

Gutes Leben – gute Balance

Aktionswoche vom 25. bis 31. Oktober 2021



Eine gute Balance zu finden bedeutet zuerst einmal, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und das eigene Leben in Ruhe und mit Aufrichtigkeit zu betrachten. Hier braucht es Geduld, Gespür, volle Aufmerksamkeit und natürlich Übung.

Die Herausforderungen in dieser Woche

Spüren Sie dem nach, was Ihnen gut tut

Mit unseren Anregungen und Übungen finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und wo und wie Sie ansetzen können, Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken.

Betritt jemand zum ersten Mal ein Fitnessstudio, geschieht das in der Regel mit guten Vorsätzen. Mit einem Trainer/einer Trainerin wird ein individueller Fitnessplan erarbeitet. Bei vielen Übungen am Boden oder an einem Gerät sind 3-mal hintereinander 15 bis 20 Wiederholungen vorgesehen. Und hier gilt eine eiserne Regel: Zwischen den einzelnen Einheiten muss mindestens die gleiche Zeitspanne gerastet werden, wie die Übung gedauert hat. Sonst erreicht man das Gegenteil von dem, was man will. Ähnliches gilt beim Yoga und auch im Alltag ist diese Ausgeglichenheit zwischen Aktivitäten und Ruhe, zwischen Spannung und Entspannung wichtig.

Für eine gute Balance legen wir Ihnen folgende Übungen ans Herz

Wir haben neun Übungen vorbereitet, die zum Großteil leicht umsetzbar sind und beim „Ausbalancieren“ Ihres Alltags hilfreich sein können. Sie können jeden Tag eine andere Übung ausprobieren oder eine oder mehrere Übungen die ganze Woche durchführen. Manche lassen sich gut miteinander kombinieren.

- » Übung – ich lasse den Tag gut enden – 4 Varianten
- » Übung – mein „Ich-Punkt“
- » Übung – die Fünf-Minuten-Regel
- » Übung – Dankbarkeit im Alltag
- » Übung – das kann man auch anders sehen
- » Übung – die Oase des Tages
- » Übung – Will ich das?
- » Übung – der perfekte Tag
- » Übung – meditatives Gehen

Das Lebensbalance Modell

Das Lebensbalance Modell wurde ursprünglich vom iranischen Psychotherapeuten Nossrat Peseschkian entwickelt. Es eignet sich gut dafür, das Thema etwas differenzierter und tiefer anzugehen. Laut diesem Modell gibt es verschiedene Bereiche im Leben, die jeden Menschen prägen und wiederum beeinflussen, wie zufrieden, glücklich oder auch gestresst und anfällig für Druck oder Krankheiten jemand ist. Wenn sich folgende vier Säulen im Gleichgewicht befinden, ist ein Mensch mit seinem Leben zufrieden und leidet unter weniger Stress:

- » Beruf und Finanzen
- » Familie und soziale Kontakte
- » Gesundheit und Fitness
- » Sinn und Kultur

Gezielte Fragen, die Sie sich laut diesem Modell stellen und beantworten sollten finden Sie unter:

<https://karrierebibel.de/lebensbalance-modell/>

*Zeit hat man nur,
wenn man sie sich nimmt.*

Karl Heinrich Waggerl

Alles beginnt bei mir – bei der Beziehung zu mir selbst

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet zuerst einmal, Zeit für mich selbst zu nehmen, meine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, ganz bewusst auf das zu schauen und zu horchen, was mich nährt, was mir gut tut und was mir fehlt. Denn die Beziehung zu mir selbst ist die Basis für alles Weitere.

Welche Beziehung pflege ich eigentlich zu mir selbst?

Wie gehe ich mit mir um?

Höre ich mir selbst wirklich zu?

Weiß ich überhaupt, was mir gut tut?

Was lässt mein Herz singen?

