

Dr. Helmar H.D. Dießner

Erstmal entspannen!

Inhaltsverzeichnis

<u>Vorwort</u>	3
<u>Das Buch – Ihr Begleiter</u>	3
<u>Ziel des Buches</u>	4
<u>Zeit, die Ihnen wichtig ist!</u>	4
<u>Einleitung</u>	5
<u>Umgang mit Ihrer Zeit</u>	6
<u>Lachen ist Medizin, wirkt entspannend und befreiend</u>	8
<u>Achten Sie auf Ihre Gesundheit</u>	8
<u>Stressmanagement</u>	9
<u>Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien</u>	10
<u>Die Lenkung Ihrer Aufmerksamkeit</u>	12
<u>Entspannung und Selbstreflexion</u>	12
<u>So entspannen Sie sich</u>	12
<u>Entspannen wie eine Katze</u>	14
<u>Entspannung durch Autogenes Training</u>	14
<u>Entwickeln Sie Wege des Wohlbefindens</u>	15
<u>Meditative Übung</u>	15
<u>Meditation und Kreativität</u>	16
<u>Entspanntes Atmen</u>	16
<u>Der reinigende Atem</u>	17
<u>Bewusstseinstechiken</u>	17
<u>Zeit, Ihr kostbares Gut!</u>	17
<u>Zeit und Leben</u>	18
<u>Zeithygiene</u>	19

<u>Zeit und Zeitentschleunigung</u>	20
<u>Sehnsucht nach mehr</u>	21
<u>Nutzen Sie Ihr Potential</u>	21
<u>Verantwortung Ihrer Zeitplanung</u>	22
<u>Der Trend zur Langsamkeit</u>	23
<u>Gesundheit hat für Sie einen großen Stellenwert</u>	23
<u>Psychohygiene und die Macht Ihrer inneren Bilder</u>	24
<u>Die Übungsformen</u>	25
<u>Die Übung im Sitzen</u>	26
<u>Die Droschkenkutscher-Haltung</u>	26
<u>Die Übung im Liegen</u>	26
<u>Die Übung im Fersensitz</u>	27
<u>Die Übung im Schneidersitz</u>	27
<u>Die Rücknahme</u>	27
<u>Die Durchführung der Rücknahme</u>	27
<u>Das Malen nach der Reise</u>	27
<u>Selbstreflexion</u>	28
<u>Sichtbare Zeichen der Entspannung</u>	28
<u>Literatur</u>	29
<u>AusZeit – Die Phantasiereisen</u>	31
<u>Raum der Stille</u>	32
<u>Leuchtturm</u>	33
<u>„Singing in the Rain“</u>	35
<u>Abenteuerreise zu den Surfweltmeisterschaften auf Sylt</u>	36
<u>Abenteuerreise zum gläsernen Elefanten</u>	38
<u>Stille Zeit</u>	39
<u>Der englische Hutmacher Mr. Baker</u>	41
<u>Das Lächeln des Windes</u>	43
<u>Der Liebe Raum geben</u>	44

Vorwort

Flüchten oder Standhalten ist hier nicht die Frage. Mal das Eine, mal das Andere kann sinnvoll und richtig für die entsprechende Situation sein. Subjektiv betrachtet mögen Sie in Bezug auf Ihre Entscheidung Recht haben. Jedoch, die Realität holt Sie immer wieder ein. Das ist richtig! Bleiben Sie Realist und nehmen Sie Ihre Verantwortung wahr.

Aus der Praxis der Beratung und Therapie, aber auch aus dem Fortbildungsbereich wie Selbsterfahrung und Coaching weiß ich, dass die meisten Menschen den Weg des geringsten Widerstandes gehen. Natürlich gibt es einige Ausnahmen, die mitunter immer wieder auf ihr Recht beharren, egal ob berechtigt oder nicht. Manch einem Zeitgenossen macht es dabei wenig aus, wenn er auch vor ‚Mauern‘ rennt.

Es gibt in der Tat Charakterschwächen die solch ein Verhalten zulassen. Diesen Menschen fehlt ein gewisses Maß an emotionaler Flexibilität bzw. Mitschwingungsfähigkeit. Dennoch wissen Sie, dass Sie in unterschiedlich belastenden Situationen entsprechend reagieren. Fakt ist und bleibt, dass Sie für Ihre eigene Psychohygiene Sorge tragen, damit Sie in der Balance bleiben können.

Sie müssen im richtigen Verhältnis von An- und Entspannung Ihr Leben in den verschiedensten Kontexten meistern. Die Verantwortung dafür haben Sie!

Das Buch – Ihr Begleiter

Lassen Sie dieses Buch zu Ihrem Begleiter werden. Es ist sozusagen Ihr Reisebegleiter. Nehmen Sie sich das Recht, Auszeiten zu genießen und reisen Sie in das Reich der Ruhe, der Stille, der Sinneswahrnehmungen, der Erholung, der Entspannung, der Sinnlichkeit, der Regeneration, der Freiheit und des Glücks.

Egal wo Sie sich aufhalten, ob im Büro, in der Werkstatt, im Geschäft, im Haushalt, nehmen Sie Ihr Buch mit und arbeiten Sie damit. Nutzen Sie täglich Auszeiten, bzw. planen Sie diese konkret in Ihren Tagesablauf ein. Durch die Anwendung der gelenkten Phantasiereisen werden Sie erleben, wie Sie entspannter, lockerer und freier dem Alltag begegnen und wie Sie sich selbst beschenken, indem Sie Ihre Glücksgefühle aktivieren.

Über Ihre eigenen Sinneswahrnehmungen werden Sie im Zuge der Entspannung sinnliche Begegnungen Ihres eigenen Selbst sowie mit Ihrer Umwelt erleben, die Sie glücklich und dankbar werden lassen. So gehen Sie gestärkt, mit neuem Mut, mit neuer Kraft, mit neuer Bereitschaft, mit einem neuen Selbstverständnis, mit neuer Hingabe und Leidenschaft, mit neuem Selbstvertrauen, in Ihre Alltagssituation zurück. Sie leben und Sie leben bewusst. So werden Sie Ihr Leben aktiver und bewusster genießen können. Durch Ruhe und Entspannung finden Sie zu sich selbst! Lernen Sie, auch in hektischen Alltagssituationen:

- üben Sie Gedanken der Ruhe
- blenden Sie diese bewusst ein
- lehnen Sie sich zurück

Erstmal entspannen!

- malen Sie sich ruhige Bilder aus
- suchen Sie sich ein Entspannungsbild
- setzen Sie Progressive Muskelentspannung ein
- setzen Sie Autogenes Training ein
- visualisieren Sie Ihren „Moment of Excellence“
- lassen Sie dabei ruhige Klänge aus der Erinnerung einfließen
- genießen Sie diese Zustände

Durch einen entspannten Umgang mit sich selbst, lernen Sie, auf Ihre innere Stimme zu hören und auf Ihre Intuition zu achten, was letztlich Ihrer Gesundheit dienlich ist. So gewinnen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und schaffen die Voraussetzung für die Inspiration und die Nutzung Ihrer kreativen Potentiale.

Ziel des Buches

ist es, durch den Einsatz der Phantasiereisen die Kreativität, die Phantasie, die Entdeckung eigener vorhandener Potentiale zu fördern und diese weiter auszubauen. Sie als Hörender bzw. Lesender sollen:

- Oasen der Ruhe und Stille suchen und erfahren
- Ruhe und Stille aushalten und genießen
- lernen, loszulassen und sich fallen zu lassen
- Nervosität abbauen
- das eigene Erleben verarbeiten
- die eigene Reflexionsfähigkeit entwickeln und fördern
- die Selbständigkeit fördern
- das Selbstwertgefühl aufbauen
- positive Kernglaubenssätze entwickeln
- die Konzentration und Aufmerksamkeit fördern
- die Kreativität fördern
- Stresspotentiale eliminieren
- konstruktiven Umgang mit Stress erlernen
- für soziale Wahrnehmungen sensibilisiert werden
- Gedanken des Glücks wahrnehmen und genießen
- die Schönheit der Natur entdecken
- den Wert von Begegnungen genießen
- die Sinnlichkeit auf allen Ebenen entdecken und wahrnehmen

Zeit, die Ihnen wichtig ist!

Wenn Sie einen echten und dauerhaften Gewinn aus diesem Buch ziehen wollen, so benötigen Sie Zeit. Zeit für Sie ganz persönlich. Sagen Sie nicht: „Ich habe keine Zeit.“

Es ist Ihr Leben, Ihre Verantwortung für Ihre Psychohygiene. Sie sind es sich wert!

Der berufliche und private Alltag ist häufig mit zu vielen wichtigen und unwichtigen Tätigkeiten verplant. Die Folgen sind Ihnen spürbar deutlich bewusst: Potenzierung von Stress, Hektik, Beschwerden, Unzufriedenheit, das Gefühl, gelebt zu werden usw. Da hilft oftmals nur eine konsequente

Erstmal entspannen!

Vollbremsung indem Sie ein Stopp-Schild visualisieren und tatsächlich auf die Bremse treten. Damit tun Sie sich selbst etwas Gutes. Unterbrechen Sie jetzt Ihre Arbeit, gönnen Sie sich eine AusZeit von 15, 20 oder 30 Minuten und begeben Sie sich auf eine Phantasiereise. Nur so können Sie sich optimal entspannen.

Die Vergangenheit können Sie nicht mehr ändern. Was zählt ist das Heute. Sie leben Heute, im Hier und Jetzt. Unabhängig von der Tatsache, dass gesellschaftlich ein Paradigmenwechsel erfolgen muss, im Hinblick auf gelebte Hetzkrankheit, geht es dennoch und ausschließlich um Ihre Eigene. Entschleunigung ist angesagt, denn Weniger kann mehr sein. Es geht um die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Wünschen sowie eigenen Lebenszielen und gelebter Realität. Sie haben die Verantwortung für Ihre persönliche Lebensqualität- und Freude und deren Genuss.

In diesem Sinne: Leben Sie Ihr Leben jetzt und genießen Sie mit allen Sinnen.

Mittels Entspannung und Selbstreflexion werden Sie neue Energien freisetzen, mit denen Sie ein besseres Leben gestalten können. Wichtige Aspekte wie Glück und Zufriedenheit werden Ihr Denken und Handeln ‚beflügeln‘ und verändern. Dieses hat einen positiven Einfluss auf Ihr Normen- und Wertesystem. Dinge, die bisher zu wenig Beachtung oder Berücksichtigung fanden, fokussieren Sie durch eine neue und intensive Geisteshaltung.

Sie werden sich selbst und Ihre Welt mit anderen Augen sehen und bewerten. Ihre Sinne wie Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Sehen werden sensibilisiert, so dass Sie mit Ihren inneren und äußeren Augen eine Bereicherung und Verbesserung Ihrer Lebensqualität erzielen. Die Freude und die Liebe zu den Details werden Sie beglücken und sinnstiftend Ihr Leben prägen. Wie von selbst werden genannte Aspekte nach außen wirken. Sie werden es ausstrahlen, mitteilen, sich selbst und somit Ihre Mitmenschen beschenken. Schon in der Bibel steht: Wovon das Herz voll ist, davon quillt der Mund über.

Einleitung

In meiner praktischen Arbeit als Berater, Coach und Therapeut begegnen mir immer wieder Menschen, die ihre negativen Glaubensüberzeugungen leben. Diese Menschen glauben dass das, was sie von sich denken, das ist, was sie sind. Durch Selbstreflexion und durch Selbstcoaching ist Veränderung möglich! Voraussetzungen dafür erleben Sie über eine verfeinerte Wahrnehmung, die durch die Reisen Ihrer Phantasie möglich wird.

Für Sie, lieber Leser, wird es möglich, Lebensaspekte neu zu erleben, d.h. mit allen Sinnen spürbar zu erfahren.

Durch die Lenkung Ihrer Aufmerksamkeit auf innere Prozesse wird Ihr Leben bereichert und qualitativ erweitert. Leben Sie Ihr Leben im Hier und Jetzt. Heute ist Ihr Tag. Tun Sie sich etwas Gutes.

Umgang mit Ihrer Zeit

Welchen Menschen Sie auch immer fragen, meistens bekommen Sie zur Antwort: „Ich habe keine Zeit.“ Warum erhalten Sie solch eine Aussage? In unserer hektischen und schnelllebigen Zeit hat diese Äußerung oftmals ihre Bedeutung, wenngleich sie meistens unüberlegt ausgesprochen wird. Tatsache ist, dass dieser Satz häufig aus dem eigenen subjektiven Erleben ernst gemeint ist. Jedoch müsste im Einzelfall analysiert werden, warum der Betreffende keine Zeit hat. Die Gründe sind vielschichtig und sollen auch nicht näher betrachtet werden. Fakt ist, Ihr Gegenüber hat für Sie jetzt und hier keine Zeit. Er kann, will, darf oder möchte sich für Sie keine Zeit nehmen.

Umgang mit der Zeit ist ein Thema unserer Zeit und somit der Zukunft.

Es ist Zeit. Es ist Ihre Zeit.

Nutzen Sie Ihre Zeit.

Nehmen Sie sich Zeit. Es ist noch Zeit. Es ist Ihre Zeit.

Sie wissen, dass jede Zeit ihre begrenzte Zeit hat:

Zeit zum Leben
Zeit zum Denken
Zeit zum Fühlen
Zeit zum Hören
Zeit zum Riechen
Zeit zum Sehen
Zeit zum Schmecken
Zeit zum Lachen
Zeit zum Lieben
Zeit zum Handeln

Tägliche Auszeiten sind Ihr persönliches Recht, denn der Alltag fordert von Ihnen volle Leistung. Ebenso erwarten Ihre Familie, Ihr Arbeitgeber, Ihre Mitarbeiter etc. von Ihnen, dass Sie Ihren Verpflichtungen nachkommen. Es gibt Menschen, die regelmäßig einen ganzen Tag oder ein Wochenende für sich allein haben.

Zudem gibt es Einrichtungen und Institutionen, die so genannte Einkehrtage in Seminarform anbieten. Sie können auch Seminare belegen, wo Sie während eines gesamten Wochenendes nicht mit den anderen Seminarteilnehmern verbal kommunizieren, mit Ausnahme des Ankunfts- und Abschlussmeetings.

Viele Menschen finden das Alleinsein unerträglich. Ihre Gefühle von Unzulänglichkeit, Ausgebrannt-Sein, Unfähigkeit und Unsicherheit führen dazu, dass sie von sich selbst ablenken, d.h. sie praktizieren einen oftmals übertriebenen Aktionismus, wie die Berieselung durch Geräuschkulissen.

Glück ist Ihr zeitliches Erleben im Augenblick

Sie lassen Ihr Glück in dem Maße zu, wie Sie es erleben wollen. Wenn der Zustand erreicht ist, von dem Sie geglaubt haben, dass Sie glücklich sind, wenn xy eintritt, so stellen Sie erneut eine Glücksbedingung auf. Es ist ein Irrweg zu glauben, wenn die Tatsache xy eingetreten ist, sind Sie für den Rest Ihres Lebens glücklich.

In Ihrem Kopf existieren falsche Glaubenssätze, die Sie, bildlich gesprochen, als Mauern selbst errichtet haben.

Sie allein haben die Möglichkeit, diese Mauern einzureißen.

Sie müssen bewusst leben, um emotionale Lebensqualität genießen zu können. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung und richten Sie diese auf die wichtigsten Aspekte des Tages aus.

Leben Sie im Heute! Beginnen Sie jeden Tag mit Freude, indem Sie sich bereits während des Aufstehens auf diesen Tag freuen. Wenn Ihnen negative Gedanken kommen, weil Sie schwierige Verhandlungen zu führen haben, weil Sie gerade Stress mit Ihrem Partner haben usw., dann gebieten Sie diesen negativen Gedanken laut oder leise Einhalt und sagen STOP!

- Ersetzen Sie sofort entmutigende Gedanken durch ermutigende, motivierende, positive, fürsorgliche, helfende, liebende, sinnstiftende Gedanken und Formulierungen.
- Überprüfen Sie, ob diese mit Ihren Kernglaubenssätzen im Einklang stehen.
- Nehmen Sie sich vor, Ihre Sorgen, Probleme und Nöte soweit wie möglich umgehend auszuräumen und zu klären.
- Klinken Sie sich für fünfzehn oder dreißig Minuten aus Ihrem Alltag aus, öffnen Sie Ihr Fenster oder setzen Sie sich auf die Terrasse und genießen Sie bei geschlossenen Augen die Sonne, das Licht.
- Genießen Sie diesen Zustand der Wärme.
- Genießen Sie, wie die Wärme Ihre Haut durchflutet.
- Denken Sie positiv.
- Denken Sie an angenehme Begebenheiten.
- Denken Sie an Ihren letzten Urlaub.
- Lauschen Sie den Klängen der Urlaubsmusik oder Ihrer Lieblingsmusik.
- Riechen Sie den Duft des Meeres.
- Schmecken Sie das Salz auf Ihren Lippen.
- Nehmen Sie den Duft Ihrer Umgebung, der Pflanzen, Sträucher und der Bäume wahr.
- Indem Sie die Gartenliege benutzen, spüren, fühlen Sie, wie sich Ihr Körper in den Sand hineinlegt.

