

14 Tage Glück



silja mahlow



Einleitung

Herzlichen Glückwunsch! Du hast nicht nur meine Seite gefunden sondern auch mein E-book heruntergeladen. Das freut mich sehr - für mich, aber auch für dich. Denn auf meiner Seite www.glücksplanet.de und hier im Buch „14 Tage Glück“ geht es um dein Glück, um dein Wohlbefinden, um dein Leben. Ich habe für dich die kleinen und großen Tipps zusammen getragen, die mir sehr geholfen haben.

Seit einigen Jahren schreibe ich nun schon über das Glück, berate Menschen und doktere an mir selber herum - mit Leidenschaft wohlgemerkt. Denn, wen ich auch treffe (mich eingeschlossen), alle wünschen sich ein leichtes Leben, unbeschwerte Momente, fröhliche Stunden. Es wird also Zeit dem ganzen Thema mehr Raum zu geben. Es wird Zeit, das Ganze zu unserem Projekt zu machen. Jeden Tag!

Denn wie ist es bei uns eigentlich? Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber bei mir ist es oft so: An manchen Tagen, in goldenen Momenten, ist mein Leben genauso wie ich es mir wünsche. Ich freue mich und atme die schönen Stunden ein. Ich genieße und kichere, erlebe und teile. Die Welt und selbst ich scheinen wunderbar - goldene Momente halt.

An anderen Tagen jedoch ist es (zum Glück immer seltener) so: Ich nase herum, nörgle und meckere, hetze oder langweile mich und vermiese so mir und den anderen einen guten Tag. Manchmal mit richtig erscheinenden Begründungen: Der böse Chef, der unaufmerksame Partner, der ziepende Rücken, die nervige Arbeit.... Du kannst hier einfach was einsetzen, was bei dir manchmal der Grund ist. Ganz schön blöd eigentlich, denn so kann keiner richtig glücklich und zufrieden sein, oder? Tja, oder?

Mich beschleicht immer mehr die Ahnung, dass wir selbst verantwortlich sind

für unser Leben und somit auch dafür, wie es sich anfühlt. Es ist ganz gut möglich, dass wir das meiste von unserem Lebensgefühl selber in der Hand haben. Zum Glück eigentlich, denn wenn wir für unsere Laune, für unser Glücksgefühl, für unser Wohlbefinden und die goldenen Momente in unserem Leben selbst verantwortlich sind dann bedeutet das: Es liegt an uns. Wir haben es in der Hand jeden Tag ein wenig goldener zu malen. Jeden Tag ein bisschen mehr an der Glücksschraube zu drehen.

Und hier ist ein Anfang. Ich habe in diesem Buch das aufgeschrieben, was mir geholfen hat. Du findest 14 Tipps und Übungen für 14 Tage - selbst erprobt und für gut befunden. Fertig für dich zum ausprobieren, übernehmen, anpassen oder auch wieder weglassen. Manches mag dir gefallen anderes komisch vorkommen, vielleicht manches spannend, anderes profan, manches wirst du kennen, manches nicht. Ich wünsche dir von Herzen viel Spaß beim Lesen und beim Ausprobieren. Unser Leben ist es wert, dass wir es so schön wie möglich machen. Vielleicht helfen dir diese 14 Tipps dabei!

Viel Spaß und liebe Grüße

Silja



Tag 1: Atmen

„Jeder neue Morgen ist ein neuer Anfang unseres Lebens.“

(Dietrich Bonhoeffer)

Luft einatmen - Luft ausatmen. Wir tun es ständig. Wir schnaufen und seufzen, schnarchen und röcheln, wir atmen flach oder tief - und oft unbewusst. Was aber hat der Atem damit zu tun, wie wir uns fühlen? Atmen fürs Glück-lich sein? Geht das?

Ja.

Nun, vielleicht erkläre ich das aber doch ein bisschen. Es ist so: Seit ich Yoga entdeckt habe, habe ich das bewusste Atmen für mich entdeckt und damit die Kraft, die darin steckt. Und es war mir sofort klar, dass der Atem Tag 1 wird. Denn mit dem Atmen, da beginnt alles, besonders wenn wir etwas in unserem Leben anpacken wollen! Wir brauchen Energie und die kriegen wir genau hier.

Wie sehr unser Geist mit unserem Körper verbunden ist, wissen wir spätestens seit dem ersten Verliebtsein. Da kommt jemand und plötzlich schlägt unser Herz schneller, unsere Hände werden feucht, der Magen flau, die Haut rosiger. Unser Körper reagiert oft schneller als unser Geist. Zum Glück funktioniert diese magische Verbindung auch umgekehrt: Wenn unser Körper etwas tut, dann reagiert unser Geist. Und genau das werden wir uns zu nutzen machen! Wenn du also demnächst mal aufgereggt bist oder einen extra Energieschub brauchst, dann weißt du jetzt: Ruhig und tief atmen und dein Gehirn bekommt vom Körper die richtigen (beruhigenden) Signale. Es ist so einfach und dadurch so perfekt!

Es wird demnach höchste Zeit dem eigenen Atem mehr Aufmerksamkeit zu

geben. Da wir meist unbewusst atmen, machen wir ca. 15 Atemzüge pro Minute bei denen ca. 5 - 7, 5 Liter Luft hinein und wieder hinaus strömen. So nutzen wir in der Regel nur mickrige 15-20 % unseres Lungenvolumens aus. Schon mit nur einem tiefen Atemzug erhöht sich das Volumen um 2-3 Liter! Nicht nur das Gehirn bekommt also die richtigen Signale - auch unser Körper freut sich. Der zusätzliche Sauerstoff bedeutet mehr inneren Schwung für alles, was an unserem Atem hängt. Das ist eine ganze Menge wie unser Stoffwechsel, unser Blutkreislauf und unsere Psyche. Energie tanken durch gutes Atmen! Los geht es.

Ach ja, ein kleiner Hinweis: Für die Tag 2 Übung rechne bitte am Morgen nach dem Aufstehen 10 Minuten Extra-Zeit ein. Es lohnt sich den Wecker früher zu stellen. Versprochen!

Übung Tag 1:

Atme tief ein - und tief aus, am besten durch die Nase. Schließe dafür die Augen und spüre wie deine Rippen sich dehnen, wie sich dein ganzer Oberkörper mit Luft füllt. Zähle einatmend bis drei oder vier, dann atme genauso langsam wieder aus. Mache insgesamt mindestens drei tiefe Atemzüge und spür einen Moment nach. Merkst du, wie dich das bewusste Atmen sofort in die Gegenwart holt? Wie Anspannung und Stress einem guten Gefühl von Ruhe und Energie weichen? Du kannst das Ganze noch verstärken, indem du innerlich einen Satz beim Ein- und Ausatmen sagst. z.B.: „Ich atme Energie ein.“ und „Ich lasse alle Anspannung los.“

Wiederhole die Übung mindestens fünfmal im Laufe deines Tages, am besten alle 30 Tage lang!

Ein paar Variationen für alle Atem-Junkies:

- Zirkelatmung: Hier nutzt du den „Zähle-bis-vier“ Rhythmus von oben weiter: Einatmen (1,2,3,4) - die Luft anhalten (1,2,3,4) - Ausatmen (1,2,3,4) und die Atemleere halten (1,2,3,4). Beruhigt in stressigen Momenten ungemein!
- Bei Schlafproblemen: Tief einatmen (1,2...) und dann die Lippen leicht öffnen und die Zunge leicht an den Gaumen pressen - nur in der Mitte der Zunge eine kleine Öffnung behalten und durch diese gaaaanz langsam (es entsteht ein zischendes Geräusch) ausatmen
- Yogische Vollatmung: Hier beobachtest du den Prozess der Ein- und Ausatmung körperlich. Atme langsam ein und lass die Luft erst deinen Bauchraum füllen, dann deine Rippen dehnen und den Brustkorb heben bis hoch zum Schlüsselbein - halte einen kurzen Moment und atme dann langsam aus, indem du die Luft erst aus dem Brustkorb ausströmen lässt und ganz zum Schluss den Bauchraum leerst. Herrlich entspannend!