Übung: Ich lasse den Tag gut enden

Die NeurologInnen bestätigen, was der Hausverstand sagt. Es ist enorm wichtig, wie etwas endet, weil das stark in unsere abschließende Beurteilung einfließt. Ein gutes Ende erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Geschehnisse in unserem Hirn positiv abgespeichert werden. Ruft man sich das Geschehene später in Erinnerung, hängen daran auch positive Gefühle. Und eines liegt auf der Hand: gute Erinnerungen können sehr viel zu unserem Glücksempfinden beitragen. Das gilt natürlich auch für das Tagesende. Holen Sie sich gute Dinge ins Bewusstsein, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, den Tag positiv abzuspeichern, ihn als gut in Erinnerung zu behalten und schön und unbeschwert zu träumen.

Variante 1: Die Perle des Tages

Ich rufe mir das Tagesgeschehen in Erinnerung, wähle daraus den schönsten Moment und küre ihn zur „Perle des Tages“. Ich versuche, diesen schönsten Moment in Gedanken noch einmal nachzuerleben und spüre auch den dabei empfundenen Gefühlen nach.

Variante 2: Ein Rendezvous mit mir selbst

Suchen Sie einen bequemen Stuhl und machen Sie ihn zu Ihrem „Herzstuhl“. Wenn Sie darauf Platz nehmen, geht es darum, den Gedanken und Gefühlen nachzugehen, die das eigene Herz gerade bewegen: Sobald ich auf diesem Stuhl Platz nehme, bin ich der wichtigste Mensch. Hier und jetzt ist der Stuhl, auf dem ich sitze, einfach da und hält mich. Und so wie dieser Stuhl einfach da ist für mich, bin ich auch da für mich – ohne mich zu bewerten oder zu beurteilen.

Ich gebe mir Raum und höre in meinen Körper. Ich bin mir in diesem Moment einfach liebevoll zugewandt. Ich spüre den Gefühlen nach, die jetzt in mir sind, ich lasse sie zu, muss nichts mit ihnen machen. Sie wollen einfach einmal gefühlt werden.

Es hilft, wenn die Aufmerksamkeit auf und in den Körper gerichtet ist. Wie geht es mir gerade? Bin ich müde? Zufrieden? Ich kann einfach mit dem in Kontakt kommen, was gerade in mir lebendig ist. Ich brauche nicht darüber nachzudenken, muss es nicht bewerten oder mich schämen. Dann richte ich meine Aufmerksamkeit auf das, was mir gut tut.

Beantworten Sie nun folgende Fragen:

Welche Ereignisse und Begebenheiten haben heute mein Innerstes berührt?

Was hat mir heute gut getan? Wem habe ich heute gut getan? Was habe ich heute Positives erlebt?

War es eine Begegnung? Ein Lächeln, das ich schenkte oder geschenkt bekommen habe?

Ein Blick in den Garten? Der Gesang eines Vogels?

Eine liebevolle Umarmung?

Ein Spaziergang in der Natur? Machen Sie sich diese Augenblicke und das, was Sie dabei gespürt haben, noch einmal bewusst, und es wird sich ein Gefühl von Dankbarkeit einstellen.

Variante 3: Mittagsbilanz

Ich halte um die Mittagszeit kurz inne und schaue, ob die Richtung stimmt: Passt der bisherige Tagesverlauf? Entspricht er mir und meinen Vorstellungen, spiegelt er wider, was für mich wichtig ist?

Zu Mittag ist es noch gut möglich, Korrekturen anzubringen. Worauf möchte ich am Abend zufrieden zurückblicken können? Wie möchte ich mich am Abend fühlen?