Ihnen wird wohligh warm. Sie fühlen sich entspannt. Nach dieser Zeit der Ruhe und Entspannung gehen Sie wieder gestärkt und konzentriert an Ihre Arbeit.

Lachen ist Medizin, wirkt entspannend und befreiend

Auch in Krankheitsfällen kann lachen gut gegen Schmerzen sein. Lachen lenkt ab, verändert Ihre Erwartungen, löst Verspannungszustände und regt die Produktion der Endorphine an. Endorphine sind körpereigene Substanzen, die Schmerzen blockieren. Indem Sie lachen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Aspekte, die Ihrer Seele und somit Ihrer Gesundheit gut tun.

Angst, Sorgen und Stress sorgen insbesondere für Muskelverspannungen im Kopf- und Nackenbereich. Das Lachen hingegen reduziert eventuelle Muskelverspannungen und kann gegebenenfalls die Kopfschmerztablette ersetzen. Lachen kann Ihre Einstellungen und Erwartungen verändern. Lachen wirkt wie ein Stoßdämpfer, der Irritationen des Lebens abfedern kann. Viele Menschen, die chronisch krank sind, sind auch depressiv. Sie spüren nicht nur den Schmerz im Rücken, sondern das ganze Leben schmerzt sie. Ihre Seele schmerzt. Körper und Seele sind in einem ständigen Austausch und melden den Schmerz dem Gehirn. Es besteht eine direkte Beziehung zwischen der Einstellung zum Leben und der Schmerzempfindlichkeit. Lachen ist wie ein Beruhigungsmittel ohne Nebenwirkungen. Wie bereits erwähnt, werden während des Lachens Endorphine durch die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) ausgeschieden. Je mehr Sie lachen, umso höher wird Ihr Endorphinspiegel im Gehirn und umso geringer Ihre Schmerzwahrnehmung. Indem Sie lachen, produziert Ihr Körper sein eigenes Betäubungsmittel. Zudem ist Lachen eine präventive Maßnahme. Sie selbst erzeugen einen positiven körperlichen und seelischen Zustand und schaffen damit beste Voraussetzungen, um entspannt, glücklich und gesund leben zu können. Durch das Lachen verbessern Sie Ihren Kreislauf, erhöhen Ihren Puls, Herz und Lunge werden stärker mit Blut versorgt. Außerdem wird Ihre Gesichts- und Bauchmuskulatur trainiert.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Soma und Psyche, d.h. Körper und Seele, sind so eng miteinander verbunden, dass beide nur als Einheit betrachtet werden können. Dabei ist die formende Kraft des Körpers im Hinblick auf die Entwicklung und Ausformung seelischer Eigenschaften nicht zu leugnen. Irritationen im beruflichen wie auch im privaten Alltag, aber auch gesundheitliche Einbußen, wirken sich auf Ihre körperliche Verfassung aus und nehmen somit mehr oder weniger Einfluss auf Ihren seelischen Zustand. Diese Tatsache führt zu Veränderungen seelischer Eigenschaften, die zunächst mit einer Minderung Ihrer Lebensqualität einhergehen. Umgekehrt betrachtet sind es ebenso eindeutig krankmachende Auswirkungen von bestimmten psychosozialen Faktoren, die in Abhängigkeit Ihres Körpers, aber auch und nicht zuletzt in Abhängigkeit Ihrer aktuellen seelischen Verfassung ihren Einfluss haben.

Diese Vorgänge stehen in einem ständigen Veränderungsprozess, dessen Wirkungsgefüge Sie verantwortlich steuern müssen. Indem Sie Ihre ‚Chemie‘ steuern, tragen Sie selbst zur Gesundheit oder zur Krankheit

Erstmal entspannen!

Ihres Gesamtorganismus bei. Schützen Sie sich vor negativem Stress, dem Disstress, und somit vor Krankheit.

Diese Art von Stress raubt Ihnen nicht nur die Seelenruhe, sondern ist der Indikator für die heutigen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz- und Kreislauferkrankungen, Schwächung des Immunsystems, Krebs sowie Mitverursacher von vielen chronischen Krankheiten wie z.B. Diabetes und Depression. Disstress wird hervorgerufen durch Tempowahn, Angst vor Arbeits- und Beziehungsverlust, Karriere- und Konkurrenzdruck, aber auch durch unablässige Gier nach Macht, Geld und Besitztum, wie auch dem emotionalen Kick von Abenteuern. Ein Großteil Ihres Stresses ist hausgemacht, der andere Teil kommt von außen auf Sie zu. Häufig liegt nur ein schmaler Pfad zwischen Eu- und Disstress.

Durch Pflege und Intensivierung Ihres Selbst schaffen Sie die Grundlage für die Entfaltung und Erhaltung eines Gesundheitsgefühls.

Dafür benötigen Sie immer wieder „Inseln der Ruhe“, einen Ort der Entspannung. Im Zuge Ihrer Selbstwahrnehmung können Sie in sich hineinhören, Ihre Mitte finden und somit im Einklang mit Ihrer Innen- und Außenwelt in eine kreative und konstruktive Auseinandersetzung gelangen. Unter Verwendung meditativer, konzentrativer und reflexiver Übungen entdecken Sie Ihr wahres Selbst.

Anregungen und Übungsbeispiele finden Sie in Malbüchern für Erwachsene und Praxishandbüchern. Durch Prozesse der Selbsterfahrung, die Sie für sich allein oder auch in Gruppen vollziehen können, qualifizieren Sie sich in zunehmendem Maß zur Selbsterziehung.

Sie gewinnen an Lebenshilfe, Lebenslust, Lebenskraft, Lebensgenuss und stärken damit Ihr Immunsystem. Sie leben genussvoller, zufriedener, verantwortungsvoller, glücklicher, und disziplinerter.

Sie übernehmen Verantwortung für Ihre Gesundheit und entscheiden selbst, soweit es fachlich möglich ist, über die Ursachen Ihrer Symptome.

Stressmanagement

Ob in Haushalt, Schule, Praxis, Büro, Fabrik, Restaurant, Supermarkt, Auto, am Strand, im Schwimmbad usw. Sie werden mit einem gewissen Geräuschpegel konfrontiert. Diese Geräuschkulissen bedeuten meistens Stress. Diese Art von Lärm, d.h. alle Arten von Lärm wie auch das Klingeln Ihres Weckers, des Telefons, der Schreibmaschine, des Faxgerätes etc., wirkt sich nicht gerade positiv auf Ihr Nervenkostüm aus. Studien belegen was auch Ärzte, Therapeuten, Psychologen und Sie wissen, dass Stress Ihre Leistung schwächt und verlangsamt.

Denken Sie darüber nach, in welchen Bereichen Sie die Möglichkeit haben, diese Stressfaktoren zu minimieren oder gar zeitweise zu eliminieren.

Durch Anhäufung und lang anhaltenden Stress kommt es zu einer Überforderung. Sie kennen sicherlich das „Burn-Out Syndrom“, das Gefühl des Ausgebrannt-Seins. Dieser Zustand kann dazu führen, dass Sie keine Freude an Ihrer Arbeit und keine Lust am Leben mehr haben. Sollten Sie in solch einen Spannungszustand kommen, so ist dringend Abhilfe zu schaffen.

Erstmal entspannen!

Gehen Sie verantwortungsvoll mit sich um. Nehmen Sie Ihren Zustand ernst. Gönnen Sie sich ein ‚time out‘, ggf. für eine längere Zeit. Sie benötigen diese Zeit, damit Sie zur Ruhe und Entspannung kommen. Planen Sie spontan einen Urlaub, fahren Sie zur Kur, ziehen Sie sich allein oder mit Ihrem Partner zurück usw.

Die Wertung und Bewertung von Stress ist individuell verschieden und ist abhängig von Ihrer Persönlichkeit. Sie werden Stress anders bewerten als ich. Stress ist eine subjektiv erfahrbare Größe, ebenso der Umgang und die Bewältigung.

Die Bewertung ist abhängig von Ihren persönlichen Erfahrungen, Ihrer seelischen Verfassung, Ihrer Konstitution und der Verfügbarkeit Ihrer Bewältigungsstrategien.

Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien

Erkennen Sie Ihre Hetzkrankheit und verändern Sie Ihr Leben! Übernehmen Sie Verantwortung und ersetzen Sie ggf. alte Glaubenssätze durch neue!

Bisher haben Sie gelernt, Ihren persönlichen Stress zu analysieren. Sie müssen lernen, Ihre Spannungs- und Entspannungszustände in ein optimales Gleichgewicht zu bringen.

Das heißt Timing und Visualisierung sowie situatives Reagieren durch Gedankenstopp unter Verwendung von alltagstauglichen Methoden wie z.B. Entspannung und Stressbewältigung.

Sie sollen Ihr persönliches Antistressprogramm entwickeln und dessen Wirksamkeit ständig kontrollieren.

Denken Sie daran: Sie sind Drehbuchautor, Regisseur, Hauptdarsteller. Hören Sie in sich hinein und beobachten Sie sich, um geeignete und flexible Bewältigungstechniken zu entwickeln. Kurzfristige Erleichterung können Sie sich verschaffen, indem Sie auftretende Stressfaktoren direkt angehen, um eine Eskalation zu verhindern. An dieser Stelle einige Beispiele, wie Sie sich selbst vor Stress schützen können und somit die Wirkung und Bedeutsamkeit von Stress sofort reduzieren:

- die Haustürklingel abstellen
- das Telefon abstellen
- das Radio, den Fernseher ausschalten
- wenn Sie Außentermine wahrnehmen, rechtzeitig losfahren
- fahren Sie nicht unbedingt zu den üblichen Zeiten zur Arbeit, wenn das Verkehrschaos vorprogrammiert ist
- nutzen Sie für Ihren Einkauf den Morgen, die Mittagszeit oder den Abend
- sagen Sie Ihrer Sekretärin, dass Sie jetzt für Kunden nicht zu sprechen sind
- bringen Sie in Gesprächen thematische Aspekte schnell auf den Punkt
- planen Sie für Ihre geschäftlichen Besprechungen bis auf Ausnahmen jeweils 30 Minuten ein
- Fremdbestimmung ausschalten oder reduzieren

Erstmal entspannen!

Darüber hinaus sollten Sie, Ihren Umgang mit Stress betreffend, langfristige Veränderungsmaßnahmen anstreben, welche Sie dauerhaft leben wollen. Grundsätzlich können Sie Folgendes ausprobieren:

- Gedankenstop
- Entspannungsbild suchen
- dreimal ruhig durchatmen, bevor Sie reagieren
- führen Sie positive Selbstgespräche
- lesen Sie Ihren Merktzettel an der Pinwand in der Küche, auf Ihrem Schreibtisch etc.
- verlagern Sie gedanklich das Problem auf die Sachebene
- betrachten Sie das Problem aus der Sichtweise Ihres Gegenübers
- betrachten Sie die Kehrseite der Medaille
- gewinnen Sie Distanz zum Problem
- Sie wollen Herr der Lage sein
- Sie übernehmen Verantwortung, weil Sie es sich wert sind
- Sie agieren
- Sie belohnen sich selbst oder Ihren Partner für eine gute Leistung

Mit Hilfe dieser Techniken sind Sie in der Lage, Ihr Erregungsniveau zu drosseln und das eigentliche Problem auf die Sachebene zu verlagern. Indem Sie aus der Distanz Ihr Problem betrachten, werden sich belastende Stressfaktoren in ihrer Intensität und Häufigkeit reduzieren. Langfristige Veränderungen erzielen Sie, indem Sie in Ihren Alltag ein optimales und realistisches Zeitmanagement etablieren. Ritualisieren und genießen Sie die kleinen Dinge des Lebens, planen Sie regelmäßige Auszeiten ein. Sie tun es für sich selbst. Nehmen Sie sich selbst als ganze Person mit allen Bedürfnissen, auch den leiblichen, wichtig. Setzen Sie persönliche Motivationshilfen ein, z.B.:

- Meditieren
- Gebet
- Allein sein
- Zeit für den Partner
- Zeit für die Familie
- Zeit für die Kinder

Die Lenkung Ihrer Aufmerksamkeit

Lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf das, was Sie gerade im Augenblick tun. Die Essenz der Schulung Ihres Geistes ist die Achtsamkeit des Augenblicks. Durch die Schulung Ihrer Aufmerksamkeit ändert sich allmählich Ihre innere Einstellung:

- Sie sehen mehr, Sie sehen tiefer
- Sie hören mehr, Sie hören tiefer
- Sie riechen mehr, Sie riechen intensiver
- Sie schmecken mehr, Sie schmecken intensiver
- Sie fühlen mehr, Sie fühlen direkter und intensiver
- Sie durchschauen Zusammenhänge neu
- Sie leben Ihr Leben bewusster, facettenreicher, intensiver und genussvoller
- Sie entdecken und entwickeln Wege des Wohlbefindens völlig neu

Ihr Leben wird bereichert und beglückend. Ihre Sinneswahrnehmungen werden geschärft.

Entspannung und Selbstreflexion

Bevor Sie Ihre Praxis, Institution, Firma verlassen, schalten Sie bewusst ab. Lehnen Sie sich in Ihrem Bürostuhl zurück und lassen Sie dabei den Tag vor Ihrem inneren Auge Revue passieren. Notieren Sie auf einem Block die wichtigen und entscheidenden Erkenntnisse und Erlebnisinhalte. Fragen Sie sich, ob Sie mit sich und Ihrer Leistung zufrieden waren. Sind Sie Ihrer Vision einen Schritt näher gekommen? Gehen Sie auch den Terminkalender für den morgigen Tag durch.

Planen Sie dabei Nebensächliches sowie Angenehmes für Ihre Zeitfenster, die Sie gegebenenfalls dafür nutzen wollen. Verabschieden Sie sich von Ihrem Schreibtisch, fahren Sie rechtzeitig nach Hause, damit Sie nicht unter Zeitdruck geraten, weil am Abend Freizeitermine anstehen.

So entspannen Sie sich

Es gibt viele Möglichkeiten, um in einen entspannten Zustand zu kommen. Mit Sicherheit werden Sie schon oft Wege der Entspannung beschritten haben. Manchmal taten Sie es bewusst, manchmal vielleicht auch unbewusst. Lassen Sie die Seele baumeln! Sie gehen allein oder mit Ihrem Partner spazieren und spüren den Wind auf Ihrer Haut, fahren bei schönem Wetter Fahrrad, Sie wandern, surfen, segeln, fliegen Drachen, besuchen Konzerte, Theater, Ausstellungen, genießen eine Sauna, Massage und vieles mehr. Ein ‚Candlelight Dinner‘ zu zweit, ein Wochenende ohne Termine, malen, schwimmen, baden in der Badewanne, Musik hören und tanzen kann Ihnen zu mehr Entspannung verhelfen. Indem Sie diese und andere Aktivitäten bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen, geraten Sie in einen Zustand der Zufriedenheit, der Entspannung und des Genusses. Sie bereiten sich selbst Sinnesgeschenke

Erstmal entspannen!

durch Ihre bewusste Wahrnehmung. Plötzlich riechen Sie frisch gemähtes Gras, blühende Pflanzen und Sträucher, Sie spüren Ihren Atem, Sie spüren, wie sich Ihre Muskulatur entspannt, Sie fühlen und riechen die Haut Ihres Partners, Sie spüren die Wärme, die von seiner Hand ausgeht. Sie spüren, er ist so nah, zum begreifen nah. Sie genießen diesen Wert, dieses Glück, Ihre Hormone signalisieren es Ihrem Gehirn.

Sagen Sie: Ich lebe, ich atme, ich spüre, ich fühle, ich lache, ich höre, ich rieche, ich sehe, ich schmecke. Mit Ihren Augen, Ohren, Nase, Mund und Händen nehmen Sie die Schönheit wahr. Wenn Sie am Meer den Strand entlang laufen spüren Sie, wie der Sand unter Ihren Füßen nachgibt, Sie schmecken das Salz auf Ihren Lippen. Wenn Sie Ihr Leben bewusst wahrnehmen, steigern Sie Ihre Lebensqualität. Sie führen ein Leben, das mit Zufriedenheit, Anerkennung, Lust, Freude und Glück ausgefüllt ist.

Bedenken Sie, dass Lebensweisheiten im Detail stecken. Nicht jeder erkennt sie und macht sie für sich nutzbar.