Tag 2: Ein gutes Morgenritual

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“

(Hesse)

Am Morgen liegt ein neuer, unbeschriebener Tag vor uns. Unschuldig, schön, darauf wartend von uns ausgefüllt zu werden. Doch manchmal stöhnen wir schon am Morgen: So viel zu tun! So wenig Zeit! So blöde Termine! Oder wir machen uns selber unnötig Stress, schlafen zu lange und hetzen danach direkt los. Damit ist ab jetzt am besten Schluss! Du hast extra 10 Minuten eingeplant? Perfekt!

Am Morgen liegt der Tag vor uns und die Magie liegt darin, ihn bewusst zu begehen. Ein kleines Morgenritual setzt einen Rahmen für den Tag, stimmt dich perfekt ein und sorgt dafür, dass du dich gleich morgens schon mit der besten Version von dir selbst verbindest. Ein kleiner Moment für dich kann dich fokussieren und vor ungünstigen Einflüssen schützen. Dieses Gefühl von Ruhe und Klarheit begleitet mich immer durch den Tag - ganz wunderbar ist das.

Im Morgenritual geht es im ersten Schritt um eine Bestandsaufnahme. Darum, dass wir kurz fühlen wie es uns eigentlich geht. Geistig und körperlich. Dies ist die Grundlage dafür, eine Absicht für den Tag zu fassen und einen Fokus zu setzen. Früher habe ich einen unruhigen Geist oder einen verspannten Rücken zur Seite schieben wollen, um „positiv“ zu sein. Doch so funktionierte es nicht. Ich habe gelernt, dass es weitaus besser ist, wenn ich auf mich achte und verstehe was ich brauche. Die Absicht für meinen Tag basiert darauf wie es mir

geht und sorgt dafür, dass ich gut für mich Sorge und es mir nett mache. Ein Akt der Selbstliebe sozusagen.

Als zweiten Schritt überlege ich mir am Morgen, für was ich in meinem Leben dankbar bin. Zum Thema Dankbarkeit gibt es später noch mehr, ich kann nur jetzt schon mal sagen: Dankbarkeit zu empfinden ist einer der essentiellen Schlüssel für ein glücklicheres Leben. Darum gehört es natürlich ins Morgenritual!

Schritt drei ist ein Fokus nach vorne. Was liegt an diesem schönen, neuen Tag? Auch an den vermeintlich schweren Tagen gibt es meiner Erfahrung nach immer eine Kleinigkeit, auf die man sich freuen kann. Einatmen und danach geht es los in das verrückte Leben, allerdings mit einer guten Portion innerer Ruhe, Fokus und guten Gefühlen. Hier ist die Anleitung für dich. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Übung Tag 2:

Stell dich an einen Platz mit schönem Ausblick, vielleicht am Fenster oder, falls vorhanden, auf dem Balkon oder im Garten. Atme tief durch, streck dich und spüre bewusst deinen Körper. Was fühlt sich gut an? Bist du irgendwo angespannt oder sogar verspannt? Mit welchen Gefühlen startest du deinen Tag heute? Wir dürfen morgens brummig, traurig, albern, fröhlich, verwirrt oder was auch immer sein! Lass also das ans Tageslicht, was heute da ist. Wenn wir Glück suchen, geht es nicht darum, die vorhandenen Gefühle zu unterdrücken und stattdessen krampfhaft zu lächeln - vielmehr liegt der Schlüssel im Annehmen. Also, frag dich selber: Was ist heute so los mit mir?

Nun hast du ein Gefühl dafür, wie es dir geht. Atme weiter tief, schließe die Augen und lass die Frage: „Was ist für mich heute wichtig?“ in dir klingen. Sei gespannt welche Ideen dir kommen. Bewerte sie nicht, lass sie einfach auftau-

chen und suche dann eine schöne Idee aus und formuliere daraus eine Absicht für deinen Tag. Vielleicht willst du besonders gut auf dich achten oder jemandem in helfen? Vielleicht möchtest du ein wenig raus in die Natur gehen oder zu jedem, der dir begegnet freundlich sein? Die Möglichkeiten sind unendlich und dein Kopf wird wissen, was du brauchst. Lass dich also überraschen.

Nun halte kurz inne, denke an dein Leben, an die letzten 1-2 Tage: Für was bist du dankbar in deinem Leben? Welche Momente oder Umstände machen dich dankbar? Atme tief und genieß das Gefühl von Dankbarkeit und innerem Reichtum, was sich in dir ausbreitet.

Ein weiterer tiefer Atemzug und deine Aufmerksamkeit wandert zum Tag der vor dir liegt. Auf was freust du dich?

Streck dich einmal kräftig durch, genieße die Aussicht und los geht's - ab in den Tag!

Tag3:

Die innere Stimme meistern

„Den einzigen Tyrann, den ich in dieser Welt anerkenne, ist die leise innere Stimme.“

(Mahatma Gandhi)

Hörst du deine innere Stimme, den ständigen Kommentator? Hast du schon einmal darauf geachtet? Die meisten von uns kennen sie, denn manchmal ist unsere innere Stimme (und ich meine damit nicht unsere innere Weisheit sondern vielmehr diese kritische, ständig lamentierende Stimme in uns) ganz schön laut. Zum Beispiel wenn wir vor dem Spiegel stehen. Dann geht das bei manchen von uns so: „Wie sehe ich denn schon wieder aus?“ „Meine Güte bin ich fett.“ oder auch „Ich bin so blöd, wie konnte mir das nur passieren!“ So tönt es, wenn man genau hinhört, fast den ganzen Tag. Es wird innerlich kritisiert und beurteilt, verglichen und geschimpft. Es scheint eine Art Instanz in uns zu geben, die nicht gerade in unserer Fankurve sitzt.

Es hat eine Weile gedauert bis mir aufgegangen ist: Diese Stimme in mir ist meine Stimme. Ich scheine eine kritische, unerbittliche, strenge Seite in mir zu haben, die einfach so los quatscht und zwar den ganzen lieben langen Tag! Ja, auch ohne Psychologiestudium würde ich wissen, dass da bestimmt auch Anteile meiner Erziehung rumschimpfen. Die Stimme meiner Eltern oder Lehrer, Mentoren oder Freunde. Allerdings bin ich nun ziemlich erwachsen und ich frage mich: Will ich einen Meckerkopp in meinem Kopf haben, der auf dem Stand meiner Pubertät zu sein scheint und in einem schrecklich herablassenden Ton mit mir rumspringt? Eher nicht. Wie sieht es bei dir aus? Willst du so

mit dir umgehen? Es ist ja leider so, dass wir mit keinem anderen so sprechen, wie wir mit uns selbst reden. Bei anderen sind wir ein ganzes Stück freundlicher, nachsichtiger und herzlicher. Nur bei uns selber, da scheint das nicht zu klappen. Wo wir beim entscheidenden Punkt wären: Noch nicht.

Die Stimme ist in uns. Wir sind es selber. Warum also sprechen wir mit uns nicht einfach etwas freundlicher und liebevoller? Eigentlich wissen wir ja, dass diese ganze strenge Meckerei keinem hilft und uns eher lähmt, ängstlich macht und auch unsicher. Zeit, diese Stimme umzuprogrammieren! Mit der heutigen Übung gehst du den ersten Schritt um deine innere Stimme freundlicher zu machen. Für entspanntere Tage und angstfreie Momente, für Lockerheit und Selbstliebe. Was beginnt ist eine Umprogrammierung, die unser Leben lang anhält. Je mehr wir von diesem inneren Kommentator hören, desto mehr können wir Inhalt und Tonfall verändern. Ich bin immer noch begeistert, was das ausmacht. Du siehst, Tag 3 hat es in sich - also viel Erfolg!

Übung Tag 3:

Heute machen wir einen Zwei-Schritt und der beginnt vor dem Spiegel. Du brauchst dafür ca. 5 Minuten und ein wenig Geduld.

Stell dich vor den Spiegel, stell einen Timer auf 5 Minuten und schau dich an. Einfach und ruhig und ohne etwas anderes zu tun. Schau dir in die Augen, mustere dich und beobachte deine Gedanken. Welche Gedanken steigen in dir hoch? Hörst du schon eine innere Kritik über dein Äußeres? Schließe die Augen:

Was denkst du über dich?

Was magst du an dir und was nicht?

Wie findest du dich?