Variante 4: Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Für gläubige Menschen ist die Gestaltung des Tages und somit des Lebens und die Reflexion darüber immer auch eine Auseinandersetzung mit dem Glauben. Gläubige Menschen wissen sich von Gott begleitet, behütet und getragen, sie können nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit ist ein Gebet, das hilft, die Spuren Gottes im eigenen Leben besser zu entdecken und das eigene Leben aufmerksamer mit und vor Gott zu leben. Es dauert ca. 10 bis 15 Minuten. Dieses Gebet geht auf den Hl. Ignatius von Loyola zurück. Für ihn war das sogenannte „Examen“ die „wichtigste Viertelstunde“ des Tages. Er ließ sie nie ausfallen. Wenn man dieses Gebet regelmäßig pflegt, verhilft es einem, das eigene Leben wahrhaftig und ehrlich anzuschauen und es so vor Gott da sein zu lassen, wie es war – ohne es zu bewerten, zu verurteilen oder zu verdrängen oder zu beschönigen, und es mit dem Blick zu sehen, mit dem ein Gott voller Liebe und Erbarmen auf mich schaut.

Während dieser Viertelstunde kann ich dem Raum geben, was während des Alltags nur wenig Beachtung gefunden hat: meinen Stimmungen, Regungen und Gefühlen. Ich kann sie noch einmal „erspüren und verkosten“ – wie Ignatius sagen würde.

Besonders der Abend ist eine gute Zeit, um den Tag vor Gott ausklingen zu lassen und ihn in seine Hände zurückzulegen. Indem ich das ausdrücklich in dem Bewusstsein der Gegenwart Gottes tue und meinen Tag mit seinen schönen und schweren Momenten, lichten und dunklen Zeiten vor Gott da sein lasse, kann ich mehr und mehr wahrnehmen, wie der Tag auf Gott hin transparent wird und in seinem Licht gewandelt wird. Die folgenden Schritte können helfen, mit dieser Gebetsweise vertraut zu werden:

Mich einfinden und bereiten – jedes Ereignis kann ein Fenster zu Gott sein

Ich finde mich an meinem Gebetsplatz ein und nehme die Haltung ein, die mir hilft, ganz da zu sein. Ich versuche wahrzunehmen, wie es mir jetzt geht, still zu werden und mich mit dem, was mich bewegt, in die Gegenwart Gottes zu stellen, der liebevoll auf mich schaut. Ich habe jetzt Zeit – für mich – für Gott.

Gebet um einen ehrlichen Blick

Ich bitte Gott um die Freiheit und das Licht, den Tag so, wie er war, anschauen zu dürfen, aus dem Blickwinkel eines barmherzigen, verständnisvollen, verzeihenden und wahrhaftigen Gottes.

Den Tag durchgehen

Mit „liebender Aufmerksamkeit“ wende ich mich nun dem zu, was heute war: den Menschen, Ereignissen, Tätigkeiten, Orten ... Ich kann den Tag an mir vorbeiziehen lassen: Stunde für Stunde, Ort für Ort, Begegnung für Begegnung, ohne zu bewerten oder zu beurteilen.

Alles, was sich zeigt, darf jetzt da sein.

- Was hat mich überrascht?
- Was erfüllte mich mit Freude und Energie?
- Gab es Höhepunkte?
- Was ließ mich lachen?
- Was hat mich berührt?
- Was ist nicht so gelungen?
- Was bedauere ich?
- Was ist unerfüllt geblieben?
- Was hat weh getan?
- Was ersehne ich?

Mich an Gott wenden

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, wende ich mich an Gott und komme mit ihm ins Gespräch.

Für das Schöne und Gelungene danke ich. Für das Schmerzliche, Versagen, Schuld ... bitte ich um Vergebung und Heilung. Ich kann ihm sagen, was vielleicht an Sorgen, Unruhe, Hoffnungen, Sehnsucht in mir ist.

Ausblick

Ich schaue einige Momente auf den morgigen Tag und auf das, was morgen auf mich zukommt. Ich bitte um Kraft, Zuversicht und Entschiedenheit, dass ich morgen so leben kann, wie ich es wirklich möchte.

*Wie wichtig jeden Tag ein wenig Zeit für einen selber ist,
merkt man erst, wenn man sich einmal die Zeit dafür genommen hat.*

Wir sind alle von unserem Tagesablauf Getriebene. Mit Arbeit, Kindern, Schule, Kochen, Freizeitprogramm, notwendigen Erledigungen, verschiedenen Terminen und vielem mehr. Dabei bleibt oft ein wichtiger Mensch auf der Strecke ... ich selber!

