

Aus dem Vorwort:

...Dieses Buch soll dir zeigen, wie du in jeder Lebenslage Kraft schöpfen und mit Leichtigkeit das Beste aus jeder Situation machen kannst. Wie du den Augenblick mit allen Sinnen vollauf genießen kannst und mehr Intensität, Glück, Freiheit und Lebensfreude darin erfährst. Fernab komplizierter Regeln und Anweisungen, die anstrengend sein können, findest du hier Übungen, die du ganz einfach und schnell im Alltag einbauen kannst. Großes Augenmerk verdient die Umsetzungskraft, dass du die Ideen auch mit Leichtigkeit anwenden kannst, ohne dafür hart zu arbeiten und großen Raum zu beanspruchen...

Aus der Einleitung:

Seien wir ehrlich zu uns selbst. Im Grunde geht es uns doch in erster Linie um das »Sich-gut-Fühlen«. Wenn wir uns in einem guten inneren Zustand befinden.....Wir setzen uns mit Zeitmanagement, Konfliktlösungsstrategien, Effizienzsteigerung, Entspannungstechniken,auseinander. All diese Möglichkeiten, Ärzte und Therapeuten helfen uns, sind wichtig, aber was tun wir eigentlich selbst aus unserer eigenen Verantwortung heraus zusätzlich für unser Innenleben, ohne jemand anderen zu brauchen? Welches Leichtigkeitstraining betreiben wir AKTIV selbst zusätzlich zu den passiven Potenzialsteigerungshilfen und sonstigen Lösungsstrategien?

Wenn wir auf unseren Körper hören wollen, dann machen wir vielleicht Yoga oder Feldenkrais oder gehen einer sportlichen Betätigung nach. Und wenn es unsere Gedanken betrifft, dann praktizieren wir halbherzig Mentaltraining. Wenn wir emotional verstimmt sind, dann verdrängenAber WAS tun wir wirklich im Augenblick, um unseren momentanen Zustand aktiv und sofort zu verbessern,..... Mein Angebot ist es, methodisch mit diesem Buch und seinen einfachen Übungen die Zusammenhänge von Körper, Geist und Emotion besser zu verstehen, zu begreifen, zu vereinen, zu verinnerlichen und zu automatisieren und eine authentischere Beziehung herzustellen, die automatisch deinen Gesamtzustand verbessert, indem deine Präsenz und Wahrnehmungsfähigkeit zusätzlich im Augenblick erhöht.

Aus Schritt 1: Stopp

Steige aus. Steige aus deinem Film aus! STEIGE aus deiner Art, wie du JETZT liest und wahrnimmst, wie du JETZT agierst und reagierst, AUS. Mache adhoc eine Pause. Und zwar jetzt sofort!.....Effektive Menschen sind gleichzeitig auch authentisch. Sie lassen Nebenhandlungen und unnütze Tätigkeiten einfach weg. Dadurch gewinnen sie Zeit und richten sich außerdem klarer auf ihre Ziele aus. Gleichzeitig specken sie ab, das Leben ist ohnehin für die meisten zu voll. Und das Paradoxe daran, sie müssen Pausen machen und stoppen, um all die vielen Dinge erledigen zu können, die sie gerne möchten, um das zu erreichen, was sie wollen.

Wir haben immer gedacht, nur durch immense Leistung erreichen wir unsere Ziele. Doch der Gefahr, durch extreme Leistung in die Überanstrengung und Ineffektivität zu gleiten, beugen wir hier mit diesem Patentrezept vor...

Übung 1 – Aus dem Film aussteigen Höre auf deinen Körper und deine Gefühle. Stoppe, deinen Gedanken zuzuhören. Nimm nur den Augenblick wahr, mit allen Sinnen. Schau ruhig herum, atme und beobachte dich dabei. Was ist, wenn Gedanken kommen? Bleibe einige Momente ausgestiegen und angehalten. Fühle deinen Körper. Was ist dann? Was empfindest du, wenn du stoppst? Was hörst du, wenn du aus deinem Handlungsfilm aussteigst? Wie siehst du die Wirklichkeit im Stopp?