Nun zu den Entspannungsübungen, die dazu führen, dass bereits erworbene psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerz, Rücken-, Kreislauf- und Herzbeschwerden abgebaut werden können. Zudem führen sie zur Reduktion der Stressfaktoren und erhöhen Ihre Belastungsfähigkeit sowie Ihre Frustrationstoleranz erheblich. Sie fühlen sich leistungsfähiger, belastbarer, arbeiten stringenter an Ihren Zielen und leben im Einklang mit Ihrer Vision. An dieser Stelle sei auf die häufigsten Formen der systematischen Entspannung hingewiesen:

- Autogenes Training (Grundstufe)
- Autogenes Training (Oberstufe)
- Vorstellungsbildungen
- Progressive Muskelentspannung
- Phantasieereisen
- Atemtechniken
- Meditation
- Gebet

Sie haben die Möglichkeit, die genannten Verfahren in Form von Seminaren oder im Selbststudium durch Literatur kennen zu lernen. Bevor Sie jedoch mit irgendwelchen Entspannungsverfahren beginnen, achten Sie zunächst stets auf äußere Faktoren wie:

- Übungsart
- soziales Umfeld
- Zeitpunkt
- Ruhe
- Kleidung
- Ihre innere Einstellung!

Durch Entspannungsverfahren können Sie lernen, mittels konzentrierter Selbstentspannung einzelne Körperfunktionen zu beeinflussen.

Wenn Sie dieses oder jenes Verfahren konsequent üben, können Sie es später zu jeder Zeit und an jedem Ort anwenden.

Entspannen wie eine Katze

Haben Sie schon einmal das Verhalten einer Katze beobachtet? Von dem Spannungs- und Entspannungsrhythmus der Katze können Sie lernen. Genau genommen betrifft es den Übergang zwischen Wachen und Schlafen, d.h. von Aktivität und Passivität. Legt sich die Katze zur Ruhe, so testet sie solange aus, bis sie die optimale Ruheposition gefunden hat. Wenn die Katze ihren Schlaf beendet hat, so öffnet sie erst behutsam die Augen, reckt und streckt langsam die Pfoten, räkelt sich und buckelt. Dabei gähnt sie und entspannt sich.

Entspannung durch Autogenes Training

Eine bewährte Methode ist das Autogene Training. Autogen heißt nichts anderes als „selbst erzeugt“. Das Autogene Training wurde von Prof. Dr. Dr. Johannes H. Schultz, einem Berliner Psychiater und Neurologen, in den dreißiger Jahren entwickelt.

Sie haben die Möglichkeit, das AT als reines Entspannungsverfahren einzusetzen, um zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Mit der Oberstufe des Autogenen Trainings können Sie Ihre Weltanschauung und Ihren Gesundheitszustand optimieren oder Ihren Krankheitswert minimieren. Durch die Innenschau können Sie Ihre Symptome mit Krankheitswert lindern und heilen. Die Seele wirkt auf den Körper. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, Ihr Bewusstsein und Ihr Unbewusstes mit Hilfe einer autogenen Konditionierung auf Erfolg zu programmieren.

Dabei wiederholen Sie in Gedanken ständig positive Aussagen. Zusätzlich stellen Sie sich bildhaft vor, was Sie in Ihrem Leben erreichen wollen.

Diese Übung des AT besteht aus sieben Schritten:

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort.
2. Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre.
3. Wiederholen Sie gedanklich Ihre Verhaltensänderung in Bezug auf Ihre Ziele. Ihre neue Überzeugung, die Sie einnehmen wollen, visualisieren Sie in allen Einzelheiten.
4. Schauen Sie in sich hinein. Betrachten Sie, wie Sie Ihr spezifisches Verhalten ausführen.
5. Visualisieren Sie diesen Veränderungszustand mit allen Inhaltsaspekten als gehörten sie bereits zu Ihrem Leben.
6. Lassen Sie sich von den angenehmen Empfindungen und Gefühlen leiten, die das Erreichen Ihres Zieles auslösen.
7. Halten Sie diesen Zustand fest und verankern Sie ihn. Sie können z.B. eine Faust ballen und sagen: „Ich will!“, „Ich kann!“. Wiederholen Sie Ihre Aussage!

Die drei elementaren Aspekte dieser Übung sind:

Verbalisieren
Visualisieren
Emotionalisieren

Entwickeln Sie Wege des Wohlbefindens

Mit Hilfe des AT oder durch gelenkte Phantasieereisen sind Sie Regisseur und Hauptdarsteller. Sie sind, was Sie glauben!

Hören Sie in sich hinein, Sie wissen, was Sie brauchen, was Ihnen gut tut. Eine AusZeit ist nicht die Lösung für Ihre Problemsituation. Jedoch hat die AusZeit den Effekt, dass Sie Abstand zu Ihren Problemen bekommen. Somit lösen Sie sich von der Verpflichtung und gewinnen emotionale Distanz zum Problem. Dadurch sind Sie in der Lage, anders mit Ihrem Problem umzugehen. Sie können es neu werten und bewerten.

Sie entwickeln neue kreative Herangehensweisen und finden neue Lösungsstrategien. Zudem sollten Sie in Ihrer AusZeit die Seele baumeln lassen. Nehmen Sie Möglichkeiten der Entspannung und des Relaxens wahr, lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie das Schöne.

Nach dieser Phase der AusZeit werden Sie im Alltag leistungsbereiter und leistungsfähiger sein. Planen Sie Zeiten der Entspannung in Ihren Alltag fest ein. Sie können anhand Ihres Terminkalenders feste Zeiten, z.B. nach einer Sitzung, nach Beratungsgesprächen oder nach einem Einkauf. nutzen. Bestimmen Sie schon vorab die Zeit der Entspannung. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten. Sie können die Beine auf den Schreibtisch legen, grünen Tee oder Kaffee dabei trinken, den Telefonhörer daneben legen und die Zeit der Ruhe genießen sowie Gymnastik am offenen Fenster, Progressive Muskelentspannung oder AT durchführen, sich auf Phantasieereisen begeben, Entspannungsbilder suchen, mit einem liebenswerten Menschen telefonieren.

Sagen Sie sich: Das sind meine fünfzehn Minuten, die gehören mir, ich genieße sie jetzt. Anschließend arbeiten Sie Ihre nächste Verpflichtung ab. Manchmal mögen Ihre Arbeitstage stringent durchterminiert sein. Dennoch ist es möglich, dass Sie nicht von einem Termin zum anderen hetzen.

Unabhängig davon, welcher Aktivität Sie nachgehen: Entspannen Sie auch währenddessen. Das wird Ihnen nicht unbedingt auf Anhieb gelingen, aber trainieren Sie sich dabei. Lernen Sie, sich bei Ihrer alltäglichen Arbeit zu entspannen.

Meditative Übung

Mit Hilfe autosuggestiver Techniken gelangen Sie zu einer geistigen, psychischen und physischen Entspannung. Sie spüren ein Gefühl von Erfrischung und Ruhe und gelangen somit zu neuer Energie. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass nicht nur die Meditation sondern auch die Selbstreflexion bzw. Selbstanalyse mit einer gewissen Regelmäßigkeit durchgeführt werden soll. Wie an anderer Stelle bereits beschrieben, müssen Sie sich dafür Zeit gönnen. Es ist zweckmäßig, sich zwanzig oder dreißig Minuten täglich zur selben Zeit und am selben Ort zu nehmen. Störungen von außen sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

Sie können die Selbstreflexion bzw. Selbstanalyse auch während des morgendlichen Spaziergangs zur Arbeit, in der Straßenbahn, im Zug oder im Flugzeug durchführen.

Erstmal entspannen!

Durch die Selbstanalyse und Selbstreflexion erlangen Sie einen Zuwachs an innerer Klarheit und angenehmem Wohlbefinden. Durch den Einsatz gezielter Meditationsübungen erreichen Sie eine innere Zufriedenheit, die sich oftmals über den ganzen Tag erstreckt.

Sie sind dadurch in der Lage, Ihre Haltung im Hinblick auf Arbeitsfreude zu stabilisieren.

Durch Meditation und Ruhe, aber auch durch das Gebet, lernen Sie, nach Innen zu schauen und sich zu erkennen. Die Meditation ist ein Weg zur tiefen Ruhe und inneren Gelassenheit. Durch Ihre Konzentrationsleistung, gerichtet auf ein Optimum, d.h. sich nur einer Aufgabe zuzuwenden, finden Sie zu sich selbst. Die Selbstakzeptanz bedeutet Befreiung von Zwängen, Abhängigkeiten und Ängsten. Es ist ein weiter Weg zu mehr Selbstbestimmung, zum Abbau von Fremdbestimmung. In der Meditation kann Unbewusstes bewusst gemacht werden, verdrängte Ängste und Sorgen bewusst fühlbar erlebt werden. Nur was Ihnen bewusst wird, können Sie auch verändern.

Im Zuge der Meditation können Sie sich mit Erlebnissen, die aus Ihrem Unbewussten kommen, konstruktiv auseinandersetzen. Bedingt durch die tiefe Ruhe fallen Ihnen Lösungsmöglichkeiten ein, die Sie im Trubel des Alltags mitunter schlecht entdecken und wahrnehmen könnten. So ist es möglich, dass Sie in Ihrer Alltagsrealität mit den Erkenntnissen, die Sie aus der Meditation gewonnen haben, weiterarbeiten.

Meditation und Kreativität

Unabhängig von Ihrem Lebensalter steigern Sie Ihre Kreativität und nutzen Ihre Ressourcen mit Hilfe der Meditation. Durch die Meditation gelangen Sie in einen Zustand der Ruhe und Entspannung, sodass Sie eine Bewusstseinshaltung verinnerlichen, welche kreative Prozesse zulässt. Die Meditation führt in einen entspannten Bewusstseinszustand, welcher im Anschluss einen Ideenfluss ermöglicht, der wiederum durch gesteigerte Lust das Entdecken von Neuem wie auch Lösungsmöglichkeiten als kreative Momente zu initiieren möglich werden lässt. Ihre Flexibilität im Bereich des Denkens, Wahrnehmens und Handelns wird gesteigert.

Entspanntes Atmen

Beobachten Sie einmal Ihre Atmung. Um konstruktiv zu denken und aufbauende Gefühle wahrzunehmen, ist eine gleich bleibende Atmung die Voraussetzung. Sie wissen, dass negative Gedanken und belastende Gefühle eine unregelmäßige und flache Brustatmung hervorrufen. In einem entspannten Zustand geht eine innere Ausgeglichenheit mit dem Körper einher, wodurch eine Bauch- oder Zwerchfellatmung einsetzt. Infolge von Stress- und Belastungssituationen können Sie sich von negativen Gefühlen bzw. negativen Energien durch die Gedankenstop-Technik sowie durch bewusstes Atmen befreien.

Der reinigende Atem

Jeder Mensch atmet automatisch. Sie haben die Möglichkeit, beruhigende oder aktivierende Wirkungen durch ein bewusstes Eingreifen in die Atmung zu erzielen.

Um innere Ruhe und festen Boden unter den Füßen zu gewinnen, können Sie, z.B. wenn Sie in Diskussionen, Verhandlungen, und Besprechungen unter Druck geraten und nervös werden, tief in den Bauchraum hinein atmen. Halten Sie dabei den Atem an und zählen langsam bis vier. Jetzt atmen Sie langsam bewusst aus. Sie werden feststellen, wenn Sie es drei bis vier Mal wiederholt haben, dass es Ihnen wieder besser geht.

Übernehmen Sie den folgenden Text als Übung:

Öffnen Sie Ihr Fenster, schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie zunächst tief aus. Stellen Sie sich dabei vor, Sie befreien sich von all Ihren negativen Gedanken und Gefühlen.

Visualisieren Sie, wie Sie z.B. Ihre angestaute Wut, negative Energie, Ihren Frust ausatmen. Während des Einatmens visualisieren Sie, dass Sie reinigende Luft und Energie einatmen. Dabei nehmen Sie neue Gedanken und Gefühle in sich auf. Transportieren Sie Ihre positiven Gedanken und Gefühle in die Bereiche Ihres Körpers und in Ihr Bewusstsein hinein, indem Sie zuvor Ihren Mangel verspürt haben. Mit dieser kurzen Übung kommen Sie rasch zum Erfolg.

Wenn Sie wollen, visualisieren Sie Ihre nächste Aktivität und stellen sich bewusst auf diesen Zustand ein. Sie spüren und erleben, wie neue Energie in Ihnen aufstrebte, Ihre Kreativität zunimmt, Ihre Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit wächst und Sie sich ausgeglichen fühlen.

Setzen Sie sich ein kurzfristiges Ziel und gönnen Sie sich anschließend eine Pause zur Entspannung, zur Freude, zur Belebung Ihrer Sinne.

Bewusstseinstechiken

Arbeiten Sie in Ihrem Alltag mit Bewusstseinstechiken! Schalten Sie in Ihrem Arbeitsalltag und in Ihrer Freizeit auf Gegenwartstechniken um, wenn Sie durch innere oder äußere Reize abgelenkt werden. Diese Technik können Sie in jeder Situation sofort anwenden. Das Grundprinzip beruht darauf, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick lenken. So sind Sie im Hier und Jetzt!

Indem Sie Ihr Bewusstsein auf das Hier und Jetzt richten, entziehen Sie negativem Denken und Fühlen jegliche Grundlage.

Zeit, Ihr kostbares Gut!

„Zeit ist Geld.“

Das ist der Schlüssel für ein modernes Zeitverständnis. Erachten Sie den Wert der Zeit. Jede Zeit hat ihre Zeit und jede Zeit hat ihren Wert. Damit meine ich den Wert, den Sie ihr zumessen!

Viele Menschen vergeuden schlichtweg ihre Zeit und somit wertvolle Lebenszeit. Zeit ist ein Faktum, das allen Menschen in gleicher Weise

Erstmal entspannen!

zugeteilt ist. Dabei spielt Geschlecht, Herkunft, Kultur sowie Intelligenz oder Reichtum keine Rolle.

Die Unterscheidung liegt allein in der Lebenszeit, die jedem Menschen zugeteilt ist, in Abhängigkeit von Lebenseinstellung und Verantwortlichkeit im Hinblick auf Kultur, medizinischer Versorgung, bewegungsfreudiger Einstellung und Bildung.

Lernen Sie, Ihre Lebenszeit zu genießen und dabei die positiven Lebenszyklen besonders wahrzunehmen und zu genießen. Positive Zyklen stärken Sie, bauen Sie auf und geben Ihnen Kraft, geben Ihnen Sinn und steigern Ihre Lebensqualität. Sie sind für Ihre Zeit verantwortlich. Ihre Lebensqualität und Ihre positiven Lebenszyklen bestimmen Sie durch Ihre Wahrnehmung. Durch den verantwortlichen Umgang mit Ihrer Zeit und die Kontrolle darüber. Teilen Sie jährlich, monatlich, wöchentlich, täglich, stündlich, minütlich usw. Ihre Zeit ein. Dazu ist ein planvoller, sicherer aber auch flexibler Umgang mit Ihrer Zeit erforderlich, sodass Sie die Dinge effizient praktizieren, d.h. dass Sie die richtigen Dinge zur rechten Zeit am richtigen Ort tun. Sie setzen die Prioritäten! Das Setzen von Prioritäten ist eine Denkleistung, die ein hohes Maß an Selbstdisziplin verlangt.

Für das alltägliche Tagesgeschäft haben Sie zudem einen detaillierten Aktionsplan, der Ihre Routinearbeiten, Ihre Herausforderungen, Ihre kleinen ‚Highlights‘, Ihre besonderen planbaren ‚Highlights‘ und Ihre Entspannungsphasen beinhaltet. Begrüßen Sie jeden neuen Tag mit einem fröhlichen „guten Morgen“. Eines Tages werden Sie den neuen Tag nicht mehr begrüßen können. Freuen Sie sich morgens auf Ihr besonderes Frühstück, Ihren Waldlauf, die Autofahrt zur Arbeit, bei der Sie Ihre neue Lieblings-CD hören, den Fußweg zur Arbeitsstelle, indem Sie Ihre ‚Moments of Excellence‘ genießen.

Was immer Sie tun, machen Sie das Beste aus Ihrer Zeit und genießen Sie, was Sie genießen können.

Zeit und Leben

Unsere moderne Gesellschaft ist eine Hochgeschwindigkeitsgesellschaft. Immer schneller, immer mehr. Die fortwährende Beschleunigung versucht uns einen fremden Zeitrhythmus aufzuzwingen. Durch die rasante Beschleunigung entsteht eine Entrhythmisierung. Die so genannte Freiheit von Alltags-, Tages- und Jahresabläufen hat ihren Preis. Der Mensch und seine Umwelt kollabieren.

Die daraus resultierenden Zivilisationskrankheiten sind allseits bekannt. Durch diesen Beschleunigungswahnsinn müsste, kurz gedacht, Zeit gewonnen werden. Dabei entsteht die Frage:

Wie nutzen Sie Ihre gewonnene Zeit?