Ich erstelle jeden Abend eine Erledigungsliste für den kommenden Tag. Das hab ich immer schon gemacht. Manches sind große und aufwendige Sachen, manches steht nur am Zettel, damit ich es nicht vergesse. Seit Neuestem schreibe ich aber auch ganz bewusst einen ‚Ich-Punkt‘ darauf, wie z. B. Blumen für mich kaufen, ein Rätsel machen, ganz gemütlich einen Kaffee trinken gehen, 10 Minuten gar nix tun ... Das tut gut, nimmt nicht viel Zeit in Anspruch und bringt so viel für die eigene Zufriedenheit. Und die Energie für all die anderen Dinge verstärkt sich. Auch dieser Punkt gehört wie alle anderen ganz bewusst umgesetzt und „abgearbeitet“.

Kein Tag hat genug Zeit, aber jeden Tag sollten wir uns genug Zeit nehmen. John Donne

Neulich hab ich in so einer Ich-Zeit ein Turmfalken-Pärchen von meiner Stadtwohnung aus beobachten können. Faszinierend. Wunderschöne Vögel. Und ganz kurz ist dabei die Zeit stehen geblieben. Für mich zumindest.

Birgit Kluibenschädel

Übung: Mein „Ich-Punkt“

Ich richte mir Zettel oder den Kalender her und notiere für morgen oder gleich für die nächsten Tage einen „Ich-Punkt“ in der oben beschriebenen Art. Am Abend blicke ich noch einmal bewusst auf meinen „Ich-Punkt“ zurück.

Tipp: Äußere Ordnung schafft innere Ordnung – eine To-do-Liste anlegen hilft den meisten Menschen, den Kopf frei zu bekommen, weil Sie dabei sozusagen etwas vom Kopf auf das Papier übertragen. Sie können dann besser loslassen.

*Auch wenn du keine Zeit hast,
fünf Minuten, um jemandem zu helfen, hast du immer.*

Adam Rifkin

Fünf Minuten hast du immer – so lautet die Grundannahme der 5-Minuten-Regel, die auf unterschiedliche Art und Weise angewendet wird. Eine Variante davon besagt: Alles, was du innerhalb von fünf Minuten bearbeiten kannst, sei es zu Hause oder in der Arbeit, das erledige und bearbeite sofort. Schiebt man solche „Kleinigkeiten“ nicht auf die lange Bank, schleppt man sie auch nicht mehr mit sich herum. Alles was erledigt ist, verschafft ein kleines Erfolgserlebnis, vermindert Stress und macht den Kopf freier.

Bei einer anderen Variante der Fünf-Minuten-Regel legt man eine konkrete Aufgabe fest und bearbeitet diese für nur fünf Minuten. Dabei setzt man darauf, dass eine überschaubare Aufgabe auch zu Ende geführt wird, sobald sie einmal angefangen wurde. Für größere Vorhaben kann durch das Überwinden der Anfangshürde der erste Stein gesetzt werden – zumindest die gedankliche Auseinandersetzung wird angekurbelt.

Übung: Die Fünf-Minuten-Regel von Adam Rifkin

Die Fünf-Minuten-Regel, zu der wir animieren wollen, wird einem Herrn namens Adam Rifkin zugeschrieben. Seine Devise lautete: Auch wenn du keine Zeit hast, fünf Minuten, um jemandem zu helfen, hast du immer. Helfen Sie also jeder/jedem, wenn es nicht länger als fünf Minuten dauert – immer und überall. „Gutes tun“ und „Helfen“ ist ein sehr schöner Weg zu mehr Ausgeglichenheit. Das wirkt sich positiv auf den/die Helfer/in aus und die Kontakte, die dadurch entstehen, bereichern den eigenen Tag. Dabei ist es wichtig, aktiv danach Ausschau zu halten, ob und wo jemand Hilfe benötigt. Noch weniger Zeit braucht es für einen höflichen Umgang, ein gutes Wort oder ein warmes Lächeln.

