehr Selbstliebe

In diesem Bonuskapitel möchte ich Sie zum Abschluss dazu inspirieren, sich selbst ganz praktisch im Alltag regelmäßig Achtsamkeit zu schenken, und zwar in Form von Zuwendung und von kleinen Verwöhnritualen!

Ja, verwöhnen Sie sich und schaffen Sie sich Rituale, mit denen Sie sich selbst im Alltag regelmäßig etwas Gutes tun! Mit keiner anderen Gewohnheit schenken Sie sich selbst auf so wohltuende und nährnde Weise Achtsamkeit und stärken zugleich Ihre Selbstliebe. Denn am nährnsten wirkt unsere Achtsamkeit, wenn wir sie mit einer liebevollen Absicht versehen.

Verwöhnen Sie Ihre Sinne! Und zwar alle Ihre Sinne - vom Sehsinn über den Hörsinn, den Geruchssinn und den Tastsinn bis hin zu Ihrem Geschmackssinn.

Unsere Sinne sind bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Es gibt ausgesprochene Geruchsmenschen mit einer feinen Nase und andere, die ein sehr feines Gehör haben. Und natürlich tut es uns ganz besonders gut, unsere am stärksten ausgeprägten Sinne zu verwöhnen. Wir sollten jedoch unsere anderen Sinne nicht vergessen. Wir dürfen sie alle verwöhnen. Schaffen Sie sich im Alltag Rituale und Zeiten dafür.

Dafür können Sie zum Beispiel so vorgehen:

Erstellen Sie für jedes Sinnesorgan eine Liste mit allem, was Ihnen so richtig gut tut und Ihnen echten Genuss bringt. Diese Listen dienen Ihnen als Inspiration und Sie können zum Beispiel jede Woche ein „Verwöhnevent“ für einen oder für jeden Ihrer fünf Sinne in den Alltag einbauen.

Für den Sehsinn kann das ein Besuch in einem wunderschönen Kunstmuseum mit tollen Bildern oder das Betrachten anderer Kunst, aber auch ein Ausflug in eine richtig tolle Landschaft oder ein Abendessen in einem hoch oben gelegenen Restaurant mit fantastischem Ausblick sein.

Es kann der Kauf eines riesigen wunderschönen Blumenstraußes sein. Sie können sich aber auch ein schönes Dekorationsstück für Ihre Wohnung kaufen, ein neues Bild oder neue Vorhänge aufhängen, eben alles, was Ihren Augen Freude bereitet.

Um Ihren Geruchssinn zu verwöhnen, können Sie sich mit tollen Düften umgeben – Sie können ein besonderes Parfüm auftragen, in Ihrer Wohnung einen Raumduft verwenden oder duftende Kerzen (zum Beispiel mit echten ätherischen Ölen) aufstellen.

Ein duftender Blumenstrauß verwöhnt natürlich neben Ihren Augen auch Ihre Nase. Alternativ könnten Sie ein duftendes Haaröl auftragen, Ihr Badezimmer in ein kleines Home

SPA verwandeln und sich in einem herrlich duftenden Bad mit hochwertigen Ölen entspannen oder gleich einen Saunabesuch mit tollen Aufgüssen machen und noch vieles, vieles mehr.

Ihren Hörsinn können Sie natürlich wunderbar mit toller Musik verwöhnen, die Sie am besten einmal richtig laut aufdrehen und sie sich durch Mark und Bein gehen lassen – egal ob Sie dabei laut mit singen, tanzen oder einfach nur zuhören und sich davon innerlich bewegen lassen. Wenn Sie zuhause nicht laut Musik hören können, dann tun Sie es im Auto. Musik kann sich – insbesondere wenn sie laut gehört wird –stark auf unsere Stimmung auswirken und sogar unsere Gesundheit verbessern.

Verschiedene Kulturen verwenden Heilklänge, um einen positiven Einfluss auf die Gesundheit auszuüben oder gar Krankheiten zu heilen. Ein ungewöhnliches aber wunderbares Erlebnis für Ihren Hörsinn ist auch ein Aufenthalt auf einer sogenannten Alfa-Liege (zum Beispiel im SPA-Bereich des Hotels Zugbrücke im Westerwald), bei dem durch bestimmte Klänge und Geräusche in Kombination mit einem leichten Schwingen der Liege 20 Minuten lang die Gehirnaktivität verlangsamt und in den Alfa-Wellenzustand versetzt wird.

Das bewirkt nicht nur eine sehr tiefe, sehr weit nach innen wirkende Entspannung, sondern regt die Kreativität an und kann Menschen, die stark auf akustische Reize reagieren, in einen Zustand höchster Inspiration und Freude versetzen.

