

ACHTSAMKEIT 1

LERNE DICH NEU KENNEN!

Was denkst du?

Wie sprichst du?

Was sprichst du?

ACHTSAMKEIT

ist für mich der erste wesentliche Schritt für nachhaltig positive Veränderungen in Richtung mehr Lebensfreude. Es ist *dein* Erwachen. Es ist *dein* Start, *deine* Neugeburt in ein selbstbestimmtes und erfüllendes Leben.

Achte auf deine Gedanken

Achte auf deine Worte

Achte auf deine Gefühle

Achte auf dein Verhalten

Vielleicht denkst du jetzt, das mache ich eh. Ja klar machst du das sicher *zeitweise*. Aber horche mal kurz in dich hinein und denke nochmal drüber nach. Kannst du wirklich sagen, dass du den ganzen Tag, in jeder Situation, besonders in Stresssituationen, auf deine Gedanken, deine Worte, deine Gefühle und dein Verhalten achtest?

Wenn ja, ziehe ich meinen Hut vor dir, dann kann ich vielleicht von dir noch was lernen 😊

Falls nicht, lade ich dich ein, die *Gebrauchsanweisung* Mensch kennenzulernen.

DIE MACHT DEINER GEDANKEN

Alles was an materiellen Dingen auf der Welt existiert, ist zuvor von Jemandem gedacht worden, war zunächst nur eine Idee im Kopf.

*Jede Wirklichkeit gäbe
es ohne vorausgehenden Gedanken nicht!*

Jeder Gedanke hat prinzipiell die Tendenz sich zu verwirklichen. Wenn du jetzt Panik bekommst, weil dir gerade in den Kopf schießt: *Oh Gott, wenn alles wahr wird was ich manchmal an furchtbaren Gedanken in meinem Kopf habe!* kann ich dich beruhigen. Es kommt auch noch auf die Qualität des Gedanken und die Intensität an. Also keine Angst, einmal kurz etwas gedacht, und es passiert gar nix 😊

Aber es wichtig, dass du dir bewusst wirst, welch *machtvolles Instrument* du besitzt. Du kannst nichts bekommen oder werden, ohne es zuvor auf *geistiger Ebene* zu haben oder zu sein. Das ist supergenial, denn es heißt gleichzeitig, dass du alles haben kannst oder werden kannst, was immer du dir denken (*vorstellen*) kannst. Auch wenn du dir vielleicht im Moment noch gar nichts darunter vorstellen kannst. 😊

Gedanken bestimmen also dein Leben!
Gut, dass *du* allein deine Gedanken bestimmst!

Wie? Wo? Was? Ich bestimme meine Gedanken? Stimmt ja gar nicht, Gedanken kommen den ganzen Tag von ganz allein und oft dreht sich regelrecht ein ganzes Gedankenkarussell in meinem Kopf!

Ja, das mag stimmen.
Aber die gute Nachricht lautet:

Deine Gedanken sind bloß ein *Angebot* an dich. Du musst dich nicht jedem einzelnen Gedanken widmen. Du allein kannst entscheiden, welchen Gedanken du aufgreifst und bewusst weiterdenken möchtest! Und wie du bereits weißt: einmal kurz gedacht, bewirkst noch gar nichts.

Also *lausche* achtsam deinen Gedanken und schenke denen, die dir nicht gefallen keine Aufmerksamkeit. Du kannst dir wenn du möchtest vorstellen, dass du sie wie Wolken einfach weiterziehen lässt. Auch wenn das für dich

im Moment vielleicht noch ein wenig komisch und schwierig klingen mag, du wirst sehen, mit etwas Übung bekommst du das sicher hin.

WAS DENKST DU?



Das ist zunächst einmal sicher etwas ganz Neues für dich. Vermutlich hast du gar keine Ahnung was du den ganzen lieben Tag so denkst. Woher auch, du hast dir bisher sicher noch keine Gedanken darüber gemacht, bisher hat dich ja noch niemand darauf aufmerksam gemacht. Also ich mache dich jetzt darauf aufmerksam, denn es ist sogar *sehr wichtig* was sich da ständig in deinem Kopf abspielt.