Lass die Gedanken einfach auftauchen und beobachte sie. Versuch nicht in einen inneren Dialog zu gehen. Schau dir einfach an, wie du über dich denkst.

Schau dir das Positive an. Schau dir das Negative an. Hör hin, wie sich deine innere Stimme anhört. Dann überlege: Wie würdest du mit der nettesten, liebsten Person sprechen, die du kennst? Wie würdest du ihr Mut zusprechen oder sie loben? Wie freundlich wäre eine Kritik formuliert? Dann formuliere deine Botschaften um. Bei mir wurde so zum Beispiel aus: „Nie mache ich etwas richtig“ - „Ich gebe mein Bestes und lerne aus meinen Fehlern“ Es ist sicher hilfreich, wenn du dir deine guten positiven Ideen aufschreibst. Die Liste kannst du immer wieder erweitern und verändern und dir anschauen. Funktioniert fabelhaft!

Und noch etwas funktioniert durch diese Übung mit der Zeit immer besser: Zwischendurch den inneren Kommentator wahrzunehmen. Je mehr wir uns mit dieser Stimme befassen, umso mehr können wir sie kontrollieren. Der erste Schritt ist sie immer besser zu hören, das umformulieren kommt dann irgendwann automatisch und ist befreiend! Also: Ohren auf!



Tag 4: Jemandem helfen!

„Wenn du dich hilflos fühlst, hilf anderen.“

(Aung San Suu Kyi)

Dieses Zitat habe ich aus dem Buch „Du bist dein Guru“ der wunderbaren Gabrielle Bernstein. Und ich finde, es ist so wahr! Wie oft stehen wir in unserem Leben und wissen nicht recht weiter? Manchmal, weil das Leben uns einiges abverlangt und manchmal, weil wir uns selber einiges abverlangen und unsere Grenzen nicht respektieren.

Hilflosigkeit fühlt sich nicht gut an. Wir alle haben ein Grundbedürfnis nach Kontrolle, wir wollen die Dinge „im Griff“ haben. Nur leider funktioniert das nicht immer. In solchen Momenten fühle ich mich sofort wieder wie ein Kind, was nicht weiter weiß. Selbstmitleid kommt gleich hinterher geschlichen und am liebsten würde ich gerettet werden. Kein guter Zustand also und schon gar kein glücklicher, selbst wenn die Hilflosigkeit nicht wie eine Welle kommt, sondern nur in kleinen Schüben.

Was aber passiert, wenn wir aufhören egozentrisch um uns selbst zu kreisen und unsere Aufmerksamkeit auf die Menschen, die um uns sind richten? Nun, meine Erfahrung ist: Es wird besser und das aus mindestens zwei Gründen. Einmal hilft der Blick über den Tellerrand alles wieder ein wenig in die richtige Relation zu rücken, denn irgendwie haben wir alle so unsere kleinen und größeren Problemchen. Und dann bringt uns die Aktivierung zurück in die Handlungsfähigkeit. Sind wir bei Hilflosigkeit noch passiv und fast ohnmächtig, so ist eine gute Hilfestellung einem anderen gegenüber aktivierend und bringt uns unser Selbstvertrauen in die eigene Kraft zurück. Kurz: Es ist DIE Strategie um raus aus dem Gefühl von „ich muss gerettet werden“ zu kommen.

Die heutige Übung wird dich losschicken in die Welt mit der Mission zu helfen. Nicht, weil du heute hilflos bist, sondern um zu üben! Außerdem ist Hilfe geben etwas was, was wir täglich tun sollten. ES fühlt sich gut an auf andere Acht zu

geben und ihnen beizustehen und ich glaube daran, dass alles zu uns zurück kommen wird. Also los und raus und helfen.

Übung Tag 4:

Heute dreht sich alles rund um Hilfe und Hilfestellungen - es ist sozusagen deine Mission für den Tag. Was nicht heißen soll, dass du nichts ahnende ältere Damen über die Straße zerren musst. Es geht vielmehr um die kleinen und großen Gesten, mit denen wir anderen das Leben erleichtern können. Also schau, welche Möglichkeiten sich dir bieten und ich wette, du wirst überrascht sein wie viele verschiedene Gelegenheiten sich dir präsentieren.

Damit dir deine Tagesmission im Alltagsgewusel nicht verloren geht, sorg für einen kleinen Erinnerungsanker. Vielleicht ein Zettel in deiner Brieftasche oder ein kleines Bild auf deinem Schreibtisch? Ich mache es ja manchmal ganz altmodisch und schreibe mir einen Buchstaben auf den Handrücken...aber ok, das ist wirklich sehr Oldschool und ich kann verstehen, wenn du es anders machen wirst.

Damit die Übung besonders gut wirkt versuche möglichst so zu helfen x, dass du nicht zu sehr in den Vordergrund gerätst. Manchmal lässt es sich nicht vermeiden aber am schönsten ist es, wenn man ein wenig hilft und es dem anderen kaum auffällt. Ich meine helfen nicht für den Applaus oder das Danke sondern für das Gefühl etwas Gutes getan zu haben. Nicht so einfach, aber du kannst es ja versuchen, vielleicht gelingt dir eine Undercover-Hilfsaktion. Denk zwischendurch daran: Du übst für dich und für die Tage, an denen dich das Helfen über deine eigene Hilflosigkeit retten wird.

PS: Wenn du magst, kannst du diese Mission (wie alle anderen auch) natürlich täglich weiter führen. Wie die Pfadfinder sozusagen: Jeden Tag eine gute Tat!

Tag 5: Dankbarkeit

„Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens, des Dankbar-Seins und der Feier des Lebens.“

(Robert Emmons)

Der brillante Psychologieprofessor Martin Seligman hat in unzähligen Studien die positive Wirkung einer Haltung von Dankbarkeit bewiesen. Menschen, die tiefe Dankbarkeit empfinden sind meist glücklicher, ausgeglichener, zufriedener. Zudem neigen sie deutlich weniger häufig zu Depressionen oder Angststörungen. Dankbarkeit ist also einer der Hauptschlüssel, um mehr Glücksgefühl in unser tägliches Leben einzuladen.

Warum ist das so? Nun ich denke, oft sehen wir nur die Defizite in unserem Leben. Was nicht läuft, wo uns noch was fehlt. So schätzen wir nicht unser zuverlässiges Auto, sondern wünschen uns endlich einen neuen Schlitten. Wir schätzen nicht unsere Gesundheit, sondern wollen lieber diese lästigen Kilos loswerden. Wir sehen nicht unsere lieben Freunde, sondern wollen endlich den Traumprinzen / Prinzessin finden. Wir sehen ständig irgendwelche vermeintlichen Mängel in unserem Leben, wenn wir nicht aufpassen.

Wobei dieser Mechanismus eigentlich früher gar nicht so schlecht gewesen ist. Denn, wenn etwas nicht so läuft, dann ist das ein toller Motor, um etwas zu ändern. So haben unsere Vorfahren Höhlen gesucht, wenn es zu kalt draußen wurde oder Werkzeuge gebaut, als die Arbeit zu hart wurde. Heute, in unserer hektischen Zeit, geht es allerdings nicht mehr um das nackte Überleben sondern vielmehr darum, den Moment zu leben. Das macht allerdings deutlich weniger Freude, wenn wir dabei ständig resümieren, was noch nicht optimal ist. Dankbarkeit ist eine wunderbare Gewohnheit. Eine hervorragende Geisteshaltung ist sie noch dazu. Sie schafft, durch tägliche Praxis, dass wir den Blick darauf werfen, was wir lieben und was wir schätzen. Auf die Dinge, die uns

manchmal selbstverständlich erscheinen und uns doch soviel bedeuten. Dankbarkeit schafft inneren Reichtum und sorgt für Zufriedenheit. Zeit also, die Dankbarkeit einzuladen, oder?

Übung Tag 5:

Heute starten wir, indem du dir eine kleine Erinnerung machst. Leg einen Zettel in dein Portemonnaie oder auf den Schreibtisch oder programmiere dein Handy auf eine stündliche Erinnerung - was auch immer dir am meisten liegt. Wichtig ist: Schaffe Momente, in denen du dich bewusst an die Aufgabe des Tages erinnerst.

Wofür bist du jetzt gerade dankbar?