*Ich habe eine merkwürdige Gewohnheit:
Ich freue mich jeden Morgen, wenn ich aufstehe,
dass ich noch sehen kann, hören kann, riechen kann;
dass ich noch alle Sinne besitze; dass ich noch gehen kann.
Das sind doch wunderbare Geschenke!
Es könnte ja auch anders sein.
Gut, auch damit müsste ich mich abfinden.
Aber man muss doch ein bisschen dankbar sein.* Arthur Rubinstein

Wir finden diese Gewohnheit keinesfalls merkwürdig, sondern eine schöne Möglichkeit, die Sichtweise grundlegend zu verändern und das Leben und das, was mir entgegenströmt, als das zu betrachten was es ist: Als Geschenk.

Übung: Dankbarkeit im Alltag

Variante 1: Dankbarkeit Ausdruck verleihen

- Ich überlege mir, wofür ich am Beginn eines Tages dankbar bin bzw. dankbar sein könnte
- Ich widme einen Tag lang jeder Situation, die mich dankbar macht, einen bewussten Moment der Aufmerksamkeit. Ich halte gedanklich inne und setze ein inneres oder äußeres Zeichen, vielleicht sind aber auch Worte der Dankbarkeit angebracht. Diese Suche macht mich aufmerksamer für das Hier und Jetzt.

Variante 2: Tagebuch der Dankbarkeit

Vermutlich ist Ihnen die Idee bekannt, aber haben Sie schon einmal versucht, das auch umzusetzen?

- Ich schreibe drei Momente des vergangenen Tages, für die ich dankbar bin (bzw. dankbar hätte sein können), auf einen Zettel oder in ein eigenes Heft.
- Ich spiele alle drei Situationen noch einmal gedanklich durch.
- Ich bedanke mich bei Personen, die daran einen besonderen Anteil haben oder hatten.

*Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.*

Aristoteles

Sie können unangenehmen oder auch banalen Tätigkeiten und Begegnungen durchaus Positives abgewinnen, wenn Sie an Ihrer Einstellung arbeiten. Ein schönes Beispiel dafür stammt von einer unserer Seminarleiterinnen. Sie war erstaunt, dass ihre Mutter beim Abwaschen des Geschirrs immer so gut aufgelegt war und irgendwann stellte sie ihr die Frage, was ihr an dieser Tätigkeit so viel Freude bereite. Die Antwort der Mutter: „Wenn ich das schon machen muss, dann mache ich es wenigstens fröhlich“.

Übung: Das kann man auch anders sehen

Variante 1: „ich kann“, „ich werde“, „ich möchte“ oder „ich darf“

Welche regelmäßigen Tätigkeiten erledigen Sie nicht so gerne? Finden Sie heraus, was sich an Ihrer Einstellung bzw. auch an den Gegebenheiten ändern müsste, damit die Wörter „ich muss“ ersetzt werden könnten durch „ich kann“, „ich werde“, „ich möchte“ oder „ich darf“. Es macht wirklich Freude, Dinge fröhlich anzugehen und bei der richtigen Betrachtung gibt es kaum etwas, dem man nicht etwas Gutes abgewinnen könnte.

Variante 2: Ich bemühe mich um eine Übersetzung

Ich setze die Segel nicht nach den Worten, sondern nach den Bedürfnissen meines Gegenübers. Besonders bei Menschen, die eine „unglückliche“ Art haben, sich auszudrücken, steht dann nicht mehr „Was spricht mein Gegenüber?“ im Vordergrund sondern „Was braucht mein Gegenüber?“ Bereiten Sie sich innerlich auf solche kritischen Momente und Begegnungen vor.

