



# **Die 7 Schritte zur inneren und äußeren Gelassenheit**

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 3
1. Schritt: Morgens bewusst die Tagesenergie entscheiden	Seite 5
2. Schritt: Situationen erkennen, die inneren Druck erzeugen	Seite 8
3. Schritt: Atmen	Seite 8
4. Schritt: Achtsamkeit	Seite 9
5. Schritt: Meditation	Seite 10
6. Schritt: Mediendiät	Seite 12
7. Schritt: Bewusst Zeit für Dich	Seite 13

## Einleitung

Wenn wir den Wunsch haben, gelassener zu sein, denken wir oft daran, dass wir gern in „brenzigen“ oder konfliktreichen Situationen gelassener reagieren möchten. Dabei ist Gelassenheit viel mehr. Es ist eine Lebenseinstellung, die die kraftvolle Energie hat, unser ganzes Leben zu transformieren. Gelassenheit bedeutet auch, dass alltägliche Situationen weniger Macht über unsere Reaktionen, unsere Gefühle, unsere Gedanken besitzen. Oft ist es uns nicht bewusst, aber wenn wir wütend sind oder „ausrasten“, schaden wir vor allem uns und unserem Körper, verletzen die Gefühle unserer Mitmenschen und haben hinterher vielleicht ein schlechtes Gewissen, bei dem Gedanken an die erlebte Situation. Oft wünschen wir uns im Nachhinein, wir hätten uns besser „im Griff gehabt“.

Wie und ob wir Stress erleben, hat vor allem etwas mit unseren inneren Ressourcen zu tun. Daher reagieren Menschen ganz unterschiedlich auf gleiche Situationen. Die einen sind schneller auf der Palme, und die anderen lassen sich gar nicht aus der Ruhe bringen. Fakt ist, wenn wir gelassener durch den Alltag und unser Leben gehen, führen wir ein wesentlich entspannteres Leben. Ich weiß, wovon ich spreche. Bis vor einigen Jahren war ich ein eher impulsiver Mensch, war schnell „gestresst“ und gab diesen inneren Druck dann an mein Umfeld weiter. In vielen Situationen habe ich oft impulsiv reagiert, wenn der geplante Ablauf nicht so war, wie ich es mir (fast minutiös) in meinen Kopf vorgestellt habe. Sofort entstand weiterer innerer Druck, der sich von Sekunde zu Sekunde erhöhte. Und man kann es sich so vorstellen, wie bei einer Sektflasche, die man schüttelt, fliegt auf einmal der Korken ab und der innere angestaute Druck entlädt sich. Und oftmals sogar gegenüber Freunden oder der Familie, also Menschen, die einem wichtig sind. In Gegenwart der Arbeitskollegen oder des Chefs muss man sich, meist zwangsläufig etwas besser unter Kontrolle behalten.

Dennoch ist es ein Teufelskreis, da sich schon einige Zeit später das schlechte Gewissen regt. Und ich begann darüber zu grübeln, wie ich hätte besser reagieren können oder verteidigte mein Verhalten vor mir selbst. Und irgendwann wurde mir bewusst, dass ich vor allem mich selbst am meisten damit belaste. Denn wenn wir uns ärgern oder „stressen lassen“, schaden wir vor allem uns und unserem Körper. Stress hat eine enorme Auswirkung auf unseren Körper, auch wenn wir uns dessen oft nicht bewusst sind. Studienergebnisse der World Health Organisation (WHO) gehen davon aus, dass Stress die Ursache Nummer 1 für 85% bis 94% aller Krankheiten verantwortlich ist. Denn in Momenten, wo wir uns gestresst fühlen, schüttet unser Körper das Stresshormon Cortisol aus. In solchen Momenten schaltet sich unser Verstand, unser Immunsystem und unser Verdauungssystem ab. Puls und Herzschlag rasen. Alle Körperfunktionen werden so weit wie möglich heruntergefahren, damit wir unsere ganze Energie zur Verteidigung bzw. für unsere Flucht aufwenden können. Unser Körper steht in diesem Moment unter enormer Anspannung. Und das nicht in Situationen, wo wir um unser Überleben fürchten müssen. Glücklicherweise leben wir in einem der sichersten Länder der Welt. Sondern oft geraten wir durch meist ziemlich banale Situationen