Stell dir diese Frage immer dann, wenn du dich an die Aufgabe erinnerst. Wofür bist du in diesem Moment dankbar? Für die Sonne auf deinem Gesicht? Die Musik im Radio? Der Anruf eines lieben Freundes? Versuch deinen Alltag anders zu sehen, voller Güte und Liebe. Was ist alles da? Wie reich bist du beschenkt mit schönen Momenten, Menschen, Augenblicken? Einatmen- Ausatmen - kurz verinnerlichen- und fertig, weitermachen bis zur nächsten Erinnerung.

Vielleicht kommt auch einmal ein Moment, an dem du dich ärgerst? Frag dich auch hier: Wofür kann ich jetzt gerade dankbar sein? Sei ehrlich zu dir. Du musst nicht dankbar sein für Mist, der dir widerfährt. Aber vielleicht siehst du drumherum etwas, was dich tröstet? Hätte es schlimmer kommen können? Gibt es eine Lehre, für die du später einmal dankbar sein wirst? Ich weiß, das ist keine leichte Perspektive aber probiere sie aus - sie tut gut, versprochen!

Am Abend setz dich kurz mit Stift und Papier hin und schreib die Dinge auf, für die du an diesem Tag von Herzen dankbar warst. Schreib mindestens drei auf, wenn es mehr sind - noch besser! Versuche, wenn dir die Übung gefällt, die Abendübung ab jetzt jeden Abend zu machen. So trainiert dein Gehirn nach und nach einen positiven, liebevollen Blick auf dein Leben und du schläfst mit einem guten Gefühl ein - versprochen!

Tag 6: Strecken

„Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung.“

(Robert Lerch)

Unser Körper und unser Geist sind untrennbar miteinander verbunden, wissen wir und spüren wir und hatten wir auch schon, denn beim Atmen fing ja alles an. Nun also strecken, recken, dehnen? Wofür soll das gut sein?

Ich sage mal so, wenn ich einen langen Flug hinter mir habe oder eine Autofahrt - viel Stillsitzen auf engem Raum, dann habe ich meist keine gute Laune mehr. Trotz Freude am Ziel zu sein ist meine Befindlichkeit nicht so gut wie bei der Abfahrt. Klar, ich bin müde könnte man nun folgern. Hm, ich glaube allerdings es hat andere Gründe.

Ich glaube, wenn unser Körper eingeschränkt ist, wir nicht den Platz und Raum haben, den wir brauchen könnten, dann schlägt sich das negativ auf unsere Stimmung nieder. Wir fühlen uns auch im Geiste eingeengt und festgefahren. Darum hilft bei dem Suchen einer neuen Idee auch oft ein kleiner Spaziergang. Logisch, wir bewegen uns und schon kommt auch im Kopf etwas in Bewegung. Nun ist allerdings die Tagesaufgabe nicht um den Block zu gehen. Was auch eine tolle Aufgabe ist, aber dazu später mehr. Heute geht es darum mit kleinen Bewegungen mehr Raum zu schaffen. Die Rippen zu dehnen und Platz für die Organe zu machen oder den Rücken zu entspannen, durch ein bewusstes Strecken der Muskeln. Es tut so gut! Ich bin mittlerweile richtig gehend süchtig danach mir etwas Gutes zu tun und meine Arme nach oben zu reißen. Allerdings habe ich angefangen darauf zu achten wo ich bin, ich will ja niemanden verschrecken.

Also, deine Aufgabe ist heute bewusst auf deinen Körper zu achten und dich zu strecken und zu recken. Wie ein Katze, die sich wohl in ihrem Körper Zu-

hause fühlt. Du wirst sehen, wie gut es dir tut und wie sich deine Körperwahrnehmung verfeinert. Achte darauf, dass du die Körperstellen streckst, die sich eng oder kurz anfühlen und hab viel Spaß! Genieß das Körpergefühl - ich bin gespannt, ob du auch so süchtig danach wirst!

Übung Tag 6:

Stell dich aufrecht hin, im Idealfall vor ein Fenster und schließ einen Moment die Augen. Nimm ein bis zwei tiefe Atemzüge und spüre deinen Körper. Verstecken sich irgendwo Anspannungen oder Unwohlsein? Dann schicke einen Atemzug genau in diese Region. Nun hebe deine Arme über den Kopf, verschränke deine Hände und ziehe deine Seiten ganz lang nach oben, indem du die Handflächen Richtung Decke hebst. Bleib so gestreckt einige Atemzüge stehen, wenn du magst lehne dich einmal nach rechts und dann nach links. Genieße die Länge deines Körpers. Löse dann die Hände, beuge deine Knie leicht und senke deinen Oberkörper über deine Beine. Deine Fingerspitzen berühren den Boden. Lass den Kopf locker hängen und entspanne deine Nacken und deine Schultern. Gleichzeitig zieh deinen Nabel ganz sanft Richtung Wirbelsäule und versuche deine Knie ein klein wenig mehr zu strecken. Bleib hier ein paar Atemzüge, dann schwing mit deinem Oberkörper ein wenig nach rechts und links- ganz sachte und vorsichtig. Zum Schluss beug deine Knie und komm ganz langsam wieder hoch. Gutes Gefühl? Genau!

Versuch im Laufe des Tages immer mal wieder eine Bewegung zu machen, die deinem Körper gut tut. Als Kinder wissen wir, welche Bewegungen uns gut tun und machen sie ganz automatisch aber im Laufe der Zeit wird unser natürlicher Bewegungsdrang gebremst. Zeit, dem Körper wieder ein wenig Streck-Zeit zu gönnen und es sich gut gehen zu lassen. Also: Heute recken und strecken und vielleicht noch ein paar tiefe Atemzüge? Mehr Wohlbefinden und Raum für Glücksgefühle garantiert!

Tag 7: Flexibilität üben

„Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.“

(Henry Ford)

Unser Gehirn ist leider gerne auf Automatik. Das spart Energie und so ist es konzipiert. Es spricht auch nichts dagegen, ein paar Dinge im entspannten Automatik-Modus zu erledigen. Ich denke manchmal, dass ich auf dem Weg zur Arbeit wohl meditiert haben muss, denn - schwups - bin ich da und habe keine Ahnung, wie ich genau hingekommen bin.

Im Automatik-Modus bekommen wir allerdings wenig mit. Unser Fokus ist eher innen als außen. Wir hängen Gedanken nach, grübeln und haben wenig Sinn für das, was außen auf uns wartet. Wie schade, denn manchmal ist das, was außen ist zauberhaft. Zudem wartet das Glück auf uns, wenn wir im Moment das Wunder sehen. In den Kleinigkeiten lauert das Glück, da bin ich mittlerweile sehr sicher.

Um wacher zu werden für die Magie des Augenblicks und um den Geist ein wenig aus der Reserve und dem Automatik-Programm zu locken, ist ein wenig Flexibilitätstraining eine feine Sache. Denn, wenn wir etwas bewusst anders machen, sind wir - zack! - sofort im jetzt. Kannst du gleich mit dieser bekannten Aufgabe ausprobieren: Denk an die Pläne, die du gerade hast. Dann verschränke, während du daran denkst deine Arme. Schön. Hat geklappt, oder? Nun denk weiter an deine Pläne und verschränke deine Arme anders herum. Hat geklappt? Oder musstest du dich einen Moment lang ganz auf dein Tun und auf das Jetzt konzentrieren? Wahrscheinlich. Merke also: Etwas anders machen, als gewöhnlich, bringt uns sofort in den jetzigen Moment.



Gleichzeitig trainieren wir unser Gehirn, denn neue Wege zu gehen und Dinge anders zu machen, hält unseren Geist wach und aufmerksam. Wir kommen auf neue Ideen, denn wir verlassen festgefahrene Pfade. Nicht nur bildlich auch im Kopf.

Übung Tag 7 :

Welche automatischen Handlungen sind dir lieb und doch bekommst du sie gar nicht mehr richtig mit? Mach als Start in diesen Tag eine kleine Miniliste von 3- 5 Tätigkeiten, bei denen du vermutest auf Autopilot zu sein. Bei mir sind das:

- Fahrt zur Arbeit
- Tee für das Frühstück bereiten
- Wäsche falten
- Spülmaschine einräumen

Nun ist die Aufgabe genau diese Sachen heute anders als sonst zu machen, einen neuen Weg zur Arbeit zu fahren zum Beispiel. Sei kreativ und überlege, was du anders machen kannst und beobachte dann, ob sich diese Tätigkeiten nun anders anfühlen. Wie ist dein Weg zur Arbeit? Siehst du neue Dinge?