Für Ihren Geschmackssinn gibt es ebenfalls unzählige fantastische Verwöhn-Möglichkeiten. Probieren Sie neue exotische Gerichte in wirklich guten Restaurants, gönnen Sie sich einen sehr guten Wein und hochwertige Schokolade oder einen richtig guten Käse. Finden Sie das Cafe mit dem besten Kuchen in Ihrer Stadt, falls Sie es nicht schon kennen, und gönnen Sie sich hin und wieder ein Stück.

Falls Sie ein solches Cafe in der Nähe Ihrer Arbeitsstelle haben, holen Sie sich doch einfach ab und zu ein gutes Stück Kuchen ins Büro und verspeisen Sie es am Schreibtisch zum Nachmittagskaffee. Ihre Kollegen werden Augen machen. Und natürlich können Sie sich auch ganz einfach einmal wieder Ihr Lieblingsgericht kochen oder es in einem Restaurant verspeisen.

Verwöhnen Sie sich selbst mit Qualität. Kaufen Sie feine Gewürze und probieren Sie auch einmal exotische Gewürze, Kräuter und Früchte aus. Wenn Sie gerne exotische Gerichte essen, dann suchen Sie dafür wirklich authentische Lokale (Bewertungen verschiedener Restaurants finden Sie im Internet).

Sie könnten sogar so verrückt sein, mit einem Freund oder mit Ihrem Partner für ein wirklich gutes Essen am Wochenende in eine andere Stadt zu fahren und dieses Geschmackserlebnis – wenn Sie ohnehin schon dort sind - mit anderen Highlights zu verbinden, die die Stadt zu bieten hat.

Ihre Haut, Ihr größtes Organ, können Sie ebenfalls mit einer Vielzahl an Erlebnissen verwöhnen. Ein Klassiker sind natürlich die verschiedensten Massagen oder auch andere Wellness-Anwendungen.

Sehr intensiv wirkt, wenn richtig durchgeführt, ein ayurvedischer Stirn-Öl-Guss, bei dem durch das kontinuierliche Gießen eines warmen Ölstrahls über die Stirn eine tiefe Entspannung des Körpers und eine Beruhigung und Inspiration des Geistes herbeigeführt wird. Diese Anwendung beruhigt die Gedanken und Menschen die viel nachdenken oder sich häufig Sorgen machen, werden innerlich deutlich ruhiger. Eine solche Behandlung sollte man besser nicht für teures Geld in einem Wellnesshotel, sondern stattdessen in einer Ayurveda-Klinik ausprobieren, wo man eine authentische Behandlung bekommt.

Ebenfalls sehr wohltuend ist für die meisten Menschen eine längere Kopfmassage. Sie können natürlich auch Ihre Füße bei einer Pediküre mit Massage verwöhnen lassen oder ganz bewusst einmal wieder natürliche Dinge wie echte Wolle, einen glatten Stein in der Sonne, weiches Moos oder das Fell eines Tieres berühren.

Nicht zuletzt tut es uns gut und beeinflusst sowohl unsere Stimmung als auch unsere Gesundheit positiv, wenn wir regelmäßig streicheln (egal ob unsere Kinder, unseren Partner oder unser Haustier) und auch selbst gestreichelt werden.

Schlusswort

Ich hoffe, dieser Ratgeber hat Ihnen gefallen und wird Ihnen helfen, wahre Achtsamkeit in Ihr Leben zu bringen und sie auch im hektischen Alltag dauerhaft zu behalten.

Sie haben nun das Wissen und eine Schritt für Schritt Anleitung, wie Sie das erreichen können.

Doch nun stehen Sie vor dem entscheidenden Schritt, der darüber entscheidet, ob dieses Buch Sie und Ihr Leben verändern wird, oder ob Sie es in wenigen Wochen wieder vergessen haben:

IHREM Schritt in die Praxis.

Daher ist dieser letzte Tip von mir der wichtigste des gesamten Buches:

Setzen Sie Ihr neues Wissen JETZT um!

Warten Sie nicht damit, sondern beginnen Sie heute mit dem ersten Schritt, der Meditation aus Kapitel 1.

Reservieren Sie außerdem ab heute täglich ein paar Minuten Zeit für die praktischen Übungen für die nächsten 16 Tage und für die 3 Achtsamkeitsrituale ab dem 17. Tag.

Sie wissen ja:

Nicht Wissen ist Macht, sondern angewandtes Wissen. Nicht-angewandtes Wissen vermag nichts zu verändern... Sorgen Sie deshalb dafür, dass Sie dieses Buch nicht umsonst gelesen haben.