unter Druck. Jemand rempelt uns auf der Straße an, uns fährt die Bahn vor der Nase weg, wir stehen im Stau und haben Angst, zu spät zu kommen, jemand ist unfreundlich zu uns oder wir fühlen uns schlecht behandelt. Wie auch immer. All diese Situationen haben oft viel mehr mit uns zu tun, als wir jetzt vielleicht ahnen. Und die wichtigste Entscheidung hast Du bereits mit dem Kauf dieses E-Books getroffen. Du hast Dich für die Gelassenheit entschieden und suchst aktiv nach einer Lösung. Das ist großartig! Denn es bedeutet, dass Du wirklich den Wunsch verspürst, an deiner jetzigen Situation etwas ändern zu wollen.

Und so erging es mir auch vor knapp 10 Jahren. Ich begann mich immer mehr danach zu sehnen, gelassener zu reagieren und mein Leben harmonischer zu gestalten. Schritt für Schritt habe ich mich auf die Suche nach Strategien gemacht, habe Seminare besucht, habe recherchiert, wie unser Gehirn eigentlich funktioniert und was mit unserem Körper geschieht, wenn wir unter Stress geraten. Bei mir waren es auch allem körperlicher Symptome (ähnlich einem nervösen Magen), durch die ich schließlich begann, aktiv nach Lösungen für mich zu suchen. Heute reagiere ich in den meisten Situationen sehr gelassen. Es gibt wirklich nur noch wenige Situationen, über die ich mich ärgere oder in denen ich gestresst reagiere. Und wenn es so ist, dann weiß ich inzwischen auch, was ich in der Situation sofort tun kann, um gelassen(er) zu bleiben. Und ich weiß, dass du das auch kannst.

Mit diesem E-Book möchte ich dir die 7 besten Schritte aufzeigen, die dein Leben enorm verbessern können, wenn du diese anwendest und in deinen Alltag integrierst. Ich wünsche dir nun viel Freude beim Lesen aber vor allem bei der Anwendung der vorliegenden 7 Schritte für innere und äußere Gelassenheit.

## **1. Schritt: Morgens bewusst die Tagesenergie entscheiden**

Wie beginnt normalerweise ein ganz normaler Wochentag? Der Wecker klingelt und wir stehen sofort auf oder aber wir drücken noch einmal einige Mal auf die Snooze-Funktion beim Wecker, bevor wir uns dann Richtung Badezimmer oder Kaffeemaschine begeben. Je nachdem, was wir für ein Typ Mensch sind, haben wir es morgens immer eilig und hetzen dann zur Arbeit oder lassen uns ausgiebig Zeit und frühstücken noch in Ruhe. Oder wir sind irgendwo in der Mitte. Die meisten von uns haben jeden Morgen die gleichen Abläufe. Das ist okay! Unser Gehirn liebt nun einmal die Gewohnheiten. Einfach, weil unser Gehirn immer darauf bedacht ist, Energie zu sparen. Denn unser Gehirn verbraucht die meiste Energie. Zwischen 25-30% nur allein dafür, unseren ganzen Körper mit all seinen lebensnotwendigen Stoffen zu versorgen: unser Herz regelmäßig schlagen zu lassen und damit alle Organe mit Blut und Sauerstoff zu versorgen. Daher liebt unser Gehirn Automatismen. Wenn wir neue Dinge lernen, lernen wir diese bewusst, d.h. mit voller Aufmerksamkeit. Für unser Gehirn eine enorme Zusatzleistung, daher versucht es, all das neu Erlernte so schnell wie möglich zu erkennen, einzuordnen und in Automatismen umzuwandeln, damit es sich wieder auf seine lebensnotwendige Grundfunktion konzentrieren kann (unseren Körper zu versorgen mit der Regelung aller lebensnotwendigen Funktionen).