Wie fühlt sich die Wäsche an, wenn du versuchst sie mit geschlossenen Augen x zu falten?

Was, wenn du die Spülmaschine einmal ganz anders einräumen würdest?

Etwas interessantes passiert, wenn wir alltägliche Handlungen verändern: Wir werden wacher für unseren Automaten im Kopf und wir bemerken, was schon eingeschliffen ist. Manche Routinen fühlen sich herrlich an und gleich morgen kannst du wieder zurückkehren. Vielleicht mit der Idee, dass du ab und zu etwas änderst. Einfach um wach für das zu bleiben, was ist. Für das Wunder im Alltäglichen. Schaden kann es ja nicht, oder?

Tag 8: Meditation

„Suche Stunden der Sammlung,
damit die Seele zu dir sprechen kann.“

(Albert Schweitzer)

Eine Vielzahl von Studien der renommiertesten Universitäten belegen mittlerweile, wie positiv sich Meditation auf unsere Stimmung, auf unsere Gesundheit, ja auf unser Leben auswirkt. Wer regelmäßig meditiert wird gelassener, heiterer und optimistischer. Mit Meditation kann man sich besser konzentrieren und fokussieren, man hört besser und die Ausprägung von Ängsten und Depressionen lässt nach.

Mich selber hat die Meditation unglaublich bereichert. Wer regelmäßig Yoga praktiziert landet automatisch bei der Meditation - eigentlich ist Yoga für mich nichts anderes, es ist Meditation in Bewegung. Hier und heute geht es allerdings um die ruhige Meditation. Es geht um das Sitzen und Nichts denken. Hört sich einfach an, oder?

Damit der Tag ein Erfolg wird und du ähnlich begeistert wie ich von der Meditationspraxis bist, gibt es ein paar Dinge, die du wissen solltest:

- Meditation muss man üben. Ich sitze nun seit Jahren jeden Morgen für 15-40 Minuten und meditiere. Was nicht bedeutet, dass ich auf seligen Wolken davon schwebe (manchmal) sondern vielmehr bedeutet es auch Disziplin und Selbstaufmerksamkeit. Denn ich sitze und atme und....erwische mich da bei, wie ich die Einkaufsliste durchgehe und überlege was ich gleich schreiben möchte. Nichts zu denken ist für mich gar nicht so einfach aber mit der täglichen Übung wird es immer leichter und schöner, versprochen.

- Die Güte der Meditation hängt nicht vom Lotussitz ab. Wer meint „echte“ Meditation wäre nur möglich, wenn man Brezel-ähnlich verknotet auf dem Boden sitzt, der hat sich getäuscht. Meditation ist alles, was wir tun. Für die klassische Meditation sollten wir aufrecht sitzen und uns nicht anlehnen. So fließt die Energie gut und wir schlafen auch nicht ein.
 - Meditation braucht einen Platz. Ich empfehle, auch wenn man überall meditieren könnte, einen schönen und festen Platz für deine Meditation. Sowohl in deiner Wohnung als auch in deinem Kalender. Wie du weißt, lieben wir Menschen die Gewohnheit und es wird dir leichter fallen, wenn du einen Platz aussuchst, an dem du dich wohl fühlst und ein wenig Ruhe hast. Außerdem ist es gut immer zur ähnlichen Zeit zu meditieren, denn dein Körper wird sich darauf einstellen.
- Nun aber genug geschrieben- es wird Zeit, dass du loslegst. Viel Spaß!

Übung Tag 8:

Heute brauchst du ein Kissen oder einen Stuhl und einen Timer oder Küchenwecker. Der Rest ist einfach und tut gut. Am besten, du liest dir erst diese kurze Anleitung durch und startest dann gleich. Vielleicht magst du heute einmal am Vormittag und einmal am Abend fünf Minuten meditieren? Das ist eine hervorragende Zeitspanne und du wirst verblüfft sein, wie wunderbar sich diese Zeit auf deinen Geist auswirkt.

Stell deinen Timer auf fünf Minuten ein und setz dich aufrecht hin und schließe die Augen. Lass deinen Rücken gerade, lehne dich nicht an. Dein Scheitel zieht sanft zur Decke, so dass sich deine Wirbelsäule ganz aufrichtet. Lass die Schultern sinken und entspann deinen Nacken.

Nun atme entspannt ein und aus. Beobachte deine Atemzüge, die Länge der Ein- und Ausatmung ohne etwas zu verändern. Lass alles so wie es ist. Fühle, wie dein Atem durch die Nasenlöcher einströmt und etwas später erwärmt wieder aus dir ausströmt. Versuche den Punkt zwischen Ein- und Ausatmung

zu bemerken, an dem der Wechsel stattfindet. Wenn ein Gedanke auftaucht (und das wird immer mal wieder passieren) lass ihn vorbeiziehen wie eine Wolke an einem blauen Himmel. Nimm den Gedanken wahr aber gehe nicht auf ihn ein. Hab Vertrauen, dass er später noch einmal vorbei schauen wird. Genieße, wie du bestimmst wann du einem Gedanken nach gehst und wann nicht. Atme weiter. Wenn der Wecker klingelt, streck dich kurz und öffne dann, wenn du soweit bist, sanft die Augen. Fühlst du wie unglaublich erholsam eine solche Pause ist? Genieße die neue Ruhe und Klarheit in deinem Geist. Wiederhole die Übung so oft du magst. Für echte Veränderungen in deinem Geist und Leben meditiere 100 Tage lang jeden Morgen - es ist toll. Versprochen!

Tag 9: Selbstliebe kultivieren

„Es ist mir ein Vergnügen,
meine neuen geistigen Fähigkeiten anzuwenden.“

(Louise L. Hay)

Nun bist du schon in Woche zwei! Zeit sich einem sehr wichtigen Thema zu widmen: Der Selbstliebe. Auf den inneren Kommentator oder Kritiker achtest du ja schon ganz fabelhaft seit Tag vier und nun gilt es, den inneren Souffleur ein wenig mehr einzuspannen für dein eigenes Glück.

Als Zitat wähle ich heute eine Affirmation der bezaubernden Louise L. Hay. Die Dame hat wunderbare Bücher geschrieben und beschäftigt sich mit der Kraft der Affirmationen. Wenn du also etwas vertiefen willst von dem, was du heute übst, dann schau in meine Bücherliste. Dort findest du meine Lieblinge von Louise.

Nun aber zum Thema Selbstliebe: Unsere Gedanken formen unsere Wahrnehmung, beeinflussen unser unbewusstes Handeln, unsere Ausstrahlung und vieles mehr. Es ist also sehr hilfreich auf die eigenen Gedanken zu achten. So kann man gut prüfen, ob sie wirklich günstig sind für das Ziel glücklich zu leben. Ich arbeite nun schon viele Jahre mit der Kraft von Affirmationen und versuche meine Gedanken zu beobachten und zu lenken. Meine Erfahrung: Je positiver, ermutigender, klarer die eigenen Gedanken sind und je weniger Angst, Furcht und schräge Wenn-dann- Zusammenhänge sich darin finden, umso besser für das eigene Glück.

Die heutige Übung führt dich in die Welt der Selbstliebe und Selbstakzeptanz. Uns so zu nehmen wie wir sind, einzigartig und wunderschön ist gar nicht so einfach in unserer heutigen Welt. Ständig werden wir konfrontiert mit glattgebügelten Bildern und unrealistischen Fotos von Prominenten. Unsere Ansprü-



che an uns selber steigen stetig und mit defizitärem Blick schauen wir auf uns (herab). Dabei ist das eigentlich so ein Quatsch! Wir sind wunderschön, wunderbar, einzigartig - genauso wie wir sind. Denk an den liebsten Menschen, den du kennst. Achtest du bei dieser Person auf ein perfektes Äußeres? Schaust du auf die Fehler oder das Leuchten? Uns selbst zu akzeptieren und sogar anzuerkennen, ja zu lieben ist sehr wichtig für unsere Zufriedenheit und unser Glücksgefühl. Das hat nichts mit eingebildet sein zu tun, sondern ist vielmehr ein Akt der Fürsorge für uns selbst. Hab keine Angst, dass du zu sehr abhebst. Du wirst weiterhin selbstkritisch sein können, allerdings nur dann, wenn du Selbstkritik auch brauchen kannst. Denn ich meine, wir haben es jederzeit verdient auf uns stolz zu sein und zu uns zu stehen! Das Leben ist kurz und die Welt ist bunt, es wird Zeit sich selbst zu umarmen und positive Sätze in das eigene Leben zu holen. Das macht so viel Mut. Es stärkt das Selbstbewusstsein und verändert uns langfristig. Wie immer: Ausprobiert und erprobt!