Variante 3: Mein persönlicher Beschluss

Ich fasse folgenden Beschluss: Ich ärgere mich nicht mehr über unfreundliche und grantige Leute und über Geschehnisse, die den Verkehr betreffen. Im Gegenteil, ich nehme gewisse Situationen als Gelegenheit wahr, höflich und freundlich zu bleiben und großzügig und souverän darüber hinwegzusehen. Sollte ich in einer dieser Situationen einen Anflug von Ärger verspüren, dann zwicke ich mich sanft am Unterarm, um mich an meinen gefassten Beschluss zu erinnern.

*Wir brauchen Oasen der Entspannung und Ruhe,
Orte, an denen unsere Seele landen kann,
um die Schönheit und Güte des Lebens
und des heutigen Tages zu spüren.*

Der Neurobiologe Bernd Hufnagl schaut sich seit 18 Jahren an, wie gut sich Menschen entspannen können und stellt seinen ProbandInnen eine scheinbar simple Aufgabe: in einem Raum sitzen, aus dem Fenster schauen und nichts machen, außer sich zu entspannen. Das Ergebnis: Nur 5 % der Versuchspersonen hatten eine Entspannungsreaktion, der Rest zeigte deutliche Stresssymptome. Um das Entspannen zu lernen, braucht es Zeit und Raum und bewusstes Loslassen oder auch Wahrnehmen des Alltagsgeschehens.

Übung: Die Oase des Tages

Welche Momente meines Tagesgeschehens lassen sich bewusst zu einer Oase gestalten? Wie müsste ein Ort oder eine Situation ausschauen, damit die Seele landen und sich ausruhen kann? Suchen Sie nach ritualisierten Möglichkeiten, den Alltag zu sprengen, Sorgen, Hektik etc. hinter sich zu lassen und die Fülle des Lebens zu kosten.

- **Vorschlag 1:** „Oase“ Essen: Laut Studie einer deutschen Krankenkasse verschlingt die Hälfte der Unter-30-Jährigen ihre Mahlzeiten in weniger als 20 Minuten, zehn Prozent brauchen sogar weniger als zehn Minuten. Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme und eine gute Möglichkeit, den Alltag zu unterbrechen bzw. zu bereichern.

Ich halte kurz inne, bevor ich etwas esse oder trinke und setze ein inneres oder äußeres Zeichen der Dankbarkeit und Wertschätzung. Ich nehme mir beim Essen mehr Zeit als üblich. Ich versuche, vor dem ersten Bissen innezuhalten, mich zu freuen, zu danken, zu riechen und dann den ersten Bissen langsam und bewusst zu genießen. Ich bleibe mit meiner Aufmerksamkeit ganz beim Essen, d. h. keine Tätigkeiten, kein Handy, kein Radio, Bildschirm nebenher! Das macht das Essen zu etwas Besonderem.

- **Vorschlag 2:** Ich bestimme einen Platz oder Ort in oder um mein Zuhause oder meinen Arbeitsplatz, an dem ich mich möglichst ungestört aufhalten kann und evtl. auch Gestaltungsmöglichkeiten habe. Bevor ich diesen Platz betrete bzw. einnehme, streife ich in Gedanken oder mit einer Geste alles ab. Wenn das für mich hilfreich ist, umgebe ich mich mit Utensilien, die mich in andere Gedanken- und Gefühlswelten entführen, wie etwa einem Leitspruch, Poesie, etwas zum Lesen, einem Rätsel, einem Glas Wasser, Tee oder einem anderen Konsumgut. Vielleicht hilft Musik, Bewegung, tanzen oder eine Kopfreise (zigtausend Japaner begeben sich im Kopf in den Wald), das bewusste Betrachten eines Gegenstandes, einer Blume, der Blick aus dem Fenster etc.

Ausgeglichen in den Tag starten

Immer eine Überlegung wert – ein guter Tagesbeginn

- Den Schlaf im Kopf abschließen, Träume abstreifen und evtl. gedanklich zu Ende führen und ganz selbstverständlich aus dem Bett steigen.
- In Schwung kommen – mit einem Glas Wasser, mit Tee oder Kaffee, mit Bewegung oder einem Musikstück, einer Dusche – ganz einfach mit einem Ritual, das mir gut tut.
- Ich gönne mir nach dem Frühstück noch ein wenig Ruhe.
- Ich gebe meinen Gedanken und Gefühlen Raum.
- Ich mache mir bewusst: Dieser Tag ist ein Geschenk, ich kann dazu beitragen, dass er mir entspricht.
- Was könnte das Besondere an diesem Tag sein?
- Ich gestalte meine Begegnungen positiv!