Das bedeutet jetzt für Dich, dass Du zu 99% am Morgen einen ähnlichen Ablauf mit einem ähnlichen Gemütszustand erleben wirst. Nehmen wir mal an, du bist, so wie ich früher, jemand der auf den letzten Drücker das Haus verlässt und zur Arbeit hetzt. Dann beginnt unser Morgen in der Regel schon sehr hektisch und wir haben schon gleich am Morgen ein gewisses Maß an Stress in unserem Körper verursacht. Studien haben etwas sehr Interessantes herausgefunden. Die Energie, mit der wir in den Tag starten, zieht sich oft durch unseren ganzen Tag und bestimmt unsere Gedankenwelt, oft einhergehend, dass wir etwas schnell erledigen müssen, weil die Zeit knapp ist. Allein diese Gedanken, die dann unseren Tag diktieren, lösen in unserem Körper schon Stresshormone aus. Von hier aus fällt es oft sehr schwer, wieder einen Gang runter zu schalten und ruhiger durch den Tag zu gehen.

Daher nun meine Frage: Wie sieht Dein Morgen aus? Mit welcher Energie startest Du in den Tag? Checkst Du morgens deine social media oder deine E-Mails? Schaust Du das Frühstücksfernsehen mit all den (zumeist negativen) Schlagzeilen aus aller Welt? Ärgerst Du Dich über das Wetter? Oder startest Du mit Leichtigkeit und Freude in deinen Tag? Bitte notiere Dir kurz ein paar Sätze dazu:

Wie sieht Dein Morgen aus?

Und nun möchte ich Dir aufzeigen, was Du bereits am Morgen dafür tun kannst mit EINER KLEINEN aber LEBENSVERÄNDERNDEN Routine. Die meisten erfolgreichen Menschen verfügen über eine Morgenroutine. Das heißt, dass sie ein Ritual durchführen, welches ihnen erlaubt, bewusst in einen erfolgreichen und gelassenen Arbeitsalltag zu starten. Unabhängig davon, wie hoch ihr Arbeitspensum ist. Denn diese Energie, die ich am Morgen in meiner Morgenroutine bewusst wähle und für den ganzen Tag festlege, bestimmt darüber, wie ich meinen Tag erlebe. Hier einige Beispiele für eine Morgenroutine, die dir helfen, gelassener und entspannter durch den Alltag zu gehen und deine Aufgaben zu bewältigen. Plane von vorne herein ausreichend Zeit für diese Routine ein, damit du dadurch nicht in Zeitnot am Morgen gerätst.

- **10-minütige Morgenmeditation:** Nimm Dir am Morgen bewusst einige Minuten Zeit (die Zeit bestimmst Du natürlich, wie es für dich am besten zeitlich passt), um zu Dir zu kommen. Schließe Deine Augen, atme ruhig ein und aus und konzentriere Dich auf Deinen Körper. Überlege Dir, in welcher Energie du deinen heutigen Tag verbringen möchtest. In Leichtigkeit, in Freude, mit Energie, um all die Dinge mit Gelassenheit zu bewältigen, die heute anstehen. Überlege Dir auch, welche Ergebnisse du heute erzeugen möchtest. Wir konzentrieren uns viel zu sehr auf das, was alles schiefgehen könnte. Hier darf unser Gehirn umlernen und wir können uns darauf konzentrieren, was wir erreichen möchten.