WO LIEGT DEIN FOKUS?

Was siehst du z.B., wenn du in den Spiegel blickst?



Kannst du so wie die beiden rechts dein Potential, deine Möglichkeiten erkennen?

Falls du in deinem Spiegeldbild *etwas anderes* siehst, frage dich: *Wer fühlt sich wohler in seiner Haut? Wessen Selbstvertrauen ist so stark, dass er genau weiß: JA, auch das steckt in mir. Auch wenn ich heute noch nicht so bin, aber es steckt in mir und ich werde es herausholen.* Du oder die beiden? Entscheide selbst.

Vielleicht kannst du auch bereits einen Zusammenhang zwischen deinen Gedanken (*Ansichten und Meinungen*) und einem Lebensbereich erkennen, der gerade nicht so verläuft wie du es gerne hättest. Frage dich: *Wie müsste ein Mensch denken, dass dieser Lebensbereich so wäre wie du es gerne hättest? Welche Gedanken würden helfen, das zu erschaffen, was du dir wünschst?* Formuliere dein Ergebnis, deine Sätze zu diesem Thema dementsprechend um.

ABER ACHTUNG !

Nimm dir bitte nicht zuviel auf einmal vor. Wenn mehrere Lebensbereiche nicht so ideal laufen, nimm dir zunächst nur den für dich *wichtigsten* Bereich

vor, in dem du dir eine Veränderung wünschst. Formuliere einen für dich stimmigen und vor allem positiven Satz, deine Affirmation und dann ran ans Werk. Bring Veränderung in deinem Fokus mit einem *ERFOLGSTAGEBUCH*.

WAS IST POSITIVES DENKEN?

Alles durch die rosarote Brille sehen ?
Nur die angenehmen Seiten des Lebens sehen?
Alles *Negative* verdrängen?



Manchmal höre ich von den Menschen, dass sie ja eh immer positiv denken. Negatives gibt es für sie nicht, das hat in ihrer Welt keinen Platz. Trotzdem ist ihr Leben manchmal das reinste Chaos und scheint in manchen Bereichen schief zu laufen. Sie ziehen dann daraus ihre eigene *logische* Schlussfolgerung: *Positives Denken funktioniert nicht, nur teilweise oder bei mir halt nicht.*

WARUM IST DAS SO?

Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung. Ein Mensch der *krampfhaft* immer positiv denkt und alles Negative aus seiner Welt ausschließt, denkt nicht positiv, sondern *einseitig!*

Das ist EINSEITIGES Denken!

Wahres positives Denken, bedeutet im Gegensatz zu einseitigem Denken,

- ❖ erkenne die Realität, (*Aha, das ist gerade passiert*),
- ❖ akzeptiere die Realität (*OK, ich kann ohnehin nichts mehr dran ändern*)
- ❖ und mach einfach das Beste daraus, (*dann mache ich halt*)
- ❖ mit dem Wissen und Vertrauen, dass alles gut ist, genauso wie es ist.

Wenn es Positives gibt, muss auch Negatives existieren. Das eine gäbe es ohne das andere nicht. Wie könntest du sonst erkennen, dass etwas positiv ist, wenn du nicht auch die negative Seite der Medaille kennen würdest?

Jedes Ding hat ZWEI Seiten.

Das kannst du auch durch positives Denken nicht ausschalten.

WAHRES POSITIVES DENKEN BEDEUTET

Du weißt, es gibt nicht entweder/ oder, sondern nur *sowohl als auch*. Alles ist eine Einheit. Das eine gäbe es ohne das andere nicht (z.B. *Tag und Nacht*).

Wahres positives Denken heißt BEIDE Seiten akzeptieren.

Schließt du eine Seite aus, wirst du durch das Gesetz der *Polarität* solange mit der zweiten Seite der Medaille (*meist die negative Seite*) konfrontiert, bis du gelernt hast, dass alles zwei Seiten hat und du diese *Polarität* akzeptierst.