Tatsache ist, dass sich Ihr Stress vermehrt! Weiterhin erhebt sich die Frage:

Wie lange kann Ihr Körper, Ihre Psyche, die künstlichen Rhythmen und Geschwindigkeiten verkraften?

Erstmal entspannen!

Um über Ihre Hetzkrankheit nachzudenken müssen leider oftmals erst eine Krankheit, ein Unfall, eine Beziehungsirritation oder sonstige Schicksalsschläge eintreten.

Gott schuf die Zeit; von Eile hat er nichts gesagt. Dieses Zitat ist auf Autos, in Büchern etc. öfters zu lesen. Zum Thema Entschleunigung gibt es inzwischen Literatur und Gegenbewegungen auf internationaler Ebene. Stichworte die nachdenklich stimmen sollen sind: „Die Kreativität der Langsamkeit. Neuer Wohlstand durch Entschleunigung“ (Fritz Reheis, 1998).

Reaktivieren Sie Ihre innere Uhr! Geben Sie Acht auf Ihre Intuition. Hören Sie in sich hinein. Finden Sie Ihre Mitte. Beobachten Sie alle zeitlichen Aspekte des Lebens und Arbeitens. Das beinhaltet die Tages-, Wochen-, Monats-, Jahres- und Lebensrhythmen, aber auch kommunikatives Handeln zwischenmenschlicher Prozesse.

Ebenso gehört dazu das Arbeitstempo, Quantität und Qualität der Arbeit, Handlungsbefugnis, Handlungsfreiraum, Komplexitätsbewältigung und Möglichkeiten der Kommunikation in Beruf, Familie und Freizeit.

Genannte Aspekte und vieles mehr, gemeint sind die so genannten Zwischentöne, sollten im Einklang mit Ihrer inneren Uhr stehen. Gefühlsarme Informationen lassen die Zeit langsam erscheinen. Großes Glück, aber auch Leid, machen sie im Bewusstsein kurz, können aber auch zur Erfahrung von Zeitlosigkeit führen.

Zeithygiene

Verlassen Sie Ihre Komfortzone. Werden Sie sich Ihrer neuen Kernglaubenssätze und Glaubensüberzeugungen bewusst. Arbeiten Sie daran und lernen Sie, diese Aspekte in Ihren Lebensalltag zu integrieren. Selbstdisziplin können Sie weder durch gesellschaftliche, kirchliche oder vereinspolitische Tribute erlernen. Der Begriff Selbstdisziplin entspringt Ihrem ureigenen Bewusstsein.

Arbeiten Sie gezielt an Ihrer Persönlichkeit!

Wenn Sie Grundprinzipien wie Ehrlichkeit, Wertschätzung, Gerechtigkeit, Selbstliebe und Vertrauen anerkennen und im Einklang mit Ihrer Umwelt leben, entwickeln Sie sich automatisch positiv weiter. Im Zuge Ihrer prozesshaften Entwicklung gewinnen Sie an Stabilität und Sicherheit.

Analysieren, reflektieren, meditieren Sie und arbeiten Sie an Ihrer Persönlichkeit!

Wenn nötig verändern Sie Ihre Sprachmuster, Ihre Sozialtechniken. Zeigen Sie Ihren Mitmenschen Ihre positiven Eigenschaften wie Disziplin, Verantwortung, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Mut, Entschlossenheit, das Einhalten von Versprechen, Pünktlichkeit.

Wenn aufgeführte Aspekte zu Ihrer Lebensmaxime gehören, werden Sie über ein stabiles Selbstwertgefühl verfügen.

Der Kern Ihrer Persönlichkeit bildet die Basis für Ihr Handeln, Ihre Beziehungen und Entscheidungen. Sie werden sehen, dass Sie über sich selbst hinauswachsen. Genießen Sie diesen Zustand. Dieser Zustand erfüllt Sie mit Glück und bereichert Ihr Leben. Auch wenn Sie von Ihren

Erstmal entspannen!

Charakterschwächen eingeholt werden, lassen Sie sich nicht entmutigen. Halten Sie beharrlich an Ihren positiven Eigenschaften fest!

Sie stehen in der Verantwortung zu sich selbst und können somit Ihre Entwicklung fördern oder auch blockieren.

Im Rahmen Ihrer Zeitplanung sollten Sie:

- Prioritäten setzen
- nie zwei Dinge gleichzeitig tun
- ähnliche Tätigkeiten bündeln
- durch Fixpunkte den Tag strukturieren
- genügend Pausen machen
- komplexe Aufgaben in Einzelschritte zerlegen
- ‚Nein‘ sagen
- Zeitdiebe erfassen
- richtig delegieren
- Ziele setzen
- Zeitpuffer einplanen

Zeit und Zeitentschleunigung

Noch vor wenigen Jahren wurde der Versuch unternommen, aus einem Zwölf-Stunden-Tag einen Vierzehn-Stunden-Tag zu gestalten. Um in unserer heutigen Beschleunigungsgesellschaft Top zu sein, wurden Zeitmanagementseminare besucht, Zeit- und Masterplanbücher geführt.

Manager, Freiberufler und Politiker klagen über ihre Lebensumstände, da sie teilweise eine Siebzig-Stunden-Arbeitswoche haben. Inzwischen hat ein Paradigmenwechsel eingesetzt, der neue bzw. alte Werte in den Vordergrund treten lässt.

Dazu gehört die persönliche die Lebensplanung, die Selbstzufriedenheit, der Lebenssinn und das Lebensziel, Selbstmanagement und sogar das Selbstcoaching sowie Lebensgenuss.

Räumen Sie Ihren Alltagskoffer auf!

Entrümpeln Sie Ihren Alltag und Ihre Seele. Befreien Sie sich von der Last des Überflüssigen und besinnen Sie sich auf Dinge, die für Sie Bedeutung haben und das Leben lebenswert machen.

Belasten Sie sich nicht unnötig. Sparen Sie Zeit, Geld, Kraft und Nerven.

Gönnen Sie sich mehr Muße. Reduzieren Sie Ihren Stress und Sie leben entspannter. Heute wissen wir, dass für die Entwicklung der eigenen Selbstzufriedenheit eine ausgewogene Zeitbalance zwischen An- und Entspannung der beruflichen Anforderungen und der privaten Wünsche in Kopplung mit den persönlichen Lebenszielen und der Realität sein sollten. Wichtig ist für Sie, dass Sie im Einklang mit sich selbst und im Einklang mit Ihrer Zeit leben.

Dazu gehört die Erarbeitung Ihrer persönlichen Lebensvision.

So können Sie sich auf das freuen, was für Sie wirklich wichtig ist. Vor allem lernen Sie im Hier und Jetzt zu genießen.

Sehnsucht nach mehr

Die Sehnsucht, der Wunsch nach Ruhe und Entspannung ist in jedem Menschen vorhanden.

Sie leben heute in einer so genannten „Spaßgesellschaft“, deren Werte sich verflüchtigen und auflösen. Viele Menschen genießen nicht wirklich ihr Leben. Sie werden größtenteils nur noch gelebt. Als Folge einer gehetzten und verkrampften Lebensweise, einer nicht endenden Werbe- und Informationsflut und einer Suche nach ständig neuen Kicks lebt der Mensch am Leben vorbei.

Damit will ich nicht behaupten, dass Generationen vor uns es besser verstanden haben zu leben. Wer behauptet, dass früher alles besser war, der belügt sich selbst. Früher war vieles anders, das ist richtig.

Fakt ist jedoch, und das will ich verdeutlichen, dass Sie wieder lernen, in sich hineinzuhören. Sie sollen erspüren, was Ihrer Seele, Ihrem Körper wohl tut. Stress, ein inzwischen überstrapazierter Begriff, produziert Erkrankungen an Leib, Seele und Geist. Sie selbst, lieber Leser, haben die Verantwortung für Ihren Gesamtorganismus. Hilfe von außen erfahren Sie in der Regel nur sporadisch. Jeglicher Krankheitswert, dazu gehören auch Stress, Ängste und Unruhe, sollte unter ganzheitlichen Aspekten behandelt werden. Denn die Ganzheitlichkeit baut zum größten Teil auf die Selbstheilungskräfte des Organismus auf. Selbstheilungskräfte können nur wirksam werden, wenn Sie frei von Stress auslösenden Faktoren und blockierenden Aspekten wie z.B. negativen Gedanken, Gefühlen und Verspannungen sind. Mit Hilfe der Phantasiereisen gelangen Sie zu Ruhe, Gelassenheit und zu Entspannung.

So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte.

Nutzen Sie Ihr Potential

Die Kraft der Vorstellung ist Ihr Potential. Ihr Unterbewusstsein, ein machtvolles Instrument, ist im Gegensatz zum bewussten Denken nicht in der Lage, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden.

Das Unterbewusstsein nimmt unter geeigneten Voraussetzungen jegliche suggestive Reize auf und will sie in Handlung umsetzen. Geben Sie deshalb positiven Denk- und Handlungsaspekten Raum. Eliminieren Sie negative Denkinhalte und Sie beschenken sich damit. Die Entscheidung zum Sieg wird im Kopf gefällt. Ebenso, ob Sie Ereignisse positiv oder negativ bewerten. Analysieren und reflektieren Sie Ihre

Denk-, Handlungs- und Beziehungsmuster. Strukturieren und entscheiden Sie immer wieder neu. Verändern Sie Ihr Denken, so verändern Sie Ihr Handeln. Beschreiten Sie mittels Phantasiereisen neue Wege. Visualisieren Sie Wege des Wohlbefindens, der Ruhe, der Entspannung und Sie spüren deutlich neue Kraft, Ausdauer und Gelassenheit.

Benutzen Sie im Alltag laute und leise positive, beruhigende Attribute. Durch die Visualisierung werden positive Attribute verstärkt.

In den Reisen Ihrer Phantasie gewinnen Inhaltsaspekte, die akustisch, geschmacklich, taktil oder riechend wahrgenommen werden, an Intensität und Bedeutung. Im Zuge dieser Wahrnehmungsvorgänge steigern Sie im Hier und Jetzt Ihr Wohlbefinden. Gebrauchen Sie Ihre Begrifflichkeiten

Erstmal entspannen!

stets in der Gegenwart und wiederholen sie diese. Sie kennen Äußerungen wie:

Ich liebe und achte mich!
Heute ist mein bester Tag!

Wiederholung zwingt die Suggestion in Ihr Unterbewusstsein. Wenn Sie jahrelang negative Glaubenssätze gelebt haben, wird es für Sie nachvollziehbar sein, dass Sie positive Glaubenssätze immer und immer wiederholen müssen. Überflüssige Gedanken schieben Sie durch die Wiederholung beiseite. Sie konzentrieren sich auf eine Art und Weise, die Sie durch Willenskraft nie erreicht hätten. Wenn Sie sich in Abwesenheit bewusster Gedanken, das heißt ohne Willenskraft, auf positive Aspekte konzentrieren, hat das Unterbewusste seine größte Aufnahmebereitschaft. Die Wirksamkeit des Autogenen Trainings hat seine Bedeutung durch die Formulierung formelhafter Vorsätze, die immer wiederholt werden. Ähnlich ist es mit den Phantasiereisen, die zum Teil wiederkehrende Inhalte haben, welche durch eine bildhaft beschriebene Wortwahl gelesener oder gehörter Botschaften wirkungsvoll Ihre Phantasie unterstützen. Durch positive Worte, Klangbilder und Gefühle nehmen Sie vorweg, was Sie erleben und erreichen wollen. So kann Ihre Aussage z.B. sein:

Ich setze meine kreativen Potentiale ein.
Ich vertraue meinen Fähigkeiten.
Ich strahle Mut und Zuversicht in meinem Umfeld aus.
Ich bin ein Sympathieträger.

Verantwortung Ihrer Zeitplanung

Zeiteinteilung ist eng mit Ihrer Selbstdisziplin verbunden.

Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, sollen Sie dafür Sorge tragen, dass Ihre beruflichen und privaten Lebensziele in einer Balance zueinander stehen. Coachen Sie sich selbst in Ihrer „Lebenszeit“, indem Sie bewusst, eigenverantwortlich, diszipliniert und gleichgewichtig Ihrem Umgang mit dem kostbaren und knappen Gut Zeit in allen „Lebensbereichen“ und sich selbst gerecht werden.

Verantwortungsbewusster Umgang mit der Zeit ist die Konzentration des richtigen Einsatzes der eigenen Kräfte und Mittel.

Es kommt darauf an, dass Sie Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden, d.h. Wichtiges von Unwichtigem. Unter Verwendung dieses einfachen Musters ist es möglich, Erfolg auf effektive Weise zu erzielen. Nutzen Sie dabei Ihre kreativen Ressourcen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken. Wenn Sie Ihre Zeit vernünftig verwalten und dabei Ihre Prioritäten richtig setzen, werden Sie auch von kurzfristigen und unmittelbaren Ereignissen nicht überrollt.

Der Trend zur Langsamkeit

Sehnen Sie sich nach mehr Tempo?

Wollen Sie die Quantität Ihrer freien Zeit steigern?

Oder wollen Sie die Dinge, die Sie tun, langsamer tun, Prozesse verzögern, die Zeitökologie entdecken und somit die Qualität Ihrer gelebten Zeit steigern? Wer treibt Sie an? Wer bestimmt in Ihrem Leben das Tempo?

Menschen, die die Langsamkeit für sich entdecken, können Vorbilder werden. Nutzen Sie Ihre eigene Zeit!

So ist die Vita contemplativa, also das langsame und beschauliche Leben, nicht erst mit Beginn der Pensionierung als eine Möglichkeit von gesteigerter Lebensqualität anzuerkennen. Die Erkenntnis ist verblüffend, denn Sie haben nicht zu wenig Zeit. Vielmehr fehlt es oftmals am Zeitgefühl.

Begegnen Sie der Hochgeschwindigkeit bewusst mit Langsamkeit. Entdecken Sie die Lust am langsamen aktiven Handeln. Lernen Sie und arbeiten Sie daran, dass Sie sich ohne äußere Ablenkung auf relevante Inhalte konzentrieren. Nur so nehmen Sie Ihr Leben mit allen Facetten bewusster wahr und entwickeln sich geistig weiter. Sie erfahren, wie durch ein zeitweiliges Einleben in andere Zeit- und Ordnungsstrukturen eine beruhigende und die Konzentration fördernde Wirkung ausgeht. Durch eine neue Lebenslust können Sie Ihre Tätigkeit genießen. 1995 berichtet das Zeit-Magazin über eine Organisation namens Tempus, die sich als „Verein zur Verzögerung der Zeit“ definiert.

Der österreichische Philosophieprofessor Peter Heintel hat ihn 1990 in Klagenfurt initiiert. Inzwischen gibt es weitere Vereine, die sich dieses Thema zum Maßstab gemacht haben und ein neues Bewusstsein proklamieren. Sie werden mit mir übereinstimmen, wenn ich sage, dass in unserer heutigen Zeit ein starker Trend dahin gehend zu beobachten ist, dass Ausstellungen im Bereich Kunst, Technik, Umwelt und Kultur besucht werden. Hier sollen sich die Menschen Zeit und Muße nehmen.

Jedes Bild und Objekt will einzeln gewürdigt und betrachtet sein, im Gegensatz zu der ständigen Reizüberflutung, die uns sonst begegnet.

Gesundheit hat für Sie einen großen Stellenwert

In unserer heutigen Zeit setzen sich immer mehr Menschen mit dem Thema „Gesundheit“, d.h. der körperlichen und seelischen Gesundheit, auseinander und übernehmen in Eigeninitiative Verantwortung. In Fällen von Krankheit sucht der Betreffende nach Klärung, Erhellung, Ursache und Sinn. Krankheiten und Leiden sind zeitweilige Begleiter eines jeden Menschen. Entscheidend ist, dass unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit des Menschen eine Gesamtschau aller seelischen und körperlichen Zustände gesehen und betrachtet werden muss.

Die Ganzheitlichkeit hat verschiedene Ebenen, die sich gegenseitig durchdringen, ohne sich gegeneinander abzugrenzen. Eine Ebene ist die Ganzheit der Person, eine weitere Ebene ist die Ganzheit, die sich aus der funktionalen Verflechtung der Person mit der Familie, der Sippe, der sozialen Gruppe und der Kultur ergibt.

Erstmal entspannen!

Die persönliche Entwicklung eines Menschen korrespondiert mit dem gesellschaftlichen Lebenszusammenhang.