Übung Tag 9:

Für diese Übung brauchst du Schreibsachen und einen Moment Zeit. Setz dich hin und denke nach: Wie würdest du dich gerne sehen? Welche Anerkennung kannst du brauchen? Richte deine Aufmerksamkeit konsequent auf das, was du dir mehr in deinem Leben wünschst. Schreibe dir Sätze auf, die dazu passen. Zum Beispiel:

„Ich liebe mich und meinen Körper.“

„Ich bin glücklich und leicht und frei.“

„Unbeschwert gehe ich durchs Leben.“

„Erfolg kommt auf allen Wegen zu mir.“

Schreibe alle Sätze auf, die dir in den Sinn kommen. Lass dich nicht von deinem inneren Kritiker abbringen. Es ist normal, dass diese Stimme dir jetzt Sachen einflüstern will wie „Das stimmt ja nicht.“ oder „Jetzt werd mal nicht eingebildet.“. Alle negativen Stimmen in uns haben auch etwas Gutes und in Momenten, in denen du etwas entscheiden oder abwägen musst, dürfen sie weiterhin zu Wort kommen. Aber nicht den ganzen Tag lang! Deine grundsätzliche Haltung zu dir selbst sollte eine Haltung voller Selbstliebe und Akzeptanz sein. Also schreibe die Sätze auf, die genau das widerspiegeln. Als nächstes gehe die Liste durch, formuliere gegebenenfalls um und werfe die Sätze raus, die nicht passen. Dann schreib alles einmal ordentlich ab.

Nun gilt es dein Denkmuster zu ändern. Nimm deinen Zettel heute mit und lies ihn dir (laut vor dem Spiegel und da, wo das nicht geht leise und ohne Spiegel) so oft wie möglich vor. Du kannst die Sätze auch abschreiben, abtippen, aufhängen, singen oder rausschreien. Es zählt das, was dir hilft, um sie besser im Geiste zu behalten. Vor dem Schlafengehen am Abend lies die Sätze ein letztes Mal. Merkst du, wie sie schon mehr zu dir gehören? Ich rate dir auch hier, diese Übung die nächsten Tage weiter zu führen - es hat einen wunderbaren Effekt.

Tag 10: Sich etwas gönnen

„Wenn das Herz spricht,
findet der Verstand es ungehörig, dagegen zu reden.“

(Milan Kundera)

Heute geht es darum die Selbstliebe noch ein wenig auf die Spitze zu treiben. Das Ziel ist heute, sich etwas zu gönnen und ganz aus dem Herzen eine Kleinigkeit für sich zu kaufen und zu gönnen. Warum so eine Aufgabe?

Nun, die meisten von uns haben ein etwas merkwürdiges Konsumverhalten. Entweder kaufen wir Dinge ohne wirkliche Freude an ihnen zu haben und versagen uns die Kleinigkeiten, die wirklich Spaß machen würden. Manchmal kaufen wir Sachen auch nur, weil uns die Werbung oder das Umfeld suggeriert, dass man das jetzt brauchen würde - keine gute Strategie, um glücklich zu werden. Aber um das Konsumverhalten generell soll es hier heute gar nicht gehen. Es geht um etwas anderes. Es geht um die Frage: Kannst du dir gut etwas gönnen? Ganz ohne schlechtes Gewissen oder ohne den Impuls auch gleichzeitig etwas für andere zu kaufen? Wenn ja: Glückwunsch, auf der anderen Seite findest du deine heutige Aufgabe! Und wenn du gerade anders geantwortet hast, dann willkommen im Club! Ist es so? Du hast ein schlechtes Gewissen, wenn du dir etwas gönnst? Wartest du vielleicht sogar lieber, bis es dir andere endlich schenken? Glaubst du, du hast es nicht verdient? Was auch immer der Grund ist - von anezogener Sparsamkeit bis zu Schuldgefühlen dem Umfeld gegenüber - fest steht: Es wird Zeit das zu ändern!

Unsere Sehnsüchte und Wünsche ernst zu nehmen ist ein wichtiger Schritt, um uns besser kennen zu lernen und unsere Selbstliebe zu leben. Dann kann der Kauf einer kleinen Tafel deiner Lieblingsschokolade ein wunderbares Erlebnis sein, dich beflügeln und dir ein wohliges Gefühl bescheren. Damit die Wirkung aber so wunderbar ist, brauchen wir den Unterschied zwischen ech-

ten Träumen, echten kleinen Highlights und den Wünschen, die uns eingeredet wurden. Das heißt zum Start frage dich: Träumst du z.B. von einem Haus im Grünen, weil du wirklich die Erde zwischen deinen Finger fühlen willst oder auf der Terrasse die Blumen und Tiere beobachten möchtest? Oder eher weil man sowas hat, wenn man „es geschafft“ hat? Oder weil du das Leben in so einem Haus von Zuhause kennst? Willst du diesen schönen Blumenstrauß von deinem Mann, weil er für dich ein Symbol für seine Liebe ist oder weil du die Blumen so sehr liebst?

Wichtig ist heute, dass du gut überlegst, was du wirklich willst und warum - auch im Kleinen (dann klappt es im Großen nämlich auch). Ein guter Indikator ist dein Körpergefühl. Wenn du dich selber siehst, in dem Moment wo du hast, was du dir wünschst: Wie fühlt sich das an? Siehst du die Blumen da stehen? Freust du dich, weil sie so schön leuchten und duften? Dann los und gönn sie dir! Heute!



Übung Tag 10:

Heute wird sich also etwas gegönnt - wie wunderbar!

Um zu wissen, was du dir kaufen willst, mach bitte als erstes eine Liste von den kleinen Dingen, die dich glücklich machen und richtig strahlen lassen. Die dir manchmal den Tag retten und ein Grinsen ins Gesicht zaubern. Deine Liste kann zum Beispiel so aussehen:

- ein schöner Strauß frischer Blumen
- Sonnenschein im Gesicht
- eine gute Tasse Tee/ Kaffee
- eine neue, schöne Zeitschrift
- etwas besonders Leckerer zu essen
- ein gut riechendes Körperöl
-

Es gibt eine Menge Dinge, die uns strahlen lassen können. Sie müssen gar nicht teuer sein - manche sind sogar kostenlos wie ein paar Sonnenstrahlen im Gesicht. Mach deine eigene Liste und schau dann noch einmal drauf: Wenn du dir heute eine Sache aussuchen könntest, welche wäre das?

Hast du eine Sache gefunden? Weißt du, was dein Gesicht heute zum Leuchten bringen wird? Dann nimm dir heute im Laufe des Tages ein wenig Zeit und zelebriere den Moment des Wunsch-erfüllen. Geh in deinen Lieblingsladen, stöbere herum und such dir das Schönste / Gutriechenste / Leckerste aus, was du finden kannst. Lass es schön verpacken, vielleicht sogar als Geschenk und geh nach Hause und dann....

genieße! Genieße den Moment des auspacken. Danke dir selber für die Freude, die du dir machst. Wie herrlich ist es, dass wir so gut für uns selber sorgen können. Atme durch, hab Spaß an dem Genuss und lass es dir gut gehen.

Tag II: Kein Groll-Tag

„Es gibt keinen Weg zum Frieden,
denn Frieden ist der Weg.“

(Mahatma Gandhi)

Heute geht es um eine Angewohnheit, die wir besser überwinden sollten, wenn wir uns Glück und auch Frieden in unserem Leben wünschen. Eigentlich wissen wir es, glaube ich, alle: Die Angewohnheit uns zu ärgern und Groll zu hegen ist keine gute Idee. Und doch passiert es uns immer wieder: Irgendetwas passiert und wir ärgern uns maßlos. Über den Kollegen oder den Partner, die Kinder oder den Nachbarn. Wir wettern und schimpfen!