Dann kann eigentlich nichts mehr schiefgehen!

Wichtig für die Tagesplanung:

- sich auf etwas Bestimmtes freuen
- jemandem eine Freude bereiten

*Der ideale Tag wird nie kommen.
Der ideale Tag ist heute,
wenn wir ihn dazu machen.*

Horaz

Übung: Mein perfekter Tag

Was macht einen Tag für mich zu einem guten Tag? Wie würde mein perfekter Tag ausschauen?

Begeben Sie sich an einen ruhigen Ort, nehmen Sie Schreibzeug und Zettel mit, denn über Nacht ist ein Wunder passiert. Sie wachen auf und durchleben den für Sie idealen, perfekten Tag. Schreiben Sie auf, wie dieser Tag ausschauen sollte.

Damit ist nicht ein Entspannungs- oder Urlaubstag gemeint, sondern ein Tag, der Ihren Wunschvorstellungen von einem guten Leben entspricht. Mit Menschen, die Sie lieben, Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten, Herausforderungen, die Sie erfüllen ... einfach mit allem, was Ihnen wichtig ist im Leben.

Wie müsste dieser Tag am Morgen beginnen, welche Aktivitäten würden Sie mit wem angehen, was wäre ein möglicher Höhepunkt, was darf auf keinen Fall fehlen, welches Essen würden Sie sich wünschen, welche Musik, wie klingt der Tag aus? Gehen Sie ruhig ins Detail und lassen Sie sich nicht von Ihrem Verstand einbremsen. Der Phantasie sind bei der Gestaltung dieses perfekten Tages keine Grenzen gesetzt.

So ein Wunschkonzert auf Papier zu bringen kann eine Weile dauern, dafür haben Sie danach schwarz auf weiß vor sich, wonach Sie sich sehnen und welche Herzenswünsche sie hegen.

Mit Sicherheit enthält das Schreiben auch einige Ansatzpunkte für Veränderungen ... von ganz großen bis zu den kleinsten. Es birgt Hinweise zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

Wenn ich nun an den morgigen Tag denke oder auch an den von heute:

Was entspricht schon ganz gut dem, was ich mir von einem perfekten Tag wünschen? Was ansatzweise? Was wäre ausbaufähig? Ich greife etwas aus meinem perfekten Tag heraus, das in meinen momentanen Tagesabläufen eindeutig zu kurz kommt und gebe dem in nächster Zeit in irgendeiner Weise Raum. Auch hier ist Fantasie gefragt. Ich bin der/die HauptgestalterIn meines Tages und damit auch dafür verantwortlich, dass er mir entspricht.

*Ich muss mir von mir
nicht alles gefallen lassen!*

Dr. Boglarka Hadinger

Wie gehe ich mit mir um? Höre ich mir selbst wirklich zu? Weiß ich überhaupt, was mir gut tut? Richte ich mein Leben zu sehr nach den Vorstellungen und Konventionen anderer aus? In vielen von uns steckt eine kleine Perfektionistin/ein kleiner Perfektionist, die/der nicht nur die eigenen, sondern auch die Erwartungen anderer möglichst gut erfüllen möchte. Das macht nur dann Sinn, wenn diese Erwartungen mit der eigenen Lebensrealität, den eigenen Vorstellungen, Zielen und Werthaltungen übereinstimmen!

Übung: Will ich das? Ja, nein, nicht so perfekt, anders

Bevor ich etwas angehe oder entscheide, überprüfe ich, ob ich das auch wirklich will und ob es mir entspricht – auch meinen langfristigen Zielen. Ich muss es nicht immer allen anderen recht machen, es muss zu mir und meinem Leben passen.