Der Bezug zu seiner Sozialisation muss von einer höheren Ebene betrachtet werden, weil sich auch auf dieser Ebene eine Ganzheit konstituiert, die qualitativ etwas anderes darstellt als die Summe der Einflüsse und wechselseitiger Beziehungen. Jeder Mensch muss als Ganzheit betrachtet werden und nicht, wie im Leben der Menschheit erfahrbar, aus Teilfunktionen konstruiert werden. Durch Phantasiereisen, Meditation und Gebet soll die Person in ihrer Integrität, Autonomie, Selbststeuerung und Ich-Einheit unterstützt und gestärkt werden, bzw. sich selbst entfalten. Der Mensch soll in Abhängigkeit zu seinem Schöpfer seine Energiepotentiale und seine kreativen Ressourcen aktivieren und sich als geschlossenes Selbst erfahren.

Lieber Leser, Ihr ganzes Leben steht unter Gesetzen der Polarität, d.h. von Innen und Außen, von Leib, Seele und Geist. Dabei wird Außen zum Innen und Innen zum Außen.

Durch die Macht Ihrer Phantasie nehmen Sie aktiv und verantwortungsvoll Einfluss auf Ihr Innen und Ihr Außen. Diese Tatsache ist Grund für Prozesse der Gesundheit und Heilung.

Entspannung und Meditation sind so genannte Auszeiten. Sie bringen Erholung, Erfrischung, Belebung und Kraftzufuhr inmitten des Alltags hervor. Unter Verwendung der Phantasiereisen gelangen Sie in einen Zustand tiefer Entspannung und Erholung. Durch die geführten Reisen werden Ihre Wahrnehmungen sensibilisiert, welche mit Ihren Gefühls- und Gemütsbewegungen einhergehen.

Sie wissen: Stress reduziert Ihre Abwehr- und Selbstheilungskräfte und mindert Ihre Lebensqualität. Indem Sie lernen loszulassen, bauen Sie Spannung und Stress ab. Neue Energien und Kräfte werden freigesetzt, die Ihr Abwehrsystem aufbauen und stärken. Durch den Einsatz der Phantasiereisen pflegen Sie Ihre Psychohygiene, die sofortigen Einfluss auf Leib, Seele und Geist nimmt. Es tut Ihnen wohl und ist gleichzeitig als Gesundheitsprophylaxe zu verstehen.

Psychohygiene und die Macht Ihrer inneren Bilder

Bilder besitzen eine nicht zu unterschätzende Kraft im Zuge ganzheitlicher Prozesse. Der Mensch als Leib-Seele-Geist-Wesen erfährt in der Freiheit, bzw. relativen Freiheit seines Seins, eine starke Ausrichtung seiner Selbst, wenn er sich dessen sicher ist, was seinen Wert ausmacht. Kennt ein Mensch seine kreativen Potentiale, so weiß er, dass sie ihm verfügbar sind, wenn er sie einsetzen will.

Dieser Mensch kann sich selbst annehmen, sich lieben und achten. Durch diese Tatsache ist er in der Lage, im Sinne seines Selbstverständnisses andere Menschen zu lieben und zu achten. Diese gesunde und von Gott gewollte Selbsteinschätzung stärkt Selbstwertgefühl und -bewusstsein. Durch den Einsatz und die wirkungsvolle Kraft der Bilder Ihrer Phantasie fördern und unterstützen Sie Ihre leibliche und seelische Gesundheit. Ob im Sinne der Prophylaxe oder im Akutzustand: Ihr Immunsystem wird es

Erstmal entspannen!

Ihnen danken. Dieser Dank ist auf allen Ebenen spürbar. Sicherlich werden Sie bei sich selbst oder bei anderen Menschen erlebt haben, wie es zu Spontanremissionen kam, obwohl diagnostizierte Befunde vorlagen, welche das körperliche und seelische Wohlbefinden stark beeinträchtigt haben.

Heilung ist immer ein einmaliger Prozess. Es ist ein Geschenk an das Leben. Manch ein Mensch bekam so ein „zweites Leben“ geschenkt. Der Beschenkte möge es hoffentlich auch in „guten Zeiten“ niemals vergessen. Innere Bilder und auch das Verhältnis zu sich selbst und zu den Mitmenschen wirken sich auf den gesamten Menschen als Einheit aus. Phantasieprozesse haben Einfluss auf das eigene Denken, den Einsatz von Ressourcen, Werthaltungen, das Setzen von Zielen, die Entwicklung und das Erreichen von Visionen, sowie auf die Genuss- und Liebesfähigkeit. Pflegen Sie Ihren Leib und Ihre Seele. Geben Sie Acht auf Ihre Seele. Sie ist sensibel und reagiert merklich und unmerklich wie ein Seismograph.

Die Übungsformen

Die häufigsten Übungsformen im Alltag werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt. Es gibt auch die Möglichkeit, das Autogene Training oder die Phantasiereisen im Schneidersitz, Fersensitz oder in der Kutscherhaltung durchzuführen. Um jedoch längere Zeit in einer entspannten Haltung zu verweilen, ist es ratsam, die Position zu wählen, die der Lieblingshaltung entspricht.

Wenn es der Situation angemessen erscheint und dem Bedürfnis entspricht, können auch die Füße auf den Schreibtisch gelegt werden. Im Alltag ist es ratsam, Raum und Zeit zu nutzen, um maximalen Gewinn und Entspannung daraus zu ziehen. Durch den Augenlidschluss wird die Konzentration nach Innen unterstützt. Bei halb geöffneten Augen kann der Blick auf eine phantasierte bzw. visualisierte Farbfläche oder Landschaft gelenkt werden. Hörende können bereits vor Antritt der Reise die Augen schließen oder, wenn nicht anders möglich, leicht geöffnet halten. Das ist nicht immer ganz einfach, denn im Zustand der Ruhe kommen häufig störende Gedanken. Diese Störgedanken können zunächst den Verlauf stören. Und dennoch sollten Sie sich bewusst auf die Reisen einstellen. Sagen Sie sich selbst: Gedanken kommen und gehen, nichts stört. Sie lassen es ruhig zu, dass Sie Dinge wahrnehmen, die ihnen vorher nicht bewusst waren. Sie sagen: Es ist nicht schlimm. Diese Dinge haben Zeit, sie können warten und Sie lassen los:

Sich dabei treiben lassen, ruhig und vollkommen entspannt sein,
den eigenen Gefühlen, Gedanken, Empfindungen überlassen,
sich von dem gehörten oder gelesenen Text inspirieren lassen,
durch eigene Inspirationen leiten lassen,
die Gedanken der Phantasie mit auf die Reise nehmen.

Die Übung im Sitzen

Sitzen auf dem Stuhl:

- Beine schulterbreit auseinander stellen
- die Kniegelenke senkrecht über den Fußgelenken
- beide Füße stehen fest auf dem Boden
- der Rücken ist angelehnt oder gerade aufgerichtet
- Hände und Oberarme liegen leicht angewinkelt und locker auf den Oberschenkeln

Sitzen im Sessel:

Sie können die gleiche Position wie auf dem Stuhl einnehmen. Bei einem Sessel mit hoher Rückenlehne besteht zusätzlich die Möglichkeit, den Kopf anzulehnen.

Die Droschkenkutscher-Haltung

Die Droschkenkutscher-Haltung vollzieht sich im Sitzen und ist die „klassische Sitzhaltung“.

- Sie sitzen auf einem Stuhl oder Hocker
- die Beine hüftbreit, die Knie rechtwinkelig gebeugt, sodass die Füße mit der ganzen Sohle Bodenkontakt haben
- der Oberkörper ist nach vorne geneigt
- der Kopf ist entspannt und leicht nach vorn geneigt
- die Unterarme liegen leicht auf den Oberschenkeln
- Rumpf und Kopf befinden sich in einem labilen Gleichgewicht
- die Hände ruhen locker auf der Innenseite der Oberschenkel

Die Übung im Liegen

Sie haben die Möglichkeit eine Übung auf der Entspannungs- liege, der Couch, dem Bett oder auf dem Boden (mit Isomatte oder Decke darunter) durchzuführen. Optimal ist es, wenn der Raum über eine Fußbodenheizung verfügt, weil sich dadurch die Muskulatur schneller entspannt.

- auf den Rücken legen
- der Kopf sollte möglichst flach auf der Unterlage ruhen, es kann auch ein flaches Kissen oder eine Nackenrolle verwendet werden
- Beine ausgestreckt, dabei leicht gespreizt, eine zusammengerollte Decke unter die Kniekehlen legen
- Arme leicht vom Oberkörper abgewinkelt, auf dem Boden liegend
- die Hände liegen locker mit der Handinnenfläche auf dem Boden

Ich will außerdem erwähnen, dass auch die Möglichkeit der Bauchlage und der Seitenlage besteht. Dieses kommt selten vor, sollte aber umgesetzt werden, wenn es der Lieblingshaltung des Betreffenden entspricht.

Sie sollten zu Beginn der Übung darauf achten, ob Sie bequem liegen.

Die Übung im Fersensitz

- auf den Fersen sitzen, zur Entlastung kann ein Kissen zwischen Gesäß und Fersen gelegt werden
- der Oberkörper ist aufgerichtet
- die Hände liegen auf den Knien oder im Schoß

Die Übung im Schneidersitz

- die Beine sind locker verschränkt
- aufrecht sitzen und den Kopf gerade halten
- die Hände liegen locker im Schoß
- die linke Hand in die geöffnete rechte Hand legen

Alternative:

- ein Kissen auf den Boden legen, so wird der Sitz erhöht
- Hände mit nach oben geöffneten Handflächen auf die Knie legen

Anmerkung:

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Sitzhaltung bequem und der Rücken gerade ist. Ein gerader Rücken fördert die Wachheit.

Unabhängig von der körperlichen Haltung sollte die innere Haltung das Ziel und die Ausrichtung sein.

Die Rücknahme

Bevor die Reise beendet wird, können Sie verweilen. Sie können so lange in diesem Zustand bleiben, wie es für Sie angenehm und wohl ist.

Sie führen die Rücknahme durch, um den Kreislauf wieder anzuregen. Geist und Seele werden wieder hellwach. So geschieht die Umschaltung von der tiefen Entspannung in das Tagesbewusstsein. Es ist der Übergang von der inneren in die äußere Welt. Danach fühlen Sie sich ausgeruht und frisch. Jetzt können Sie mit neuer Energie Ihrem Tagewerk nachgehen.

Die Durchführung der Rücknahme

- Fäuste fest ballen
- kräftig die Arme recken und strecken
- tief durchatmen
- Augen auf und wach

Das Malen nach der Reise

Vorweg ein Hinweis zum Material:

Es sollten je nach Wunsch, Vorlieben und Bedürfnis verschiedene Materialien verwendet werden. Dazu gehören kleine und große Malblöcke, Tapetenrollen oder Flipchartblätter.

Entsprechend sollten auch verschiedene dicke und dünne Blei- und Buntstifte, Copicstifte, Wachsmal- und Pastellkreiden sowie bei entsprechenden Möglichkeiten Wasserfarben, Acrylfarben und diverse Pinsel vorhanden sein.

Erstmal entspannen!

- das Thema bestimmen Sie selbst
- das unbewusst und bewusst Wahrgenommene können Sie frei und unabhängig jeglicher Norm gestalten
- die Kreativität wird dabei angeregt, gleichzeitig werden Sie zum Teil tiefe Einblicke in das Unbewusste erhalten
- die Reproduktion des Wahrgenommenen hat bereits einen reflektierenden und zum Teil aufarbeitenden Wert im Zuge der Erhellung, als Leib-Seele-Geist-Wesen
- der helfende und heilende Aspekt des Malens hat in den Reisen der Phantasie einen immens hohen Stellenwert

Nach der Rücknahme projizieren Sie Ihr subjektiv ureigenes Erleben auf das bereitliegende Papier und werden somit aktiv. Die innere Vorschau Ihrer gesehenen Bilder wird im Hinblick auf Wichtigkeit und Bedeutung Ihrer Wahrnehmungsinhalte sprichwörtlich ausgemalt. Das Malen ist eine der bedeutendsten Möglichkeiten sich auszudrücken. Beim Malen und Zeichnen, aber auch beim Schreiben, geschieht symbolhaft ein Prozess der Selbstreflexion, der bewusst und unbewusst Anteile des eigenen Selbst gestaltend transformiert. Dabei wird der Weg zur eigenen Spiritualität und Transzendenz möglich.

Schnell spüren Sie Entlastung an Leib, Seele und Geist. Gemalte Bilder geben das beispielhaft wieder. Im Laufe der Zeit malen Sie umfassend mehr, vielgestaltiger und wesentlich farbenfroher bis hin zum Detail, das ausdifferenziert und ‚blumig‘ dargestellt werden kann. Sie staunen über sich selbst, über Ihr eigenes Potential kreativer Möglichkeiten, und ‚wachsen so über sich hinaus‘.

Selbstreflexion

Unter der Formulierung „und Sie verweilen“, innerhalb und am Ende der geführten Reise, haben Sie Zeit zum Innehalten, Zeit zur Selbstreflexion, um eigene Phantasien, Träume, Visionen und Realitäten zuzulassen. Im Anschluss daran findet unter Berücksichtigung des eigenen Erlebens bzw. der Wahrnehmungsvorgänge eine Aufarbeitung der Erlebnisinhalte in Form von gezeichneten und gemalten Bildern statt.

Auch eine schriftliche Fixierung der erlebten Wirklichkeit im Hier und Jetzt als Möglichkeit der Selbstreflexion ist denkbar.

Sichtbare Zeichen der Entspannung

Sichtbare Zeichen der Entspannung werden Sie auch gleichzeitig fühlbar wahrnehmen. Diese inneren Vorgänge können, müssen aber nicht, als unangenehm empfunden werden.

Es können leichtes Kribbeln in Händen und Fingern, Muskelzuckungen, Magenknurren und Rumporen im Bauchraum oder Taubheitsgefühle an Händen und Füßen auftreten.

Jede erlebte und verarbeitete Phantasiereise ist eine Reise ins eigene Ich. Es sind subjektive Bilderlebnisse und Wahrnehmungsvorgänge.

Literatur

- Bencsik, Attila: Wellness kommt von innen. Selbstheilung durch die Kraft der Phantasie. Freiburg, Basel, Wien: Herder Verlag 1999
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta 3. Aufl. 1993
- Dießner, Helmar: Zur Neukonzeption ganzheitlicher Hilfen in der Erziehungsberatung. Essen: Blaue Eule 1993
- Dießner, Helmar: Gruppendynamische Übungen und Spiele. Ein Praxishandbuch für Aus- und Weiterbildung sowie Supervision. Paderborn: Junfermann Verlag, 4. Aufl. 1997
- Dießner, Helmar: Mein Gesichter-Malbuch. Ein neuer Weg zur Selbstreflexion. Paderborn: Junfermann Verlag 1998
- Dießner, Helmar: Mein Masken-Malbuch. Ein neuer Weg zur Selbstreflexion. Paderborn: Junfermann Verlag 1998
- Dießner, Helmar: Praxiskurs Selbst-Coaching. Mit allen Sinnen wahrnehmen. Übungen für den Alltag. Paderborn: Junfermann Verlag 1999
- Dießner, Helmar: Mensch, Du lebst! www.active-books.de, Junfermann Verlag
- Dießner, Helmar: Abenteuerland. Komm wir gehen jetzt auf Reisen. Paderborn: Junfermann Verlag 2003
- Dießner, Helmar: Neue Gruppendynamische Übungen. Kreatives Kommunikationsmanagement. Paderborn: Junfermann Verlag 2004
- Dießner, Helmar: Die Welle des Atems. Phantasiereisen und Autogenes Training. Paderborn: Junfermann Verlag 2005
- Dilts, Robert B., Hallbom, Tim, Smith, Suzi: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. Paderborn: Junfermann Verlag 4. Aufl. 2001
- Dürr, Volker: Autogenes Training für Einsteiger. Das ganze Grundwissen in Theorie und Praxis. Stuttgart: Kreuz Verlag 1997
- Fromm, Erich: Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt 1979
- Fromm, Erich (Hrsg.) Funk, Rainer: Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung. Weinheim, Basel: Beltz Verlag, 2. Aufl. 1990
- Geißler, Karlheinz A.: Zeit. Verweile doch du bist so schön. Weinheim, Berlin: Quadriga Verlag 1996
- Hoffmann, Bernt: Handbuch Autogenes Training. Grundlagen, Technik, Anwendung. München: dtv 16. Aufl. 2004
- Lindemann, Hannes: Autogenes Training. Der bewährte Weg zur Entspannung. aktualisierte Ausgabe, München: Mosaik Verlag 2002
- Maschwitz, Gerda u. Rüdiger: Phantasiereisen zum Sinn des Lebens. Anregungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. München: Kösel Verlag 1998
- Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. Paderborn: Junfermann Verlag 8. Aufl. 1995
- Müller, Else: Inseln der Ruhe. Ein neuer Weg zum Autogenen Training für Kinder und Erwachsene. Kösel Verlag, 4. Aufl. München 1994

Erstmal entspannen!