Leben Sie nicht länger an sich selbst vorbei, sondern beginnen Sie, Ihr Leben und alles was sich darin befindet, wirklich wahrzunehmen, die Fülle darin und die Freude darüber wieder zu spüren und Ihr Leben wirklich zu leben.

Wenn Sie die Strategien aus diesem Buch ernsthaft umsetzen und sich wirklich darauf einlassen, werden sich Ihr gesamtes Leben und auch Ihr Lebensgefühl in kürzester Zeit auf sehr tiefer Ebene verändern. Das verspreche ich Ihnen!

Und nun wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute und würde mich freuen, Sie bald in einem meiner anderen Ratgeber wieder zu treffen.

Bis bald,

Ihre Cosima Sieger

Die Cosima Sieger Ratgeber im Überblick



Das große Buch der Gelassenheit



Gelassenheit macht glücklich – 10 Tipps für mehr Gelassenheit



Gelassenheit lernen – die Grundlagen



Stressfrei leben ohne Mühe



Achtsam werden für sich selbst - 10 Tips für ein achtsames Leben



Die 7 Säulen der Selbstliebe



7 Selbstliebe Rituale für jeden Tag



Das große Selbstliebe Übungsbuch - 30 Tage Praxisprogramm



Das große Selbstbewusstsein Übungsbuch - 30 Tage Praxisprogramm



Der schnelle Weg zu echtem Selbstbewusstsein



Smalltalk sicher in 15 Tagen – Das Praxisprogramm



Introvertiert erfolgreich in einer extrovertierten Welt



Durchsetzen leicht gemacht



Wie Sie mühelos Ihre Gewohnheiten ändern



Finanzielle Freiheit für Anfänger:
Unabhängig leben vom eigenen Vermögen



Entscheidungen treffen ohne Mühe



Freunde finden ohne Mühe



Selbstbestimmt leben ist der schnellste Weg zum Glück



Der schnelle Weg zu Erfüllung und Lebensfreude



Entrümpeln für ein Leben in Leichtigkeit und Freiheit



Wie Sie echte Zufriedenheit und tiefes Glück finden und pure Lebensfreude zu Ihrem Grundgefühl machen (inkl. 3 Glücksrituale für jeden Tag)



Die 7 Wege zum Glück



Wie Sie mit Dankbarkeit Gelassenheit, Zufriedenheit, Glück und pure Lebensfreude finden (inkl. 3 Dankbarkeitsrituale für Fülle und Überfluss)

*„Ich helfe Menschen, stark, gelassen und glücklich zu werden.
Das ist meine Vision.“*

Cosima Sieger

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

Was denken Sie?

Wenn Ihnen mein Ratgeber gefallen hat, freue ich mich auf Ihre Bewertung bzw. Rezension bei Amazon oder dem Anbieter, bei dem Sie ihn gekauft haben! Eine kurze Bewertung „kostet“ Sie nur 2 Minuten, gibt mir aber meine Motivation, um weitere Ratgeber für diese Reihe zu schreiben und auch das Wissen, wie ich sie so gestalten kann, dass ich Ihnen damit am besten helfe.

Selbstverständlich ist sowohl positives, als auch negatives Feedback willkommen. Mit beidem kann ich meine Bücher kontinuierlich für meine Leser verbessern, und das ist mir sehr wichtig. Über positives Feedback freue ich mich aber natürlich ganz besonders.

Schenken Sie mir also doch jetzt noch 2 Minuten Ihrer Zeit und schreiben Sie mit ein oder zwei Zeilen jetzt gleich noch eine kurze Bewertung zu diesem Büchlein.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Haftungsausschluss und Eigentumsrechte

Wir sind bemüht, alle Angaben und Informationen in diesem E-Book korrekt und aktuell zu halten. Trotzdem können Fehler und Unklarheiten leider nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität, Qualität und Vollständigkeit der vorliegenden Texte und Informationen. Für Schäden, die durch die Nutzung der bereitgestellten Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, haften wir nicht, solange uns nicht grob fahrlässiges oder vorsätzliches Verschulden nachgewiesen werden kann. Für Hinweise auf eventuelle Fehler oder Unklarheiten an cosimasieger@gmail.com sind wir Ihnen dankbar.

Alle Texte und Bilder dieses E-Books sind urheberrechtlich geschütztes Material und ohne explizite Erlaubnis des Urhebers, Rechteinhabers und Herausgebers für Dritte nicht nutzbar. Alle etwaigen in diesem E-Book genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der rechtmäßigen Eigentümer. Sie dienen hier nur zur Beschreibung der jeweiligen Firmen, Produkte oder Dienstleistungen.