- **5-minütige Visualisierungen:** Ich bin ein großer Fan von Visualisierungen. Dies können wir mit der Meditation gut verbinden. Wenn an dem heutigen Tag bestimmte Herausforderungen auf Dich warten, überlege Dir morgens ganz bewusst, wie Du diese lösen wirst. Du kannst Dir vorstellen, dass dir für jede Herausforderung die passende Lösung einfällt. Stell Dir vor, wie du diese Herausforderungen ruhig und produktiv meisterst. Wenn Du dies jeden Tag tust, wird der Gedanke immer mehr zur Gewissheit, dass Du die Herausforderungen des Tages mit Gelassenheit bewältigen kannst.
- **Yoga oder eine andere Sportart:** Du kannst, wenn es deine Zeit erlaubt, morgens auch eine Runde Yoga machen oder eine andere Sportart, um zu Dir zu finden und bewusst und ruhig in den Tag zu starten.
- **Tanzen:** Eine andere Möglichkeit ist, du drehst Dir morgens deine Lieblingsmusik auf und tanzt und schüttelst Deinen Körper. Damit können wir unseren Stress, den wir bisher gewohnt waren und der in unserem Körper ist, einfach aus dem „System schütteln“. Probier es einfach aus, was sich für Dich gut anfühlt.

**!DONT's – bitte ab sofort am Morgen unmittelbar nach dem Aufstehen vermeiden!**

- **Social media:** Als erstes am Morgen deine Mails oder social media checken. Das alles kann 10 oder 20 Minuten warten, bis du deine gewünschte Morgenroutine absolviert hast. Wir kommen automatisch in einen Vergleich und fühlen uns vielleicht schlechter oder haben das Gefühl, wir haben nicht genug erreicht. Kein guter Start in den Tag!
- **Nachrichten über die gängigen Medien:** 70-90% der gängigen News sind negativer Art. Unbewusst lösen diese Meldungen Stress oder Angst in unserem System aus. Jede Nachricht löst ein Bild in uns aus und wir leiden unbewusst unter diesen Bildern. Das hat Auswirkungen auf unseren ganzen Körper, denn jeder Gedanke und damit jedes Bild, das durch die Schlagzeilen vor unserem inneren Auge entstehen, haben einen Einfluss auf die Biochemie unseres Körpers und verursachen Stress- bzw. Angstreaktionen. Kein guter Start in den Tag!

## 2. Schritt: Situationen erkennen, die inneren Druck erzeugen

Wir alle haben einen gewissen Toleranzbereich. Dieser Toleranzbereich ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es gibt Menschen, die sich schneller aus der Ruhe bringen lassen als andere. Wenn wir nicht gelassen sind, spüren wir innere Anspannung, einen inneren Druck, innere Angst oder Blockaden und Widerstände gegen die derzeitige Situation. Das Wunderbare ist, dass wir unseren Toleranzbereich bewusst ausdehnen können. Vor allem in stressigen Situationen fallen wir schnell zurück in alte Muster. In solchen Momenten reagieren wir oft „reflexartig“ und in Sekundenschnelle. Hier kommen unsere automatisierten Verhaltensmuster zum Vorschein, derer wir uns oft nicht bewusst sind, die aber etwas in uns antriggern. Der erste Schritt und wichtigste Schritt ist daher: Werde Dir deiner inneren Unruhe BEWUSST und erkenne die Trigger. Erkenne an, dass die Unruhe da ist. Erst, wenn wir wirklich erkennen, dass die innere Unruhe in uns vorhanden ist, können wir beginnen, bewusst neue Gelassenheitsstrategien zu entwickeln bzw. umzusetzen. Wenn wir dies nicht erkennen, werden wir im zweiten Schritt immer aus den alten Verhaltens- und Handlungsmustern agieren und unser Körper wird mit Stress in der jeweiligen Situation reagieren. Beginne damit, dir Notizen zu machen, wann innere Unruhe entsteht oder welche Ereignisse genau dich triggern und warum. Dies ins Bewusstsein zu heilen, kann schon sehr oft heilend wirken.