Aus Schritt 2: Jenseits von Gut und Böse:

...Hast du dir schon mal überlegt, wie vermessen es ist, zu beurteilen: »So muss es sein und nicht anders.« »Es kann nur so sein und nicht anders, ich habe es doch noch nie anders erlebt, das gibt's doch gar nicht!« So wie du es willst, kennst und erfahren hast, hat es zu sein. Oder: »Ich verstehe das nicht, wieso macht dieser Mensch das so anders ...? Wieso ist dieser Augenblick gerade so unerträglich?«

Ich gebe dir ein Beispiel: Ich hatte eine Frau in einem meiner Trainings, die meinte, sie sei immer eine gute Frau gewesen, trotzdem sei ihr der Mann abhandengekommen. Er war schlecht und sie immer gut. Wie konnte das geschehen, unabhängig von allen möglichen Gründen, die es dafür gäbe? – »Dann sei endlich mal eine schlechte Frau, erst dann wirst du jenseits von Gut und Böse sein«, meinte ich. Und darum geht es...

Übung 2.2 – Akzeptanz Durch Wundern, Fallen und Loslassen In deiner inneren Einstellung akzeptierst du die Dinge, wie sie gerade im Moment sind, ohne sie zu werten. Das mag zwar schwer sein, aber probiere es aus. Jedes Urteilen, Verurteilen, jeder Gedanke darf da sein, im Augenblick kommen und gehen. Wundere dich über die anderen, dich selbst und die Welt, aber so naiv wie Kinder das tun, ohne Urteile zu fällen. Wundern macht weit, Wundern ist ein Wunder. Weite macht frei. Atme so lange bewusst, bis du vor lauter Kopfschütteln und Ärgern nur mehr lachst.

In der Regel wirst du in gewissen Situationen eng werden, weil du dagegen bist und dir das Lachen vergeht. In diesem Fall führt der Ausweg im Akzeptieren nur über den Körper. Also versuche, dich dort zu entspannen, wo du eng bist, atme dort hin. Lasse dich hineinfallen in eine gewisse Machtlosigkeit, wenn du etwas nicht ändern kannst. Überlege dir, was das Positive und Gute an jenem sein könnte, das du nicht akzeptieren willst. Drücke deine Körperreaktion der Nichtakzeptanz aus, äußere dieses Gefühl in Bewegungen und übertreibe diese. Mache eine lustige Dummheit, einen Schalk, etwas völlig Ungewöhnliches, genauso wie du die Gegenmeinung einfach total deplatziert findest. Drücke das in Bewegung aus.

Du wirst merken, wie die Akzeptanz sich nach und nach einstellt. Falls das nicht funktioniert, dann lies das folgende Kapitel, »Widerstand ist zwecklos«, und mache die dort beschriebene Übung.

Aus Schritt 5: Tonnenschwere Leichtigkeit

...Es ist eine Gratwanderung, die goldene Mitte zwischen dem einen Extrem – sich total im Negativen der Schwere zu verlieren, in der Wut oder Verzweiflung zu ertrinken und daran festzuhalten – und dem anderen – sich im Gegensatz dazu alles schönzureden nach dem Motto »Es ist ja eh alles in Ordnung«, sich Mantras vorzusingen wie »Es ist alles leicht, alles wird gut« oder sich therapieren zu lassen, indem wir glauben, es wird schon jemand alles für uns richten mit dem wundersamen Heilmittel, ohne selbst genau hinzuschauen und selbst zu üben.

Beide Ansätze sind nicht zielführend und bringen längerfristig keine Erleichterung in dein Leben...

Übung aus Schritt 6: Wenn nichts geht, dann geh!

Akutrezept gegen den inneren Schweinehund

Wechsle einfach den Ort oder wechsle deine Wahrnehmung! Wenn du denkst und dich ärgerst, dann höre zum Beispiel Musik, rieche oder esse etwas. Es wird dir dann um vieles LEICHTER fallen, den inneren Schweinehund – das ist der größte Widerstand in uns – zu überwinden und loszumarschieren. Tu einfach irgendetwas anderes als im Augenblick.

Auch für das Innehalten (Schritt 1) und das Akzeptieren des Widerstandes (Schritt 3) hilft der Trick zum Ändern des Wahrnehmungskanals, indem du alle deine Sinne einsetzt, besonders jene, die gerade vernachlässigt sind. Wenn wir uns also beispielsweise ärgern, richtet sich die ganze Wahrnehmung auf die Emotion und das damit verbundene Gefühl. Vernachlässigt wird dabei der ganze Körper, was er gerade empfindet, das Gehör, was um und in uns auditiv vorgeht, sowie der Blick. Gleichfalls sind Geschmacks- und Geruchssinn nicht beachtet. Es hilft, die Wahrnehmung auszudehnen und sie auf diese anderen Sinne zu richten.