Angenommen allerdings jeder von uns würde in einer für sich guten Absicht handeln und das Beste geben, was in diesem Moment möglich ist? Dann wäre es eigentlich ganz schön engstirnig, dass wir uns so sehr aufregen. Denn schlimm ist, was wir uns damit selber antun. Der Moment ist vergiftet, der Tag versaut. Nicht nur für uns, oft auch für unser Gegenüber. Fazit: Es gibt genug Gründe, das Ärgern etwas abzustellen und sanfter zu werden.

Friedlicher zu reagieren ist eine feine Sache, will aber geübt sein. Genau das machst du heute in der Übung des Tages. Die Dinge anders sehen ist dafür der erste Schritt. Oftmals gehen wir, in einem Moment des Ärgers, vom Schlimmsten aus. Was nicht unbedingt am Gegenüber liegt. So lächeln wir beispielsweise an einem guten Tag milde über den trödelnden Autofahrer vor uns. Wir wissen, er macht es nicht extra und sind entspannt. An anderen Tagen jedoch sind wir in Hektik und gereizt, da kommt uns dieser Trödel-Heinz gerade recht. Wir hupen und gestikulieren wild, ärgern uns und schimpfen. Der arme Mensch weiß wahrscheinlich gar nicht wie ihm geschieht. Was ich sagen will ist:

Oft ist der Anlass unseres Ärgers nicht der wahre Grund. Vielmehr sind wir einfach nicht gut zurecht, fühlen uns selber unwohl und nutzen ein Ventil, was gar keins sein will.

Oft sagt der Ärger aber auch etwas anderes über uns selber aus. Manchmal spüren wir ihn aufsteigen, weil jemand etwas sagt, was uns trifft. Das ist dann interessant und dem gehört hinterher-gedacht, denn: Nicht alles regt uns auf. Uns regt nur das auf, was etwas mit uns zu tun hat. Eine Kritik wird geäußert, vor der wir insgeheim Angst haben oder jemand tut etwas, was wir uns gar nicht trauen/ herausnehmen/ erlauben würden. Es gibt viele Gründe, uns auf die Palme zu bringen. Die Frage ist, warum wir gerade diese Aktion unseres Gegenübers so negativ bewerten. Denn der Ärger, der kommt erst durch unsere eigene negative Bewertung und die haben wir ein Stück weit selbst in der Hand.

Übung Tag II:

Ein Tag voller Frieden beginnt am besten am Morgen mit einem Mantra für den Tag und das leihen wir heute vom spirituellen Klassiker „Ein Kurs in Wundern“ aus.

Dein Mantra ist heute die Erinnerung daran, dass die Bewertungen, die deinen Ärger auslösen, von dir selber kommen. Um Glück und Frieden zu wählen, sage dir heute immer wieder, insbesondere in Situationen die dich aufregen:

„Ich bin bereit das anders zu sehen.“

Das Mantra wird dich an dein Ziel für den Tag erinnern. Wir alle machen Fehler. Du weißt nicht, was im anderen gerade vorgeht, warum er so agiert. Entscheide dich, es anders zu sehen. Sei tolerant und offen, ärgere dich nicht. Atme ein paar Mal tief durch, um dein Nervensystem zu beruhigen und dafür zu sorgen, dass du wieder klarer denken kannst. Als nächstes nimmst du bewusst einen anderen Blickwinkel ein. Denke:

„Was könnte die positive Absicht meines Gegenüber sein?“

Lass Ideen in dir aufsteigen. Atme weiter tief. Wenn du dich beruhigt hast, dann kläre gerne die Situation falls notwendig. Achte aber darauf, dass du sagst, was du denkst allerdings ohne den anderen zu verletzen.

Du wirst sehen, dass du andere Blickwinkel bekommst und sich Gespräche ganz anders entwickeln. Du wirst dich innerlich friedlicher fühlen und besser. Es tut unendlich gut auf Ärger und Groll zu verzichten.

Tag 12: Tanz und sing!

„Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.“

(Erasmus von Rotterdam)

Hast du Kinder beobachtet, wenn sie ausgelassen sind? Sie springen und hüpfen, wenn Musik spielt dann tanzen sie und singen mit. Kinder sind toll. Wir können einiges von ihnen lernen. Zum Beispiel das tanzen und singen. Wenn wir tanzen und singen hat das mehrere gute Folgen, deshalb wirst du heute einen etwas verrückteren Tag haben, wenn du deine Übungen machst.

1. Wenn wir tanzen bewegen wir uns. Das bedeutet, wir bauen Stresshormone ab und sorgen für einen gut durchbluteten, gesunden Körper. Unser Energie-Level steigt und wir fühlen uns wacher, ausgelassener und glücklicher.
2. Singen macht glücklich. Viele Studien haben den Zusammenhang von Gesang und Glück belegt. Vor allem Singen in der Gruppe macht glücklich. Wenn du also deine Familienmitglieder oder gar Kollegen überreden kannst, dann herzlichen Glückwunsch. Aber auch alleine gesungen bedeutet einen Ausstoß von Glückshormonen und einen Moment im Jetzt. Du wirst dich sehr gut fühlen.
3. Wir sind das Singen und Tanzen nicht mehr gewöhnt. Meistens finden wir es unangenehm unsere eigene Stimme zu hören, weil fast allen von uns gesagt wurde, wie schlecht wir singen. Was für ein Quatsch! Unsere Stimme ist einzigartig und es ist gut sie klingen zu lassen. Genauso wie unseren Körper so zu bewegen, wie es sich gut anfühlt. Wenn wir es schaffen für kurze Momente aus dem Korsett des „Ich-tue-nichts-peinliches“ auszubrechen, erleben wir Freiheit und Befreiung. Es tut so gut etwas richtig peinliches zu machen. Probier es aus!

Übung Tag 12:

Heute bekommst du drei Übungszeiten. Versuch sie über den Tag zu verteilen so gut es geht. Die Übungen sind einfach und lustig (also jedenfalls nach meinem Geschmack). Wichtig ist, dass du vorher und nachher kurz in dich hinein spürst und sie auch machst, wenn du keine Lust hast.

Die Übung geht so:

Suche dein heutiges Lieblingslied unter allen schwungvollen Liedern aus.

Mach es an. Lass dich mitreißen.

Fang an zu wippen und zu hüpfen, beweg dich und tanze. Wenn es einen

Text gibt dann sing ihn mit, sonst denk

dir einen aus. Werd

immer wilder und wilder,

sing lauter und werd ganz verrückt, also so verrückt es geht.

Ich weiß, die Übung funktioniert meist nur, wenn man nicht im Büro ist (jedenfalls bei mir). Also

schau, dass du da übst, wo es geht. Vielleicht am besten unbemerkt und alleine. Oder hol deine

Familie / Mitbewohner mit ins Boot. Es macht

viel Spaß, wenn jeder sein Lieblingslied laut

spielen kann und alle mittanzen und sin-

gen. Das kann befreiend und lustig

sein. Für alle Beteiligten.

Tag 13: Verschenk etwas !

„Das Glück ist das einzige,
was sich verdoppelt, wenn man es teilt.“

(Albert Schweitzer)

Kurz vor Schluss wird das Glück geteilt. Jemandem etwas zu schenken, sei es Zeit und Aufmerksamkeit oder ein materielles Geschenk ist hervorragend. Wir sehen, wie sich jemand freut, wir sehen lachende Augen und können zufrieden sein mit dem, was wir heute tun. Wir haben jemanden zum Strahlen gebracht. Wie wunderbar ist das bitte?

Zu schenken, ohne eine Gegenleistung zu verlangen oder zu erwarten, ja sogar ohne einen Dank zu erwarten ist ein guter Schlüssel zum Glück. Wir investieren etwas, ganz freiwillig, in unser Gegenüber. Wir geben etwas Positives in die Welt hinaus. Mich macht das Schenken immer sehr glücklich. Wir können alles mögliche verschenken:

- ein Lächeln an einen Fremden oder einen Bekannten
- einen Gefallen, ohne darum gebeten worden zu sein
- eine kleine Geste der Anerkennung
- ein Kompliment
- eine Blume
- ein nettes Wort
- ein Gedicht
- ein Buch
- eine Extraportion Zeit
- eine Umarmung

Je mehr man verschenkt, umso besser geht es einem finde ich. Also hab heute einen großzügigen Tag. Ich bin gespannt, wie du ihn genießen wirst!