- Müller, Else: Bewusster Leben durch Autogenes Training und Richtiges Atmen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag 2001
- Müller, Else: Wenn der Wind über Traumwiesen weht. Frankfurt am Main: Fischer Verlag 2002
- Peseschkian, Nossrat: Positive Psychotherapie. Theorie und Praxis einer neuen Methode. Frankfurt a. Main: S. Fischer Verlag 1977
- Schmid, Wilhelm: Glück ist Balance. In: Psychologie Heute, Weinheim: 11/2000
- Schultz, Johannes H.: Das Autogene Training. Stuttgart: Thieme Verlag 1951
- Thomas, Klaus: Praxis der Selbsthypnose des Autogenen Trainings. Formelhafte Vorsatzbildung und Oberstufe. Stuttgart: Thieme Verlag 6. unveränd. Aufl. 1983
- Uexküll, Thure V.: Lehrbuch der psychosomatischen Medizin. München/Wien/Baltimore: Urban u. Schwarzenberg 1979
- von Oech, Roger: Der kreative Kick. Aktivieren Sie Ihren Forscher, Künstler, Richter und Krieger. Paderborn: Junfermann Verlag 1997
- von Weizsäcker, Viktor: Grundfragen medizinischer Anthropologie. Tübingen: Furcht Verlag 1948
- von Weizsäcker, Viktor: Der kranke Mensch. Eine Einführung in die medizinische Anthropologie. Stuttgart: Koehler Verlag 1951
- von Weizsäcker, Viktor: Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von wahrnehmen und bewegen. Stuttgart: Thieme Verlag 4. Aufl. 1968
- Wilson, P.: Wege zur Ruhe. 100 Tricks und Techniken zur schnellen Entspannung. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1996
- Wyss, Dieter: Beziehung und Gestalt. Entwurf einer anthropologischen Psychologie und Psychopathologie. Göttingen: Vandenhoeck u. Ruprecht 1973

Hinweis

Lieber Leser, unabhängig davon ob „Sie“ Therapeut, Lehrer, Übungsleiter, Erzieher, Klient, Elternteil oder die Phantasiereisen für sich selbst verwenden, im weiteren Text werden Sie in dieser Form direkt angesprochen. Es geht um die Übernahme Ihrer Verantwortung für sich selbst und der Ihnen anvertrauten Personen.

AusZeit – Die Phantasiereisen

Gesundheitscheck

Ihr Alltag fordert Sie stark. Mit Ihrer derzeitigen Situation sind Sie unzufrieden. Sie spüren deutlich Ihre Anspannung. Ihre Energien lassen nach.

Sie spüren es deutlich, Ihre Lebensqualität ist stark eingeschränkt. Sie wissen, dass Schmerzen Warnsignale sind. Ihr Wunsch ist, Möglichst schnell beschwerdefrei zu sein. Ihre Seele, Ihr Körper muss wieder in die Balance kommen. Und Sie wissen: Jetzt ist der Zeitpunkt!

Sie wollen allen Aspekten des Unwohlseins, der Beschwerden, der Schmerzen, der Beeinträchtigung, allem negativen Denken welches Ihre Seele, Ihren Körper und Ihren Geist beeinflusst und belastet, entschieden begegnen.

Sie sagen: STOP, so will ich nicht mehr weiterleben! Sie nehmen sich eine AusZeit und sind für niemanden zu sprechen.

Sie visualisieren jetzt eine große Waage. Sie steht direkt vor Ihnen. Auf der linken wie auf der rechten Seite eine große Waagschale. In die linke Waagschale legen Sie all die Aspekte hinein, die Ihnen Ihrer Meinung und Überzeugung nach geschadet haben.

Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die rechte Schale. Hier legen Sie alles hinein, was Sie für Ihr seelisches und leibliches Wohlergehen getan haben. Nun gehen Sie innerlich einen Schritt zurück. Sie sehen deutlich den Stand der Waage. Die einseitige Gewichtsverteilung ist klar zu erkennen. Wenn Ihnen noch der eine oder andere Aspekt einfällt, so legen Sie ruhig nach. Betrachten Sie diesen Zustand und lassen sie ihn auf sich wirken. Sie erleben hautnah, was Sie alles gegen Ihre Gesundheit getan haben. Es ist ein Verlangen in Ihnen, die Waage in die Balance zu bringen. Und Sie tun es!

Auf der rechten Seite legen Sie nach. Hier legen Sie alle die Gesundheit erhaltenden Maßnahmen hinein, die Ihrer Seele und Ihrem Körper wohl tun. Sie legen nach und Sie legen nach. Sie sehen und erleben, wie eine deutliche Gewichtsverlagerung einem Gleichgewicht näher kommt. Sie tun es, bis Sie einen ausgewogenen Zustand erreicht haben. Sie spüren, wie gut es Ihnen tut.

Und Sie verweilen.

Nach und nach lösen sich Verkrampfungen auf, alle Anspannung weicht, Ruhe und Gelassenheit ziehen ein. Innerer Frieden breitet sich aus. Hoffnung steigt auf. Sie fühlen sich gelöst und entspannt. Sie nehmen deutlich eine innere Wärme wahr. Diese Wärme füllt Sie ganz aus.

Sie atmen durch. Ihr Atem wird frei.

Erstmal entspannen!

Sie fühlen sich völlig gelöst und entspannt. Es atmet Sie. Ein und aus, ein und aus. Sie spüren eine Harmonisierung in Ihrem Inneren. Ihr inneres Gleichgewicht ist in der Balance. Sie wissen: Neue Prioritäten und neue Ziele werden Ihren Alltag bestimmen. Und Sie verweilen.

Lebensbilder

Es ist Ihre Zeit. AusZeit. Jeden Tag beanspruchen Sie Ihre persönliche AusZeit. Sie gehört Ihnen allein. Diese Minuten sind kostbar und wertvoll. An Ihrem Lieblingsort, in Ihrem Lieblingssessel schauen Sie in das Licht des Himmels.

Ihre Reise geht in Ihr Innerstes. Sie betreten eine Galerie mit großen und kleinen Räumen. Hier gibt es helle und dunkle Räume. Überall an den Wänden hängen Bilder. Es sind Ihre eigenen Bilder, die Sie in unterschiedlichen Lebensphasen und Zeitepochen gemalt haben. Es sind Spiegelbilder Ihrer Seele. Die Wände in allen Räumen sind voll davon. Es handelt sich um alte und neue, schöne und hässliche, anmutende und bizarre, entspannende und anspannende, befreiende und einengende, tabuisierende und aufdeckende Bilder. Sie haben Ihr Leben bzw. Ihr Innenleben gezeichnet. Sie schauen sich alles genau an. Vor manchen Bildern verweilen Sie, sodass die Vergangenheit deutlich ins Hier und Jetzt rückt. Dabei entdecken Sie das Bild mit dem großen Kopf. Sie haben es damals „Ich“ genannt. Es ist, als schauen Sie heute wie damals in den Spiegel. Es ist und bleibt ein Spiegelbild Ihrer Seele.

Sie haben den Eindruck, dass Sie dieses heute genauso malen würden wie damals. Diese Konturen, Strukturen, Facetten, Formen und Farben zeigen Ihre Vielfalt als Person.

Und Sie verweilen.

Sie sind versunken in sich selbst. Sie spüren deutlich: Das ist mein wahrer Kern. Das bin Ich! Der Anblick Ihres eigenen Gegenübers tut Ihnen wohl. Ihnen wird warm ums Herz.

Sie fühlen sich wohl, befreit und glücklich. Sie akzeptieren sich so, wie Sie sind. Sie sind in völliger Harmonie mit sich selbst. Ihre Sinne nehmen alles auf. In dieser Auseinandersetzung mit sich selbst entsteht eine große Dankbarkeit. Sie spüren die Stille. Sie sind im Kontakt mit sich selbst. Sie sind völlig gelöst und entspannt.

Und Sie verweilen.

Raum der Stille

Sie sind gerade von der Arbeit gekommen. Jetzt sind Sie allein zu Hause. Endlich Ruhe. Die äußere Ruhe ist vorhanden, aber innerlich sind Sie aufgewühlt. Sie spüren deutlich, es ist nicht nur der Ärger von heute. Ihre momentane Gesamtsituation macht Ihnen sehr zu schaffen. Es stehen für Sie wichtige Entscheidungen an.

Dieses löst Stress, Unzufriedenheit und Unruhe in Ihnen aus. Das wissen Sie genau. Mit emotionalem Druck können Sie schlecht umgehen. Jetzt ist die Zeit zur Selbstreflexion.

Und Sie tun es.

Erstmal entspannen!

Sie lehnen sich zurück, schließen Ihre Augen und visualisieren ein großes Haus. Das Haus sind Sie selbst! Es gibt zahlreiche Räume in diesem Haus. Einige Türen stehen offen, andere sind geschlossen. Sie merken, dass manche Türen klemmen, knarren, über den Boden schleifen und ‚leicht schief im Türrahmen hängen‘. Entsprechend sieht es auch in diesen Räumen aus. Eine Staubschicht hat sich über die Möbel und Bilder gelegt. Die Bilder wirken stumpf und matt. Die Pracht und der Glanz der Farben sind unter dem Staub verdeckt. Sie merken, diese Räume wirken dunkel und riechen modrig. Lange Zeit wurden sie nicht mehr benutzt. Und Sie gehen weiter.

Jetzt gelangen Sie in einen Raum der Ihnen gefällt. Dieses Zimmer ist sauber, aufgeräumt und strahlt einen gewissen Glanz aus.

Ein großes Bild hängt an der Wand. Dieses Bild strahlt Ruhe und Frieden aus. Es beinhaltet Ihre Lieblingsfarben. Ihre Augen können von diesem Bild nicht genug bekommen. Sie fühlen sich in das Leben dieses Bildes hinein genommen. Es tut Ihrer Seele wohl. Die Stille, die das Motiv ausstrahlt, wirkt auf Ihr Inneres so beruhigend, dass Sie völlig entspannt sind. Ruhe und Frieden füllt Sie aus. Sie spüren deutlich die Kraft der Stille. Sie ist ganz in Ihnen. Ein Prozess der Verschmelzung geschieht. Das Außen wirkt auf Ihr Innen. Das Innen wirkt auf das Außen. Durch die Ruhe und den spürbaren Frieden, fallen alle Belastungen, Sorgen, Nöte von Ihnen ab. Jetzt haben Sie Ihren Kopf, Ihre Seele frei, völlig frei.

Und Sie verweilen.

Sie fühlen sich wohl und entspannt. Sie spüren, wie neue Kraft in Sie dringt. Und Sie fassen den Entschluss: Jetzt wird aufgeräumt und geputzt. Nach und nach begeben Sie sich vor Ihrem inneren Auge in jedes Zimmer. Sie analysieren und reflektieren selbstkritisch alle Lebensbereiche. Sie merken, wie Sie mit neuer Kraft Ihren „Frühlingsputz“ bewältigen. Sie sehen, wie Ihre Bilder in frischem Glanz erstrahlen. Wie wohl das tut. Die Leuchtkraft der herrlich bunten Farben ist wieder zu sehen. Das heißt, Ihre kreativen Ressourcen, Lösungsstrategien, Zielvereinbarungen und Visionen werden konkret und sichtbar.

Und Sie setzen sie um!

Leuchtturm

Es ist ungemütlich kalt, regnerisch und windig. Die Sicht ist schlecht. Sie fahren schon einige Zeit mit Ihrem Boot auf dem Meer. Die Wellen werden immer höher. Das Schiff schaukelt auf und ab. Durch den Nebel erkennen Sie jetzt das Licht des Leuchtturms. Sie sind froh: endlich Land in Sicht! Sie richten Ihren Kurs gen Land aus. Nachdem Sie angelegt und wieder festen Boden unter den Füßen haben, schauen Sie zu dem Leuchtturm auf. Sie wissen nicht nur, Sie spüren, er dient wahrhaftig immer zur Orientierung. Sie entdecken: Es ist ein besonderer Leuchtturm. Sie gehen in den Leuchtturm hinein und nehmen wahr, dass er drei Fenster hat.

Sie schauen durch das erste Fenster. Hier blicken Sie in Ihre Vergangenheit hinein. Dabei bemerken Sie das aufgewühlte Wasser, tobende Wellen, Gischt spritzt an das Fenster. Und Sie verweilen.

Erstmal entspannen!

Jetzt gehen Sie die Wendeltreppe nach oben. Hier ist das zweite Fenster. Es öffnet Ihnen den Blick in die Gegenwart. Dieses Fensterglas hat fast eine spiegelnde Wirkung. Sie sehen sich selbst im Hier und Jetzt. Sie schauen sich genau an. Ja, das bin ich. Sie blicken fest und genau in Ihr Gesicht. Dabei entdecken Sie Lach- und Sorgenfalten. Sie staunen über sich. So intensiv haben Sie Ihr Gesicht, Ihre Seele noch nie betrachtet. Jetzt ist der Augenblick. Sie spüren ganz deutlich, was im Leben zählt. Das ist der Augenblick. Und der ist immer jetzt!

Sie merken: Ich muss lernen, den Augenblick zu spüren, fühlen, sehen, riechen, hören, schmecken. Mit allen Sinnen wahrnehmen. Mich daran erfreuen.

Ihnen wird klar: Die Gegenwart erkennen, für den Augenblick ganz in sich aufnehmen und auch dankbar für die kleinen „Geschenke“ des Lebens werden. Sie wissen: Die Gegenwart liegt genau in der Mitte von Vergangenheit und Zukunft. Und Sie genießen.

Sie besteigen noch einige Stufen in dem räumlich schmaler werdenden Leuchtturm. Hier ist das letzte Fenster. Das Fenster der Zukunft. Und Sie schauen hindurch. Sie erkennen deutliche, aber auch angedeutete Strukturen und Wasserstraßen, auf denen Ihr Lebensschiff fahren kann.

Sie wissen aber um Ihre kreativen Ressourcen. Und Sie visualisieren neue Ziele, entwickeln neue Visionen für Ihren Lebensalltag.

Auf geht's zu neuen Ufern.

Und Sie verweilen.

Langsam schreiten Sie die Treppe wieder nach unten. Noch einmal schauen Sie aus dem Fenster der Gegenwart. Sie sehen: Das ist jetzt. Echtzeit! Diese Erkenntnis tut Ihnen wohl. Und weiter gehen Sie die Treppe hinab. Dabei schauen Sie noch einmal aus dem Fenster der Vergangenheit. Sie stehen ganz entspannt und bequem und atmen kräftig durch. Ein und aus.

Durch das geöffnete Fenster spüren Sie, wie der Wind Ihnen frontal ins Gesicht bläst. Sie stehen fest am Boden. Es tut Ihnen wohl. Sie konzentrieren sich auf Ihren Atem. Ein und aus. Sie fühlen sich völlig entspannt. Ruhe und Gelassenheit sind in Ihnen. Und Sie verweilen.

Sie lassen noch einmal den gesamten Ablauf vor Ihrem inneren Auge Revue passieren.

Die Fahrt auf dem tobenden Meer gleicht Lebensabschnitten, in denen Ihr Lebensschiff geschäftlich und privat auf und ab schaukelte. Durch Beharrlichkeit, Willenskraft und Orientierung haben Sie Ihr Schiff immer wieder auf Kurs bekommen. Und Sie spüren: Nach jedem tobenden Einsatz auf dem Meer folgt eine ruhige, entspannte Zeit. Dieses Wissen tut Ihnen wohl.

Und Sie wissen auch: Wenn das Meer zu lange ruhig bleibt, kehrt gelegentlich Unzufriedenheit und Langeweile ein, sodass Sie nach neuen Herausforderungen suchen.

Und schon spüren Sie, wie sich neue Kräfte freisetzen. Und Sie verweilen.

„Singing in the Rain“

Heute ist ein warmer Sommertag. Die Luft ist drückend. Sie haben gerade Feierabend und müssen noch schnell etwas Frisches für das Abendessen einkaufen. Hektik, Stress, Parkplatzsuche und an der Kasse Schlange stehen nagen an Ihrem Nervenkostüm. Nass geschwitzt eilen Sie zum Parkplatz. Sie haben nur noch einen Wunsch: ausspannen. Jetzt auch noch ein Stau. Da vorne ist ein Unfall. Nur sehr langsam bewegt sich die Blechkarawane. Ihnen läuft der Schweiß über Gesicht und Nacken, die Kleidung klebt auf der Haut.

Sie wollen nur nach Hause. Es wird immer drückender, der Himmel verdunkelt sich. Es braut sich ein Gewitter zusammen.

Die ersten Blitze zucken am Himmel, der Donner grollt laut. Regen setzt ein. Ganz dicke Tropfen fallen vereinzelt herunter.