## 3. Schritt: ATMEN

Dies ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zu mehr Gelassenheit. Sobald wir, mit ein wenig Übung durch Schritt 2, erkennen, wann sich bei uns innerer Druck aufbaut, können wir damit beginnen, unsere üblichen Stressreaktionen zu regulieren. Also erkennen, dass unser Körper gerade in diesem Moment unter Stress gerät bzw. sich ein innerer Druck aufbaut. In diesen Momenten kannst du sofort folgendes tun:

Konzentriere Dich auf Deinen Atem und atme bewusst 3x hintereinander tief ein- und auszuatmen. Mit tief einatmen meine ich, einen Atemzug, der bis hinunter in unsere Bauchdecke reicht. Wenn wir richtig atmen, hebt sich die Bauchdecke beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Die meisten Menschen atmen falsch, das bedeutet, eher flach und nur bis in den Brustkorb. Allein diese flache Atmung versetzt unseren Körper in einen stetigen Kampf- oder Fluchtmodus und löst subtil Stress aus. Unser Atem ist in einer brenzligen Situation der perfekte Anker, der uns SOFORT aus dieser Situation befreien kann. Denn zum Atmen haben wir immer Zeit, selbst wenn wir während eines stressigen Telefonats oder eines Meetings merken, dass da innerlich etwas hochsteigt, können wir (während der andere redet) über den Atmen zu uns zurückkehren und durch die tiefen Atemzüge unser Nervensystem sofort beruhigen. Bitte probier es aus. Du wirst die erstaunliche Wirkung selbst verspüren!



## 4. Achtsamkeit

Moderne wissenschaftliche Forschungen belegen, dass Achtsamkeit als die „bewertungsfreie Aufmerksamkeit auf Wahrnehmungen in der Gegenwart“ viele, sehr positive Nebeneffekte mit sich bringt:

- **Steigerung der Kreativität und Fokus:** Studien belegen, dass die Teilnehmenden, die regelmäßig praktizieren, im gegenwärtigen Moment zu sein, bei verschiedenen Übungen besser abschnitten als Vergleichspersonen, die nicht bewusst Achtsamkeit praktizieren. Studien belegen, dass es den Achtsamkeitspraktizierenden Teilnehmenden besser gelingt, sich auf die anstehenden Aufgaben zu fokussieren und zu kreativeren Ergebnissen führt.
- **Stressreduktion:** Studien belegen, dass Probanden, die täglich ca. 25-minütige Einheiten mit Achtsamkeitsübungen durchführten, die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol in herausfordernden Situationen geringer ist als bei Probanden, die das nicht praktizieren.
- **Positive Auswirkungen auf deine Gesundheit:** darüber hinaus belegten Studien, dass es einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen der Achtsamkeitspraxis und einer verbesserten Gesundheit gibt, bzw. dass die Probanden mit der Achtsamkeitspraxis bis zu 40-50% weniger erkältet waren und schneller genesen konnten.
- Weitere positive Auswirkungen waren eine **verbesserte Schlafqualität, ein erhöhtes Empathievermögen** und eine generell **verbesserte Gefühlslage bzw. Stimmung**.

### Wie praktiziere ich Achtsamkeit im Alltag?

Achtsamkeit bedeutet, dass wir uns auf die Dinge und Abläufe, die wir normalerweise unbewusst im Alltag machen, konzentrieren und die Handlungen bewusst ausführen. Denn den größten Teil unseres Tages sind wir, während wir die routiniert unseren Alltag erleben, vor allem in unserem Kopf unterwegs besser gesagt in Gedanken. Und normalerweise, wandern unsere Gedanken wie automatisch in die Vergangenheit oder in die Zukunft. In der Regel sorgen wir uns über etwas, was in der Zukunft liegt und evtl. nie eintreten wird oder wir grübeln über längst vergangene Dinge und überlegen, was wir hätten besser machen können. Sobald wir bewusst den gegenwärtigen Moment erleben und uns einfach auf das zu konzentrieren, was wir gerade tun (z.B. laufen oder spazieren gehen, Kaffee kochen, Essen kochen usw.) kommen wir in den eigenen Körper zurück. Und das ist, worum es im Prinzip geht. Weniger im Verstand zu sein und wieder vielmehr in unseren Körper zu kommen, um in Verbindung mit uns und unserem Herzen zu gelangen. Bitte probier das aus. Immer, wenn Du merkst, dass Dein Verstand gerade, um Dinge kreist, die noch gar nicht oder nicht mehr real sind.