Aus Schritt 7: Erfolg durch Nichtstun – im Nicht-Tun

...Meiner Schätzung nach tun wir ca. 70 Prozent Unnötiges. Damit meine ich nicht berufliche Tätigkeiten, die keinen Gemeinschaftsnutzen hervorbringen, ja, die gibt es auch. Ich meine es anders: Wir mischen uns ein, wo wir uns fernhalten sollten. Wir treffen die falschen Entscheidungen. Wir drehen uns im Kreis, wir tun einfach, um etwas zu tun, automatisiert, ohne nachzudenken, aus Perfektionsdrang. Wir reden stundenlang um den heißen Brei herum. Kurz, wir machen es uns selbst schwer, weil wir glauben, die ganze Zeit irgendetwas tun, klären oder reparieren zu müssen. Besonders, wie im Kapitel über den zwecklosen Widerstand beschrieben ist, handeln wir gegen uns selbst, indem wir die Dinge nicht so sein lassen können und auch wollen, wie sie sind. Anstatt den Widerstand zu spüren, handeln wir sofort und tun irgendetwas.

Wie mühen wir uns ab!? Wir kaschieren, editieren, verändern, vertuschen Sachen und handeln und agieren, obwohl eigentlich gar nichts getan werden sollte. Wir tun Sinnloses, von dem wir glauben, es sei besser, als zuerst den eigenen inneren Zustand zu klären und bei sich selbst zu beginnen...

Aus Schritt 9: Mach dein Ding

...Geh zielsicher deinen Weg, denn es gibt nur einen Weg: deinen! Aber Hand aufs Herz: Weißt du immer genau, welcher dein Weg ist? Bist du sicher, was dein Ding ist? Ich habe mich das oft selbst gefragt und ehrlich gesagt wusste ich früher nicht so genau, welchen Weg ich gehen sollte und welcher gut für mich war.

Manchmal blieb ich zu lange im Nichtentscheiden und in der Stagnation. Häufig kam ich erst hinterher darauf: »Oje, das war die falsche Handlung oder Richtung.« Ja, sicher, das Leben ist Versuch und Irrtum. Aber wie lange dauert der Irrweg, die Reise des Odysseus? Wäre es nicht hilfreicher, es früher zu wissen, eine Intuition zu entwickeln, die es leichter macht, den richtigen Zeitpunkt für Entscheidungen zu erkennen?

Wie also finden wir heraus, was der stimmige Weg ist, die beste Handlung?...

Aus Schritt 11: Die Umsetzungsformel

...Vielmehr machen wir uns einen Erfolgsplan, stecken uns Ziele, planen eine ganze Serie an neuen Handlungen, die wir umsetzen wollen. Das bedingt und beinhaltet oft Verhaltensänderungen, die wir uns vorher so nicht bewusst gemacht haben. Wir kennen unsere Muster nicht, die an den alten

Gewohnheiten festhalten. Insofern wird die Umsetzung der Ziele schwierig, und oft scheitert der Plan. Hinzu kommen noch unrealistische Vorstellungen und überzogene Ziele.

Wir haben außerdem nur einen bedingt freien Willen, weil unser Sein durch unsere Erfahrungen, das Lernen und die Konditionierungen ferngesteuert ist. Es sind also nicht nur automatisierte und eingefahrene Handlungsmuster und Gewohnheiten, sondern auch tief sitzende Gefühle, Glaubenssätze und emotionale Muster, die zu klaren Handlungen im Widerspruch stehen. Um unser Verhalten zu ändern, sind Umwege notwendig, auch kleinere Schritte, ganz kleine Ziele und dann das Bewusstmachen und Durchschauen der damit einhergehenden Körperreaktionen, Gefühle und Emotionen. In den vorigen Kapiteln zu den einzelnen Schritten und den zugehörigen Übungen werden einige Möglichkeiten beschrieben, sich solche zugrundeliegenden Gedanken, Emotionen und Gefühle bewusster zu machen und zu klären.

Zu den Gründen, warum bestimmte Verhaltensweisen so hartnäckig bleiben, gehören folgende: Die meisten Wünsche nach einer Änderung sind nur halbherzig gemeint...