Langsam löst sich der Verkehrsstau auf. Zum Glück sind Sie gleich zu Hause. Jetzt noch schnell einen Parkplatz finden. Doch kein Parkplatz vor der Haustür. Sie fahren einmal um den gesamten Häuserblock. Auch das noch. Nirgends eine Parklücke. Der Regen wird stärker und stärker. Sie fahren in eine Nebenstrasse. Da, endlich eine Lücke. Durch die schlechte Sicht ist das Einparken ein wenig mühevoll.

Sie steigen aus Ihrem Fahrzeug, begeben sich schnell zum Kofferraum um den Schirm und die Einkaufstaschen herauszuholen. Nein! Kein Schirm vorhanden. Ärger steigt in Ihnen auf: Wo ist denn bloß der Schirm, während sich der Regen über Sie ergießt.

Sie schauen zu Ihren Füßen. Sie stehen im Wasser. Ihre Schuhe sind völlig durchnässt. Sie nehmen Ihre Einkaufstaschen aus dem Kofferraum und denken: Schlimmer kann es nicht mehr kommen. Sie denken: Mich kann nichts mehr erschüttern. Es ist auf einmal, als kehrt sich plötzlich die Situation um. Ihnen ist zum Lachen zumute. Und Sie tun es.

All die Hektik, der Stress, ist auf einmal wie abgespült. Sie spüren die nasse Kleidung auf Ihrer Haut, von Ihren Haaren tropft das Regenwasser. Tropfen über Tropfen rollen an Ihnen herunter. Zu Ihren Füßen vereinigen sich die Tropfen wieder. Welch ein Schauspiel.

Ihnen fällt das Lied: „Singing in the Rain“ ein. Sie summen diese Melodie. Ihnen ist hier auf der Strasse zum Tanzen zumute. Und Sie machen ein paar hüpfende Schritte.

Was denken wohl die Leute von Ihnen, die Sie vielleicht gerade sehen? Ist egal! Ist ganz egal! Wie herrlich das ist!

Dabei atmen Sie tief ein und aus. Sie nehmen die gereinigte Luft ganz in sich auf. Sie spüren deutlich, wie wohl es Ihnen tut. Der ganze Stress ist von Ihrem Körper, von Ihrer Seele abgewaschen. Sie schauen dem Lauf des Wassers zu, wie es im Rinnstein fortgespült wird.

Und Sie nehmen den Weg zu Ihrem Haus.

Die folgenden zwei Texte sind leicht modifiziert aus „Abenteuerland“.

Abenteuerreise zu den Surfweltmeisterschaften auf Sylt

Sie laufen früh morgens über eine große, weite Wiese. Leichter Frühnebel überdeckt das Gras. Sie spüren die Feuchtigkeit in der Luft. Plötzlich kommt wieselschnell etwas von der Seite angesprungen. Es ist ein Hase. Als er Sie erblickt, schlägt er schnell einen Haken und läuft in rasantem Tempo fort. Dort hinten sehen Sie einen weiteren Hasen hinzueilen, und wie die beiden dann gemeinsam ihre Flucht fortsetzen. Sie mögen Hasen sehr, besonders ihre langen Löffel.

Und Sie gehen weiter.

Die Hasen eilen Ihnen voraus. Der frühe Morgen ist für Sie die schönste Zeit. Alles um Sie herum ist friedlich und still.

Der Tag liegt vor Ihnen. Sie sind gespannt, was er wohl bringen mag.

Jetzt sehen Sie den Teppichflieger Balthasar, der bereits auf Sie wartet. Mit ihm haben Sie schon etliche Abenteuer erlebt.

Er räumt gerade die Schatztruhe auf seinem Teppich auf. Nachdem Sie sich beide freundlich begrüßt haben, sagt Balthasar: „So, in unserer Schatzkiste herrscht wieder Ordnung.“ Balthasar gibt das Reiseziel in den Navigator ein und schon hebt der Teppich ab.

Hier oben spüren Sie, dass die Luft angenehm warm ist. Sie fliegen über Dörfer, Städte, Autobahnen und Landstraßen in Richtung Norden.

Hier sehen Sie riesig große Felder, Wiesen, Wälder, Bauernhöfe und Flüsse.

Jetzt überfliegen Sie gerade den Elbtunnel. Zahlreiche Autos schlängeln sich durch den Tunnel.

Hier oben ist die Luft klar und rein.

Und Sie fliegen weiter.

Der Teppich schwankt stark auf und ab. Es herrscht hier ein starker Wind. Ein wenig mulmig ist Ihnen schon. Sie halten sich an Balthasar fest, der Sie mit seiner sanften Stimme beruhigt. Mit großer Erleichterung sehen Sie jetzt zahlreiche bunte Farbtupfer am Strand in den Dünen liegen und Sie spüren: Gleich sind wir am Ziel. Auch auf dem Wasser sehen Sie rote, gelbe, blaue, grüne versetzt mit lila, pink, neon und transparenter Folie gestaltete Segel. Es ist ein gigantischer Anblick, den Sie von hier oben haben. Diese kräftig bunten Segel, wie sie auf der tobenden Nordsee tanzen. Ihre Augen leuchten vor Begeisterung. Erleichtert atmen Sie durch, als Sie spüren, Balthasar bringt den Teppich zur Landung. Oh, war das ein Nervenkitzel. Einerseits war es aufregend schön, andererseits waren die kräftigen Schwankungen durch den Wind furcht erregend. Sie sind froh, wieder festen Boden unter den Füßen zu haben.

Eine große Menschenmenge ist hier am Strand versammelt. Laut redend, gestikulierend mit Armen und Beinen, hören Sie Menschen, teilweise in Neoprenanzügen. Sie sprechen in verschiedenen Sprachen. Und Sie merken, es handelt sich hier um eine internationale Meisterschaft.

Hier wird gerade, wie jedes Jahr um diese Zeit, der Surf World Cup ausgetragen. Diese spektakuläre Veranstaltung haben Sie schon öfter im

Erstmal entspannen!

Fernsehen gesehen. Hier sind ausgezeichnete Surfer, weltweit die Besten. Es sind wahre Meister auf den Brettern.

Sie spüren deutlich die Spannung, Hektik und die Nervosität der Teilnehmer. Diese Spannung liegt förmlich in der Luft, denn die Windverhältnisse sind heute extrem stark. Aus einem Lautsprecher, der an dem weißen Holzhäuschen befestigt ist, ertönt die Durchsage: „Noch 10 Minuten bis zum Start.“ Diese Information erklingt in mehreren Sprachen. Jetzt sehen Sie auch die Masten mit den verschiedenen Flaggen. Die Windgeräusche sind so stark, dass Sie nicht einmal die Bewegung der Fahnen wahrnehmen. Sie hören lediglich, wie die Bänder an die Masten schlagen. Dieses Schlagen durchdringt das „Lied des Windes.“ Auch die Stimmen der Teilnehmer dringen nur noch bruchstückhaft, als Wortfetzen, an Ihr Ohr. Sie schauen sich alles genau an. Lassen sich von diesem interessanten Schauspiel begeistern.

Inzwischen stehen die Teilnehmer mit ihren Surfbrettern startklar im Wasser. Wegen der starken Wellenbewegung haben sie große Probleme, ihre Bretter zu halten. Es ist ein ständiges Hin und Her. Kommt die Welle, so müssen sie mit aller Kraft dagegen halten, zieht sich die Welle zurück, müssen sie sich massiv gegen den Sog stemmen.

Sie schauen wie gebannt zu.

Jetzt ertönt in einer gigantischen Lautstärke die Fanfare zum Start.

Sie sind dabei regelrecht zusammgezuckt. Und schon nehmen alle Surfer die Fahrt auf. Der Kampf mit den Wellen, unter Nutzung der Naturkraft Wind, beginnt. Dabei jagen sie über das Wasser. Sie sind in freudiger Erregung. Überall sehen Sie die bunten Segel springen, drehen, sich überschlagen und über das Wasser hinweg gleiten. Hin und wieder liegt ein Segel flach tanzend auf der Wasseroberfläche. Es hebt und senkt sich auf und nieder. Dabei beobachten Sie, wie schwer es für den Surfer ist, wieder Halt auf dem Brett zu finden. Er hat große Mühe, das Wasser aus dem Segel zu bekommen. Hat er es geschafft, macht er eine Halbe und die Fahrt geht weiter. Sie schauen ihm lange zu.

Einige Surfer erkennen Sie nur noch als kleine Punkte, andere können Sie durch das ständige Auf und Ab der Wellen nicht mehr sehen.

Und Sie verweilen.

Sie spüren, wie sich jetzt eine große Ruhe und Zufriedenheit in Ihnen breit macht. Sie fühlen sich wohl und entspannt. Sie empfinden den Wind auf Ihrer Haut, in Ihren Haaren. Es ist angenehm. Sie fühlen sich völlig entspannt.

Sie sind hinein genommen in den Gleichklang der Wellen. Sie spüren das Auf und Ab in Ihrem Inneren. Sie nehmen intensiv den Atem wahr. Er strömt gleichmäßig ein und aus. Gleich dem Wellenschlag, auf und ab. Es ist, als bleibt die Zeit stehen.

Sie genießen die völlige Ruhe und Entspannung.

Und Sie verweilen.

Sie wissen auch, morgen und übermorgen sind Sie wieder hier an diesem Ort.

Abenteuerreise zum gläsernen Elefanten

Sie gehen über den langen weiten Weg zum Flugplatz.

Dort wartet Balthasar, der Sie schon einige Male mit seinem fliegenden Teppich begleitet hat.

Nachdem Sie sich herzlich begrüßt haben, hebt der Teppich sanft ab.

Und auf geht's.

Heute gibt Balthasar als Reiseziel die Stadt Hamm in Ostwestfalen ein. Hamm ist die Stadt, die den großen Glaselefanten als Wahrzeichen hat. Der Glaselefant ragt in majestätischer Größe im Maxipark in den Himmel und erfreut Jung und Alt. Sie sind schon riesig gespannt. Nach einem kurzen Flug bringt Balthasar den Teppich sicher zur Landung, direkt neben dem Glaselefanten.

Sie sind überwältigt von seiner Größe. Der Elefant zeichnet sich durch seine riesigen weißen Stoßzähne und seinen langen Rüssel aus. Sie können es kaum erwarten, dort hineinzukommen. Mit einem gläsernen Fahrstuhl fahren Sie gemeinsam nach oben. Hier haben Sie einen beeindruckenden Blick über die Stadt Hamm.

Jetzt hören Sie das Geräusch von Wasserspielen. Es klingt beruhigend. Der Weg hier oben im Glaselefanten führt direkt in einen gigantischen Ökowald hinein. Ihre Augen sehen die herrlichsten Bäume, große und kleine, dazwischen blühende Pflanzen und Blumen in kräftigem Rot und Gelb inmitten des saftigen Grün.

So etwas hat Ihr Auge noch nie gesehen. Sie sehen sich alles bewusst an und nehmen es ganz in sich auf.

Und Sie gehen weiter.

Über eine kleine Holzbrücke kommen Sie in einen anderen Bereich, wo etliche Bilder die Wände verzieren. Balthasar erklärt, dass hier immer wieder Kunstausstellungen stattfinden. Die bunten Bilder wirken in diesem „Ökowald“ besonders intensiv. Jetzt gehen Sie eine steile Treppe hinauf, sozusagen in die nächste Etage des „Ökowaldes“. Hier befindet sich ein Café. Dieses lädt zum Verweilen ein.

Und Sie tun es.

Durch die warme Luft hier oben haben Sie Durst bekommen. Sie bestellen sich eine Limonade.

Ah, jetzt kommen die Getränke. Die Limonade ist blutorange, enthält Eiswürfel und einen sonnengelben Strohalm. Dieses Getränk ist so kalt, dass Wasserperlen außerhalb der Gläser herunter laufen. Sie saugen die eiskalte Limonade langsam durch den Strohalm. Dabei spüren Sie, wie das herrlich süße Getränk langsam durch Ihre Kehle rinnt. Sie riechen den exotischen Orangenduft und spüren, wie Sie sich entspannen. Innere Ruhe macht sich breit.

Nun hören Sie Balthasar reden, doch verstehen Sie ihn kaum. In Ihnen und auch um Sie herum spüren Sie Ruhe und Frieden. Die Menschen um Sie herum sind mit sich selbst beschäftigt. Sie nehmen sie gar nicht mehr wahr. Sie sind in der Stille, im Einklang mit sich selbst.

Und Sie verweilen.

Auch Balthasar nutzt diese Zeit zur Entspannung. Nach einer Weile bezahlt Balthasar. Sie trinken Ihre Limonade genussvoll aus.

Erstmal entspannen!

Inzwischen sind im Café die Lichter angegangen, weil es draußen langsam dunkel wird.

Sie gehen zurück zur Aussichtsplattform.

Ihr Blick schweift noch einmal über die Stadt Hamm hinweg. Hier und da sehen Sie einige Lichter leuchten. Auch der Park ist wunderschön beleuchtet. Er sieht in der Dämmerung ganz imposant aus.

Sie fahren mit dem Fahrstuhl wieder nach unten.

Draußen sehen Sie sich noch einmal den riesigen Elefanten an. Jetzt entdecken Sie, dass der Glaselefant im hellen Licht erscheint. Auch im Dunkeln sieht er gewaltig, ja majestätisch aus.

Und Sie gehen wieder zum Teppich zurück und fliegen weiter.

In Höhe der Autobahn schauen Sie sich noch einmal um und sehen den hell erleuchteten Elefanten in der Dunkelheit stehen.

Sie sagen ihm Lebewohl und fliegen weiter.

Stille Zeit

Sie fühlen sich angespannt, gestresst und erschöpft.

Sie gönnen sich eine Auszeit, die Sie für Stille nutzen wollen.

Und Sie tun es.

Gedanken kommen und gehen.

Lassen Sie los, was Sie beschäftigt.

Lassen Sie los, was Ihnen Sorgen macht.

Lassen Sie los, was Ihnen schwer auf der Seele lastet.

Lassen Sie los!

Was eben noch wichtig war, verschieben Sie auf später.

Jetzt ist Ihre Zeit – stille Zeit.

Halb liegend kuscheln Sie sich auf Ihrem Sofa in die Kissen hinein. Sie tun es solange, bis Sie eine bequeme Position gefunden haben. Sie spüren, es tut Ihnen wohl. Sie atmen bewusst ein und aus. Dabei saugen Sie die Luft durch Ihre Nase kräftig ein, bis sie in Ihrem Bauch ankommt. Die verbrauchte Luft atmen Sie langsam aus.

Es atmet Sie.

Automatisch verlängern Sie Ihre Ausatmung. Sie stoßen alle Sorgen, alles was auf Ihrer Seele lastet von sich, weit von sich.

In Ihrem Inneren wird es warm, strömend warm. Es tut Ihnen wohl.

Ihr ganzer Leib wird warm, Ihre Muskulatur ist entspannt.

Vor Ihrem inneren Auge machen Sie sich auf den Weg.

Es ist Ihre Zeit.

Erstmal entspannen!

Sie laufen eine Bergwiese hinauf. Dabei geht jetzt Ihr Atem noch kräftiger ein und aus. Sie spüren ganz deutlich, wie sich Ihr Brustkorb hebt und senkt. Auf und ab, gleich ein und aus. Alles geschieht wie von selbst.

Sie spüren die Stille. Sie hören die Stille.

Eine angenehme Wärme durchflutet Sie. Sie sind gelöst und entspannt. Und Sie laufen weiter.

Ihr Blick fällt auf die herrlich bunten Blumen. Sie sehen, wie sich die Blumenkelche geöffnet haben. Sie bleiben stehen, atmen bewusst langsam ein und aus und spüren den inneren Wunsch und die Bereitschaft, Ihre Arme zu öffnen.

Und Sie tun es.

Innerlich öffnen Sie sich, gleich wie die Blütenkelche zur Sonne.

Wie wohl es Ihnen tut.

Dankbarkeit erfüllt Sie beim Anblick dieser Schöpfung.

Und Sie verweilen.

Sie ruhen in der Stille.

Sie fühlen sich geborgen. Das spüren Sie ganz deutlich.

Und Sie verbleiben in dieser Haltung.

Ihr Geist, Ihre Seele, Ihr Körper ist locker und entspannt.

Sie sind im Einklang mit sich selbst.

Sie spüren, wie gut es Ihnen tut. Es ist angenehm.

Sie fühlen sich völlig gelöst und entspannt.

Frieden füllt Sie aus. Ruhe und Gelassenheit sind in Ihnen.

Sie sind stark berührt. Dankbar freuen Sie sich darüber, dass Sie loslassen konnten.

Sie bleiben noch eine Weile in dieser Stille. Sie hören die Stille.

Sie sind durchdrungen von positiven Gedanken.

Und Sie verweilen in der Stille.

Sie bekommen neue Energie, Kraft, eine klare Ausrichtung, Freude und Liebe, aber auch das Erleben von Glück geschenkt.

Sie fühlen sich ausgesprochen stabil und sind frohen Mutes, sind positiv gestimmt.