- **Denn das Leben geschieht nur im JETZIGEN Moment. Wir leben immer nur JETZT.** -

## 5. Schritt: Meditation

In der Meditation geht es vor allem darum, seinen Verstand und das lärmende Gedankenkarussell, was wir normalerweise ständig in unserem Kopf haben, leiser zu stellen bzw. zu beruhigen. Wir denken ca. 60.000 Gedanken pro Tag. Diese sind längst nicht alle zielgerichtet und die meisten Gedanken denken wir nicht einmal zu Ende. In der englischen Sprache gibt es dafür den Begriff monkey mind, weil unser Verstand, wie ein Affe von Baum zu Baum und von Ast zu Ast springt ohne länger zu verweilen. Und dabei denken wir oft über Probleme nach oder machen uns Sorgen, um etwas in der Zukunft. Vielfach wird gesagt, in der Meditation geht es darum, nichts mehr zu denken. Gedankenstille erzeugen. Eine erholsame Pause vom ununterbrochenen Gedankenkarussell. Ich weiß nicht, ob nichts denken über einen längeren Zeitraum möglich ist. Daher würde ich Meditation dahingehend beschreiben, dass wir lernen, unsere Gedanken zu beobachten aus einer höheren Ebene. Aus der Beobachterrolle, um aus dieser Position heraus, überhaupt erst einmal festzustellen, womit wir uns den lieben, langen Tag so in Gedanken „rumärgern“. Und je öfter, wir dies praktizieren, desto mehr finden wir zurück zu uns. Zu unserer wahren Essenz, die aus Frieden und Stille in uns zu finden ist. Wenn wir diesen Zugang finden, haben wir jederzeit im Alltag die Möglichkeit, auch unsere alltäglichen Geschehnisse aus der Vogelperspektive zu betrachten. Aus der Vogelperspektive sind wir nicht so stark emotional und mental in die äußeren Geschehnisse verwickelt, sondern wir lernen, nur bei uns zu bleiben und uns nicht von unserem Verstand „verrückt machen zu lassen“. Denn letztlich ist Stress etwas, was vor allem im Kopf und in unseren Gedanken geschieht. Wenn ich erkenne, dass es in mir einen Ruhepol gibt, zu dem ich jederzeit Zugang habe, kann ich den Alltag mit einer ganz neuen Gelassenheit bewältigen. Egal wie hektisch es im Außen ist.

### Okay, aber nun zur Frage: Wie beginne ich mit der Meditation?

Es gibt verschiedene Arten der Meditation, z.B. Geh- oder Stehmeditation. Ich beziehe mich hier auf die Sitzmeditation, weil es die Art der Meditation war, die mein Leben radikal zum Besseren gewendet hat. Vielleicht probierst Du es einfach aus oder Du schaust im Internet nach einer, für Dich besser geeigneteren Methode. Inzwischen gibt es unzählige kostenfreie Angebote, z.B. auf youtube. Eine gute Gelegenheit ist zum Beispiel nach der Arbeit, um bewusst abzuschalten und in einen ruhigeren inneren Zustand zu gelangen. Los geht's!

- Such Dir einen bequemen Platz, an dem du dich wohl und ungestört fühlst. Versuche mögliche Störquellen für die nächsten 20-30 Minuten abzustellen (handy lautlos etc.). Setze Dich bequem hin, so wie es für Dich am angenehmsten ist.