Übung Tag 13:

Ein Tag voller Geschenke steht heute an! Versuche heute den Menschen, die um dich herum sind etwas zu schenken. Überlege dir dazu vorher und auch während des Tages: Was glaubst du, würde den Menschen in deinem Umfeld gut tun? Würde sich die ältere Dame in der Wohnung neben dir über ein paar Blümchen freuen? Oder sollte der Straßenreiniger heut mal so richtig angelächelt werden? Ein nettes Wort zu der gestressten Kollegin? Ein kleines Buch für den Liebsten? Ein Anruf bei der Verwandten, die immer so alleine ist? Es gibt unzählige Möglichkeiten etwas Gutes zu tun, etwas von Herzen zu verschenken.

Wenn du anfängst, dann spür einmal in dich hinein wie es dir geht. Merke die Vorfreude und freu dich über die Reaktionen der anderen. Nimm ihr Dankeschön an und sag auf verlegene Sätze wie „Das wäre doch nicht nötig gewesen.“ etwas wie: „Doch, es war mir heute wichtig.“ Es ist herrlich zu sehen, wie Menschen aufblühen, wenn wir ihnen etwas mehr an Aufmerksamkeit geben.

Am Abend lass den Tag Revue passieren.
Du kannst jeden Tag aufs Neue etwas verschenken. Es macht uns reicher und glücklicher. Viel Spaß also!



Tag 14: Zukunft träumen

„Träume dir dein Leben schön
und mach aus diesen Träumen eine Realität.“

(Marie Curie)

Der letzte Tag von 14 Tagen Glück! Es geht nun darum, zu überlegen was du mit deiner Zukunft anstellen willst. Ich meine hiermit nicht (also nicht unbedingt) eine neue Ausbildung oder ein wildes Projekt. Vielmehr geht es darum, ein Gefühl dafür zu bekommen wie man sich in der Zukunft fühlen will.

Wenn wir uns fragen, was wir fühlen wollen, dann entfernen wir uns von den materialistischen Wünschen, den Wünschen unseres Egos. Ego-Wünsche sind Wünsche, mit denen wir versuchen etwas zu kompensieren. Wir wollen besser da stehen oder nach außen zeigen, wer wir sind und was wir können. Unser Gefühl leitet uns woanders hin. Vielleicht hast du in den letzten Tagen schon ein wenig mehr Glücksgefühl in dein Leben einladen können? Du hast Übungen für deinen Geist, für deinen Körper und für dein Umfeld gemacht. Du hast ganze Arbeit geleistet, sei stolz auf dich! Nun gilt es zu überlegen, was du mehr in deinem Leben fühlen willst. Wie dein Leben werden soll, damit du ganz und gar glücklich bist und erfüllt lebst. Damit deine Träume sich verwirklichen und du die beste Version von dir selber sein kannst.

Eine Idee? Nein? Dann schau gleich in die letzte Übung, da gibt es ein paar Leitfragen, die dir helfen können.

Wenn du dann entdeckt hast, was du mehr willst in deinem Leben, wie du dich fühlen möchtest, dann geht es ans Visualisieren und Tagträumen. Unser Unterbewusstsein arbeitet in Bildern. Wenn wir unser Gehirn mit Bildern und unseren Gefühlen arbeiten lassen, kommen wir auf andere Lösungen und haben eine andere Energie an unseren Zielen zu arbeiten. Träumen hilft also, Träume wahr zu machen. Die Neurowissenschaften zeigen zudem, dass unser Gehirn

nicht unterscheidet, ob wir eine Vision von etwas haben und uns da hinein-träumen oder ob wir etwas wirklich erlebt haben. Emotionen werden bei beidem hervorgerufen. Und natürlich machen die Gedanken an die eigene Vision eher glücklicher als andere Gedanken, logisch oder?

Übung Tag 14:

Nimm dir ein schönes Blatt Papier und beantworte folgende Fragen:

- Was willst du in deinem Leben noch erleben?
- Wonach sehnst du dich?
- Was willst du noch lernen?
- Welche Gefühle würdest du gerne mehr fühlen?
- Was brauchst du, um sagen zu können: Ich habe ein glückliches Leben?
Und wenn du weißt, was du brauchst dann:
- Wie wirst du dich fühlen, wenn du das hast?

Lass dir Zeit zum Reinhorchen und nachdenken. Es tut gut einen Wunschzettel für das eigene Leben zu schreiben. Wenn du das Gefühl hast, es reicht für heute, dann lehne dich zurück und träume! Stell dir vor, du würdest dich so fühlen, ruf das Gefühl in dir auf und spüre es, lass Bilder entstehen. Nimm wahr ohne zu urteilen und male dir deine Zukunft in den wunderbarsten Farben aus. Wenn du kannst, dann mache das ab jetzt jeden Tag. Du wirst dich viel lebendiger und fröhlicher fühlen. Nimm in deinem Alltag wahr, wie nah dran du schon bist und wie oft du dich schon so gut fühlst. Sieh den Weg, den du gehst und sei stolz auf dich.

Unterstützend kann ich dir raten ein sogenanntes „Mood Board“ zu basteln. Das ist ein Poster auf dem du eine Collage anfertigst mit lauter Bildern, die deine wunderbarste Zukunft widerspiegeln. Lachende Menschen, Sonnenschein und Yoga ist auf meinem - du entscheide selber, was bei dir drauf sein darf. Häng es dir dann dort auf, wo du es täglich sehen kannst. Es motiviert ungemein die Bilder vor sich zu haben und zudem macht es Spaß eins zu basteln. Also los und ausschneiden!



Schlusswort

Nun sind 14 Tage rum und ich hoffe, du hattest viel Spaß und Freude an den kleinen Übungen. Vielleicht gibt es Ideen, die du mit in deinen Alltag nehmen willst? Dann nur los und tu es. Wir haben unser Glück selber in der Hand. Jeden Tag entscheiden wir aufs Neue, wie wir unser Leben leben wollen: Bewusst und unser Bestes gebend? Oder lieber auf Autopilot, vielleicht gelangweilt oder gar traurig oder frustriert? Wir haben die Wahl.

Was nicht heißt, dass wir nie traurig oder frustriert sein dürfen. Negative Gefühle gehören zum Leben dazu, sie lassen uns wachsen und viel über uns lernen. Doch da, wo wir frei sind zu entscheiden, da sollten wir uns - finde ich - für das Leben und die Lebenslust entscheiden, für das Lachen und die Leichtigkeit.

Wenn du dazu mehr Anregungen brauchen kannst, dann schau auf meinem Blog www.Glücksplanet.de vorbei. Wenn du mit mir intensiv arbeiten möchtest oder zu einem meiner Workshops willst, dann such dir das passende Angebot auf www.siljamahlow.de aus. Ein Besuch ist wunderbar, Austausch ebenso! Ich bin natürlich auch gespannt auf dein Feedback zu den Übungen. Bitte lass mich wissen, was dir gefallen hat und welche Wirkung du spüren konntest. Bestimmt hast du auch eigene Tipps? Ich bin gespannt sie kennen zu lernen. Melde dich also, erzähl etwas von dir, im Kommentarfeld oder per Email. Ich freu mich auf deine Rückmeldung

Genieße dein Leben!
Namasté

Silja

Danke

Mein besonderer Dank gilt den Menschen, die dieses Buch so besonders gemacht haben. Allen voran die wunderbare Kommunikationsdesignerin Nina von www.designkumpel.de die sich um Layout und Bilder gekümmert hat und dafür gesorgt hat, dass meine Worte in eine so schöne Form kommen. Für die Fotos danke ich Martin Giebel, dem entspanntesten Fotografen den es gibt von www.giebel-foto.de und für die fehlerfreien Sätze meiner Freundin Manu, die mit dem Korrekturstift in Aktion war. Natürlich auch meiner lieben Familie und allen anderen, die mir den Rücken freihalten und dafür sorgen, dass ich Zeit für so schöne Projekte habe.