Jeder Wochentag sollte ein besonderer Tag sein, eben ein ganz besonderer in Ihrem Leben.

Der englische Hutmacher Mr. Baker

Hüte sind ein Symbol für Sein und Haben. Gerade in England wird den Hüten ein besonderer Wert zugemessen. Ob in den Städten, beim Pferderennen in Ascot, bei Empfängen beim Adel. Der Hut ist stets ein Begleiter bei Damen und Herren.

Dort sehen Sie Hüte in allen möglichen Facetten, Formen, und Farben. Der Hut ist oftmals Ausdruck von Leben und Lebendigkeit, aber auch von traurigen Anlässen.

Würden Sie einen extravaganten, bizarren Hut in der Stadt oder auf Empfängen etc. tragen? Welche Hüte tragen Sie?

Auch Sie tragen Hüte! Es gibt sichtbare Hüte, aber auch unsichtbare, deren Wert nicht unbedingt auf den ersten Blick transparent wird.

Es gibt alte Hüte und neue Hüte.

Welcher Hüte bzw. Lebenshüte bedienen Sie sich? Welche Lebenshüte tragen Sie am liebsten?

Schauen Sie in den Spiegel Ihrer Seele. Welche Hüte stehen Ihnen gut zu Gesicht? Von welchen Hüten sollten Sie sich trennen?

Vielleicht ist der eine oder andere Hut angestaubt, verfleckt, verschwitzt, verblichen, unmodern oder sitzt nicht mehr richtig?

Meditieren und reflektieren Sie über Ihre Lebenshüte.

Überprüfen Sie Ihre Stärken und Schwächen.

Welche Rollen üben Sie aus und leben Sie? Welche Lebenshüte passen zu Ihrem Weltbild, zu Ihren Normen und Werten?

Konzentrieren Sie sich dabei nicht ausschließlich auf Ihre Schwächen.

Von welchen Lebenshüten wollen Sie sich verabschieden? Entsorgen Sie diese! Schauen Sie auf Ihre Stärken!

Sie stellen fest, dass Sie einen neuen Hut für einen besonderen Anlass benötigen.

Jetzt besuchen Sie den englischen Hutmacher Mr. Baker, der bekannt für seine ausgefallene Hutkunst ist.

Sie sind freudig erregt, denn Sie möchten ihn gerne kennen lernen. Er zeichnet sich gerade durch seine besondere Kreativität und sorgfältige Handarbeit aus und versteht seine Handwerkskunst.

Ja, Gestaltungsfreiheit kennt hier keine Grenzen.

Sie laufen die lange Gasse hinunter. In dem alten Teil dieser Stadt befinden sich links und rechts der Strasse kleine Läden. Die Bürgersteige sind hier äußerst schmal, die Strasse ist mit altem Kopfsteinpflaster versehen. Da sehen Sie schon das Schild von Hutmachermeister ‚Baker‘ oberhalb einer Eingangstür hängen. Links neben der Eingangstür sehen Sie durch eine mit blauen Holzsprossen versehene Scheibe in ein kleines Schaufenster.

Hier entdecken Sie wunderschöne Hüte. Sie suchen die dazugehörigen Preisschilder. Jedoch ist die Ware nicht ausgezeichnet.

Erstmal entspannen!

An der blauen Ladentür hängt windschief ein Schild mit der Aufschrift ‚Open‘. Durch die schwere und leicht quietschende Holztür betreten Sie das kleine Lädchen. Mit jedem Schritt gibt der Holzfußboden leicht nach und es ertönt ein unheimlich klingendes knarrendes Geräusch.

Jetzt erhebt sich langsam ein älterer kleiner Herr, der an einem großen Tisch arbeitet.

Er kommt leicht humpelnd auf Sie zu und begrüßt Sie mit einem freundlichen „Hello“. Dabei lächelt er Sie ein wenig müde wirkend über seine Nickelbrille an.

Eine raue, leicht krächzende Stimme fragt Sie: „May I help you?“ Sie erklären ihm auf Englisch, dass Sie einen außergewöhnlichen Hut für Ihr neues rotes Rosenkleid, welches Sie für eine Hochzeit gekauft haben, suchen.

Freudig erregt präsentieren Sie ihm das Kleid.

Der alte Herr ist total begeistert von diesem Prachtstück, offenbar jetzt auch von Ihnen. Er schaut Sie an, schaut das Kleid an. Sein Blick wechselt immer wieder zwischen Subjekt und Objekt hin und her.

Dabei hellt sich sein Blick zunehmend auf. Seine Bewegungsabläufe werden immer lebendiger und dynamischer und gewinnen fast an jugendlicher Natur. Er geleitet Sie zur Umkleidekabine, damit Sie Ihr neues Kleid anziehen.

In der Zwischenzeit holt er in Windeseile sämtliche Hüte aus den Regalen, die zu diesem Kleid passen würden. Dabei beweist er einen ausgesprochen guten Geschmack im Hinblick auf Form und Farbe. Nach und nach probieren Sie die wundervollen Prachtexemplare. Einer ist schöner und ausgefallener als der andere.

Geduldig reicht Mr. Baker Ihnen immer wieder verschiedene, aber auch bereits probierte Hüte und rückt Sie Ihnen sanft zurecht. Er summt das Lied: „What a Beautiful Day“.

Es gefällt Ihnen. Sie spüren eine starke Gelassenheit.

Es ist in diesem Augenblick so, als gäbe es nur Sie und diesen reizenden netten Herrn auf der Welt. Sie fühlen sich gelöst, heiter und entspannt. Der Raum ist erfüllt von Ihrer Weiblichkeit, Ihrem Duft, Ihrem Esprit.

Sie sind begeistert von der Vielfalt, Schönheit und Exklusivität dieser Hutkunst. Obwohl Sie die Qual der Wahl haben, in einen Hut haben Sie sich anfangs sofort verliebt. Diesen haben Sie zwischendurch immer wieder aufgesetzt und wollen ihn schließlich auch kaufen.

Der ältere Herr gibt Ihnen von sich aus einen großzügigen Rabatt. Sie haben den Eindruck, dass er Ihnen den Hut am liebsten geschenkt hätte.

Sie bedanken sich und verlassen das kleine Lädchen. Sie sind froh, dass Sie diesen Hutmacher entdeckt haben. Zurück lassen Sie einen Hauch von Ihrem lebendigen und erfrischenden Esprit.

Sie fühlen sich leicht. Glück und Freude sind in Ihnen.

Befreit atmen Sie durch. Ein und aus, ein und aus. Sie sind gelöst und entspannt. Es atmet Sie.

Sie sind vollkommen entspannt. Beschenkt und heiter gehen Sie weiter.

Das Lächeln des Windes

Heute sind Sie mit dem Zug zur Arbeit gefahren. Nach einem arbeitsintensiven Tag laufen Sie zum Bahnhof. Sie haben Ihr Büro rechtzeitig verlassen, um pünktlich am Bahnhof zu sein, weil Ihr Zug nur einmal stündlich fährt. Ihre Stimmung ist gut, denn Sie freuen sich auf Ihre Laufgruppe. Das Wetter lädt gerade dazu ein. Die Sonne scheint, ein leichter Wind bringt eine angenehme Kühle. Oben auf dem Bahnsteig angekommen schauen Sie auf die Anzeigetafel und bleiben wie erstarrt stehen. Hier lesen Sie, dass der Zug 40 Minuten Verspätung hat. In diesem Augenblick erklingt aus den Lautsprechern dieselbe Nachricht. Eine Fahralternative gibt es für Sie nicht. Sie sind sehr empört und schimpfen. Zum einen verpassen Sie den gemeinsamen Start in der Gruppe, zum anderen hätten Sie dafür nicht eher Feierabend machen müssen. Sie lösen Ihre Krawatte und öffnen Ihren Hemdkragen, ziehen Ihr Sakko aus. Durch den Affektstau ist Ihnen richtig heiß geworden. Sie laufen bis an das Ende des Bahnsteigs. Hier sind Sie im Freien. Sie sagen sich selbst: Aufregen ist zwecklos, Flexibilität ist angesagt.

Manchmal ist der Alltag fordernd. Sie sagen:

„Schluss“, „STOP“ und unterbrechen diesen Kreislauf.

Sie übernehmen neu die Verantwortung für sich selbst, für Ihre Gesundheit, für Ihr Wohlbefinden, für Ihre innere Harmonie.

Nichts kann mehr stören. Alles was Sie gerade noch belastet hat, haben Sie hinter sich gelassen.

Nichts ist mehr wichtig. Sie wollen sich ausschließlich und bewusst auf Ihre Atmung konzentrieren.

Und Sie tun es.

Zunächst atmen Sie Ihren angestauten Frust kräftig durch den Mund aus und atmen frische Luft langsam und bewusst durch die Nase ein. Wie gut es Ihnen tut.

Sie haben es längst erfahren, dass die Art und Weise, wie Sie atmen, einen enormen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden hat. Diesen Zustand erleben Sie durch Ruhe und Entspannung immer wieder neu. Jetzt ist Zeit.

Der Wind hat sich etwas gedreht und bläst jetzt ein wenig stärker. Ihre Körpertemperatur hat sich wieder normalisiert. Mit dem Gesicht der Sonne zugewandt, stellen Sie sich dem Wind entgegen.

Er lässt Ihre Haare wehen, bläst Ihr Hemd auf, lässt den Stoff Ihrer Hose wie eine Fahne um Ihre Beine flattern.

Sie empfinden den Wind als angenehmen Begleiter. Es tut Ihnen wohl. Ruhe kehrt ein. Sie werden ruhig und gelassen.

Diese Situation erinnert Sie an einen Urlaub auf Ihrer Lieblingsinsel, wo Sie sich oftmals gegen den Wind gestellt haben. Sie fühlen sich gut. Der Ärger ist wie weggeflogen, der Wind hat ihn fort getragen. Sie sind gelöst und entspannt. Es ist, als lächelte der Wind Ihnen freundlich ins Gesicht. Es ist ein Sinnesgeschenk der Natur. Sie wissen, jetzt ist es Zeit zu genießen. Und Sie tun es.

Sie genießen den Wind und die wärmende Sonne auf Ihrer Haut. Sie fühlen sich völlig gelöst und entspannt. Jetzt kommt die Durchsage, dass

Erstmal entspannen!

der verspätete Zug in den Bahnhof einfährt. Sie laufen auf dem Bahnsteig zurück und wissen, dass Sie heute einen entspannten und gemütlichen Abend mit Ihrem Partner auf der Terrasse verbringen werden. Es wird ein Austausch der Sinne werden.

Darauf freuen Sie sich.

Der Liebe Raum geben

Nur wer liebt, lebt. Ihr Beziehungsalltag verläuft strukturiert und ist gut organisiert. Dennoch wird er durch Anforderungen von außen beeinflusst und irritiert. Das bedeutet, dass neben Anspannung, gefordert sein, Hektik und Stress manchmal wenig Zeit für Kontakt- und Beziehungspflege bleibt. Leistung und Erfolg fordern ihren Preis. Aber auch Ihre Beziehung zu Ihrem Partner fordert ihren Preis. Beidem wollen Sie gerecht werden. In der Vergangenheit gab es immer wieder Zeiten, wo mal der eine, dann der andere Bereich auf Kosten des Anderen forciert werden musste. Sie wissen durch Ihre Lebenserfahrung: Die wichtigen Dinge zur rechten Zeit tun. Beide Lebensbereiche sollten in Balance zueinander stehen. Die Verantwortung tragen Sie selbst.

Sie selbst setzen im Rahmen Ihrer Möglichkeiten Ihre eigenen Prioritäten. Die Frage an Sie: Was ist Ihnen wichtig? Sie haben nicht nur die Verantwortung am Arbeitsplatz, Sie haben auch Verantwortung gegenüber Ihrem Partner bzw. Ihrer Familie. Beziehungen müssen gepflegt werden. Da ist Ihre verantwortliche Leitung gefragt. Sie stellen das Telefon um, öffnen das Fenster. Sie lehnen sich in Ihrem Sessel zurück und legen die Beine hoch.

Sie schauen aus dem Fenster, direkt in den blauen Himmel. Wolken ziehen vorüber. Kleine, große, dicke, dünne Wolken lassen sich vom Spiel des Windes treiben. Immer wieder verbinden sich die Wolken, verschmelzen sozusagen, lösen sich auf und ziehen weiter.

Auch Sie lassen sich treiben. Weiter und weiter. Aufmerksam betrachten Sie das innere und äußere Schauspiel. Sie spüren ganz deutlich, es tut Ihnen wohl. Sie spüren, wie Ruhe und Gelassenheit in Ihnen sind.

Dabei atmen Sie kräftig durch. Zunächst lenken Sie Ihre ganze Konzentration auf Ihren Atem. Sie sehen, hören, spüren die Bewegung Ihres Atems. Er strömt durch Ihre Nasenlöcher ein und aus. Sie merken, wie sich Ihr Brustkorb hebt und senkt.

Dabei dehnen Sie Ihren Brustkorb und atmen tief ein und aus. Sie sind gelöst und völlig entspannt. Einen Hauch von Sinnlichkeit und Glück empfinden Sie, indem Ihr Körper Endorphine ausschüttet. Sie genießen diesen Zustand. Sie haben losgelassen.

Und Sie verweilen.

Sie fragen sich: Wie sieht meine Beziehung zu meinem Partner, zu meiner Familie aus? Sie analysieren und reflektieren diese Bedeutung, diesen Wert und überprüfen dessen Gehalt. Sie visualisieren z.B. die letzten Abende mit Ihrem Partner und fragen sich, was daran besonders war. Waren die Abende langweilig, reizarm, trocken, nervig oder waren sie interessant, abwechslungsreich, prickelnd? Sie hatten gute Gespräche,

Erstmal entspannen!

romantisches Essen etc. Fragen über Fragen entstehen. Sie fixieren alle Aspekte auf einem Blatt.

Sie suchen nach Antworten! Mit zentralen Fragen setzen Sie sich mit den Themen Liebe, Hingabe, Investition von Gefühlen, Emotionen, Akzeptanz, Wertschätzung und Echtheit auseinander.

Sie erkennen, dass die Kunst des Liebens in der Bereitschaft meiner Hingabe besteht; mit all meinen kreativen Ressourcen an den Partner und an die Kinder ohne deren Verpflichtung einer Gegenleistung. Das ist echte, wahre und reine Liebe; bedingungslose Liebe, die wie von selbst Erwidern findet. Diese Art der Liebe ist ein Geschenk an Ihren Partner, an Ihre Kinder. Somit geben Sie der Liebe einen Raum! Dabei spüren Sie Ihre Emotionen. Sie sind geweckt, das Feuer der Begeisterung ist da. Eine neue Verantwortungsbereitschaft bildet sich heraus.

Es ist Ihre Entscheidung! Diese Entscheidung können Sie jeden Tag neu treffen. Sie sind bereit zu investieren.

Und Sie tun es.

Egal wie stark Sie gerade beruflich eingespannt sind, planen Sie feste Zeiten mit Ihrem Partner, Ihren Kindern und halten Sie diese auch ein. Da investieren Sie richtig. Es ist für Ihre gemeinsame Zukunft. Auch wenn es zu Kursschwankungen kommt. An der Börse verändern sich die Kurse ständig. Auch im Geschäftsleben müssen Sie achtsam sein und richtig gezielt investieren. So ist das Leben.

Durch Ihren „Kapitaleinsatz“ beeinflussen Sie den Kurs. Dieser Einsatz lohnt sich, denn Sie investieren in ein dynamisches, auf Veränderung angelegtes System.

Ein System, welches Ihr Leben ausmacht und bestimmt. Es bestimmt Ihre persönliche Lebensqualität. Sie spüren, diese Art der Auseinandersetzung, der Selbstreflexion tut Ihnen wohl.

Sie wissen, dass sie in gewissen Abständen immer wieder im beruflichen wie im privaten Bereich Bilanz ziehen werden. Sprechen Sie vor allem mit Ihrem Partner darüber. Es lohnt sich immer!

Ihnen wird leicht ums Herz. Ruhe und Gelassenheit füllen Sie aus. Mit Ihrer Selbstreflexion sind Sie zufrieden. Sie haben innerlich für Klarheit und Ordnung gesorgt. Sie fühlen sich leicht und befreit.

Diese Leichtigkeit tut Ihnen wohl. Entspannt atmen Sie die milde, warme Luft ein. Ihnen ist angenehm wohlig warm. Ruhe und Gelassenheit füllen Sie aus.

So intensiv haben Sie es noch nie wahrgenommen. Sie spüren, wie sich ein Wohlgefühl der Ruhe und Gelassenheit breit macht. Frieden füllt Sie aus.

Sie fühlen sich wohl, sind beglückt und ganz bei sich selbst.

Sie sind angekommen. Mit neuer Kraft werden Sie Ihren Kurs weiter verfolgen.