- Beginne damit, tief ein- und auszuatmen. Tiefe Atemzüge beruhigen das zentrale Nervensystem. Konzentriere Dich ab jetzt einfach voll und ganz auf Deinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Lass ihn durch deinen Körper fließen. Spüre, wie es sich anfühlt, wenn du die Luft einatmest und wieder ausatmest. Du kannst dir beim Einatmen vorstellen, wie du reine, klare, frische und belebende Energie einatmest und wie du beim Ausatmen einfach allen Gedankenballast, den du im Moment gar nicht brauchst, ausatmest. Stell dir vor, dass dein Kopf Atemzug um Atemzug klarer und ruhiger wird.
- Alle Gedanken, die auftauchen (und sie werden kommen, also mach dir bitte keinen Stress damit, irgendein Ergebnis erzielen zu müssen) kannst Du einfach ziehen lassen. Stell Dir vor, sie schwimmen an Dir vorbei oder ziehen wie Wolken vorüber. Du kannst sie beobachten und weiterziehen lassen. Vor allem am Anfang wirst Du viele Male unbemerkt doch mit ihnen ziehen. Dann freue dich einfach, dass es dir aufgefallen ist und kehre zurück in deine Beobachterrolle.
- Bitte lass dich nicht entmutigen am Anfang. Unser Körper ist es gewöhnt, immer in Bewegung zu sein und unser Verstand sowieso. Und wir sind es gewöhnt, den ganzen Tag zu planen. Ich muss noch dieses und jenes tun. Somit betreten wir absolutes Neuland und es ist einfach eine Frage der Übung. Aber schon nach wenigen Tagen wirst Du merken, wie es dir immer besser gelingt, die Stille und den Frieden in dir zu finden. Und dieses Gefühl bringt dir als Geschenk soviel Vertrauen in DICH, in deine Fähigkeiten in Dein Leben mit, dass Du es, einmal erlebt, nie wieder missen möchtest! Wenn wir uns einmal in unserem wahren Wesenskern gespürt haben, dann erkennen wir auch, dass viele der Dinge, wegen derer wir uns Stress machen, gar nicht so wichtig sind, wie wir in diesem Augenblick denken. Und wenn unser Gehirn ausgeruht ist, und seien es nur 15 oder 20 Minuten am Tag, können wir auf einmal ganz neue Ideen entwickeln, neue Kreativität und vor allem neue GELASSENHEIT für unser noch vor uns liegendes Leben!

## 6. Schritt: Mediendiät

Ich habe es schon ein paar Mal erwähnt und ich halte es für essenziell, wenn wir im Leben in ein besseres, entspannteres und gelasseneres Lebensgefühl kommen möchten. Unser Unterbewusstsein denkt in der Sprache der Bilder. Und vor allem kann es nicht unterscheiden, welche Dinge real sind und welche Dinge nicht. Das heißt, alles was wir konsumieren, jede Nachricht, jeder Film, jede Schlagzeile erzeugt ein bestimmtes Bild in unserem Kopf. Und jedes Bild erzeugt ein Gefühl in unserem Körper.

Du kannst hier einfach den Test machen. Stell dir einen deiner schönsten Momente in der Vergangenheit vor. Tauche richtig ein in Gedanken und erlebe diesen Moment noch einmal in Gedanken. Nun beobachte, was jetzt in Deinem Körper geschieht. Die Bilder in Deinem Kopf werden auf biochemischer Ebene ein bestimmtes (wohliges) Körpergefühl erzeugen. Nun kannst du diesen Test auch in die andere Richtung machen. Stell dir etwas aus deiner Vergangenheit vor, was für dich nicht schön war und beobachte, was in deinem Körper geschieht. Ist das nicht erstaunlich? Unsere Gedanken erzeugen unsere Gefühle im Körper. Gefühle sind biochemische Stoffe in unserem Körper. Angst können wir als Enge in der Brust, durch einen flacheren Atem, durch feuchte Hände oder zitterige Beine wahrnehmen. Die gleiche körperliche Reaktion erzeugen wir immer und immer wieder, während wir tagtäglich die Nachrichten verfolgen, Krimis schauen oder uns mit sonstigen Greueltaten, die in der Welt geschehen, beschäftigen. Das versetzt uns in einen Zustand, in dem wir immer auf der Hut sind, vor Betrug, vor Kriminalität, vor Krankheiten, einfach vor all diesen Dingen, die wir nicht in unserem Leben haben. Und dennoch lassen wir diese Bilder Tag für Tag in unseren Kopf, mit all ihren negativen Auswirkungen auf unseren Körper.