Um hier sicherer in der Einordnung und Entscheidung zu werden, lohnt es sich, vor bestimmten Tätigkeiten, Gesprächen oder Entscheidungen folgende grundlegende Fragen zu stellen: Was soll am Ende herausgekommen, was soll zur Sprache gekommen sein, wie werde ich mich danach fühlen? Das kann dann auch einmal zu einem „nein“ oder „nicht auf diese Weise“ führen.

Übung: Zur richtigen Zeit am richtigen Ort

Wenn sich gewisse unangenehme Tätigkeiten oder Begegnungen nicht vermeiden lassen, dann bestimme ich dafür zumindest die für mich besten Rahmenbedingungen. Ich reserviere dafür den für mich besten Zeitpunkt, Ort und auch die Zeitspanne.

Es ist wichtig, dass Sie sich ausschließlich innerhalb dieses Rahmens darum kümmern. So brauchen Sie sich – auch gedanklich – zu keinem anderen Zeitpunkt damit beschäftigen und können loslassen.

Übung: Meditatives Gehen

Wenn ich ein Verhalten einüben möchte, eine neue Haltung gewinnen möchte oder einen Fehler korrigieren, wenn ich mich auf ein Ziel fokussieren möchte, dann kann dabei „meditatives Gehen“ sehr unterstützend wirken:

Ich überlege mir zwei Worte, die bestmöglich das ausdrücken, was ich einüben möchte, beispielsweise: aufmerksam – lesen; genau – hinhören; Begegnungen – genießen; früh – schlafengehen; genügend – trinken; ruhig – bleiben oder ruhig – angehen, nicht – ärgern, etc.

Nun gehe ich eine kleine Runde und setze meine Schritte ganz bewusst, beim Aufsetzen des linken Fußes spreche ich das erste Wort und beim Aufsetzen des rechten das zweite Wort.

Übungen: Hinaus in die Natur

Wenn es um Ausgeglichenheit und Balance geht, kann die Natur sehr lehr- und hilfreich sein:

*Die Natur besitzt die wunderbare Gabe,
sich mit ihrer Schönheit, Vielfalt und Stille
einen unmittelbaren Zugang zu unserem Inneren zu verschaffen,
die Seele zu berühren,
und sie mit Kraft und Ruhe zu versorgen.
Man muss ihr nur die Gelegenheit geben!*

Von der Sonne leben lernen

*Von der Sonne lernen zu wärmen,
von den Wolken lernen, leicht zu schweben,
von dem Wind lernen, Anstöße zu geben,
von den Vögeln lernen, Höhe zu gewinnen,
von den Bäumen lernen, standhaft zu sein.
Von den Blumen das Leuchten lernen,
von den Steinen das Bleiben lernen,
von den Büschen im Frühling Erneuerung lernen,
von den Blättern im Herbst das Fallenlassen lernen,
vom Sturm die Leidenschaft lernen.
Vom Regen lernen sich zu verströmen,
von der Erde lernen, mütterlich zu sein,
vom Mond lernen, sich zu verändern,
von den Sternen lernen, einer von vielen zu sein,
von den Jahreszeiten lernen,
dass das Leben immer von neuem beginnt.*

Ute Latendorf, www.utelatendorf.de

Diese beiden Texte stammen aus den Impulsen des bereits im Juni durchgeführten Aktionszeitraumes „Gutes Leben – hinaus in die Natur“.

Die Natur birgt enormes Ausgleichspotential und im Zuge dieses Aktionszeitraumes haben wir Ihnen diverse Übungen zusammengestellt, die Ihr Leben in Richtung Achtsamkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit bereichern könnten.

Wir haben Ihnen die Texte [hier](#) noch einmal verlinkt, ein Blick hinein lohnt sich!

*Die Natur offenbart uns viele Möglichkeiten, Zufriedenheit und Freude zu steigern
und große Zusammenhänge durch das Betrachten von kleinen Wundern
zu verstehen oder zumindest zu erahnen.*