Um für dich zu überprüfen, ob es überhaupt stimmt, was hier geschrieben steht, kannst du ab jetzt einfach den Test für dich machen. Achte ganz bewusst darauf, welches Gefühl du im Körper hast, während du einen Film schaust, auf social media unterwegs bist oder die Nachrichten im Radio hörst. All diese Nachrichten, die ständig um uns herum sind, haben einen enormen Einfluss auf unsere Gedanken, auf unseren Körper, auf unser Weltbild und damit auch auf unsere Realität. Wenn du mehr über die Funktionsweise unseres Unterbewusstseins wissen möchtest, empfehle ich dir das Buch von Dr. Joseph Murphy: Die Macht Ihres Unterbewusstseins. Dieses Wissen ist eigentlich so essenziell, aber nur wenigen bekannt. Wenn wir verstehen, wie unser Unterbewusstsein funktioniert, können wir damit beginnen, in unserem Leben die Veränderungen zu bewirken, die wir uns wünschen. Auch wenn es darum geht, schlechte Gewohnheiten zu beenden, z.B. Rauchen.

Beginne ab jetzt damit, deinen Verstand mit Bildern zu füttern, die dir gut tun und mit denen du dich wohl fühlst. Entscheide dich ab jetzt ganz bewusst, welche Bilder du in deinen Kopf lässt und welche Du für deinen inneren Frieden lieber „draussen“ lässt. Ich verspreche Dir, es lohnt sich.

## 7. Bewusst Zeit für dich

Beginne damit, bewusst Zeit für Dich einzuplanen. Dinge, die dir Freude bereiten und dir neue Energie verleihen. Jede Tätigkeit, bei der wir gefühlt auftanken können und die uns wirklich von innen nährt, eignet sich hervorragend.

Zum Beispiel, und das hat mir sogar mein Hausarzt empfohlen, als ich kurz vor einem Burn Out stand, alle Aktivitäten in der freien Natur. Egal ob Du am liebsten auf der Wiese sitzt und ein Buch liest oder ein Gedicht schreibst oder malst, spazieren gehst oder joggst, die Hauptsache ist, dass Du den Kopf wieder frei bekommst und den Moment ganz lebst. Natur empfehle ich besonders, einfach weil es uns sehr erdet. Die Natur hat ihre ganz eigene Energie und wenn wir bewusst darauf achten, können wir diese auch spüren und durch sie auftanken. Barfuss gehen oder das – ich gebe zu – etwas klischeehafte Baum umarmen, können uns innere Ruhe und Frieden schenken. Und ich glaube, sobald wir wieder die Nähe zur Natur spüren, erhalten wir zusätzlich einen anderen Blick aufs Leben. Dann erkennen wir die Schönheit des Lebens in den Sonnenstrahlen, die durch eine Baumkrone glitzern, durch die Vögel, die ihr Lied für uns zwitschern, durch den Schmetterling, der uns mit seinen Flügelschlägen zuwinkt oder durch den Himmel über uns. Egal, ob wir dort schwere, dunkle Regenwolken oder flauschigen Schäfchenwolken sehen. Das Leben und wir selbst sind ein Wunder der Natur. Und jeden Tag erwarten uns neue Wunder. Und sobald wir im jetzigen Moment ankommen können, werden wir auch wieder in der Lage sein, all das Schöne und all die Wunder in unserem Leben zu erkennen.

Und wenn wir das Leben, UNSER Leben, wieder als das Geschenk erkennen, dass es ist, wissen wir auch, dass wir unsere Lebenszeit gelassener verbringen können und das Leben wieder genießen können. Ich wünsche Dir viel Freude dabei!