AKZEPTANZ heißt hier also das Schlüsselwort zum Erfolg. Und zwar *Akzeptanz* gegenüber *allem*, gegenüber *dir* und *anderen*. Leichter gesagt als getan rebelliert es vielleicht gerade in deinem Kopf. Mach dir bitte bewusst, dass du überall wo du keine Akzeptanz hast im Widerstand bist und Widerstand ist Kampf. Naja und was Kampf bedeutet, brauche ich dir wohl nicht näher zu erklären, oder? Kampf ist Druck und erzeugt Kampf und Druck. Was denkst du? Kann sich durch Kampf und Druck irgendetwas in deinem Leben zum Besseren entwickeln? Glaubst du mit dieser Strategie mehr Glück und Lebensfreude in dein Leben holen zu können? Schlussendlich ist es wiederum *deine* Entscheidung was du wählst. Durch Akzeptanz zu mehr Lebensfreude finden oder weiterkämpfen. Diese Entscheidung kann dir niemand abnehmen.

Jeder Mensch, auch du, hat seine ganz persönliche Sicht der Dinge. Mach dir bewusst, dass es kein richtig oder falsch gibt. Dass alles okay ist und zwar genau so wie es ist. Verschiedene Menschen haben nun mal meistens auch verschiedene Ansichten. Kannst du von dir behaupten, dass du *die Weisheit mit dem Löffel gefressen hast*? Das Sprichwort mag zwar etwas hart klingen, aber sei ehrlich: Woher weißt du alles was du weißt? Und woher willst du wissen, dass gerade deine Ansichten für alle Menschen auf der Welt gleichermaßen passen und die schlussendliche Wahrheit sind? Lässt du dir die Weisheit anderer *aufs Aug drücken*? Ich denke nicht. Du würdest höchstwahrscheinlich rebellieren, was wieder einem Kampf gleichkommt.

Mit AKZEPTANZ sagst du JA zum Leben und beendest damit jeglichen Kampf.

DIE MACHT DEINER WORTE

Worte sind zum Ausdruck gebrachte Gedanken. Du sprichst laut aus, was in deinem Kopf (*Gedanken*) gerade abläuft. Jetzt hast du bereits erfahren, wie sehr deine Gedanken dein Leben bestimmen. Also bestimmt natürlich auch das gesprochene Wort dein Leben. Ich finde das ist Grund genug, dir mal achtsam anzuhören, was da täglich aus deinem Mund strömt.

Mit der Sprache, mit deinen Worten drückst du *dich* aus. Damit kommunizierst du mit deiner Umwelt. Worte sind sozusagen eine Art Visitenkarte von dir. Jeder der dir achtsam zuhört, kann sich auf Grund deiner Worte ein Bild von dir machen. Ich denke auch du möchtest selbst entscheiden, welches Bild du von dir hinterlässt, oder?

WAS SPRICHT DU?

Ist es deine Meinung?

Lässt du dich von anderen beeinflussen?

Sagst du irgendetwas nur um dazuzugehören?



Klatsch und Tratsch gehören in der heutigen Gesellschaft leider fast schon zum *guten Ton*. Warum wird bloß soviel getratscht? Naja, erstens lenkt es von der eigenen Person und eventuellen Schwächen ab, denn es wird ja über andere Menschen und ihre Schwächen geredet. Und zweitens zieht die Person die tratscht die Aufmerksamkeit der anderen auf sich. *Ich weiß was. Ich habe etwas gehört. Wisst ihr schon? ...* Die tratschende Person steht plötzlich im Mittelpunkt, ihr wird Aufmerksamkeit geschenkt, sie gehört dazu. Wenn wir tratschen fühlen wir uns beachtet, fühlen wir uns wichtig.

Wir haben alle tief in uns drinnen die Sehnsucht gemocht zu werden, von allen geliebt zu werden, dazuzugehören, *gespeichert*. Tratschen stillt bei vielen Menschen diese Sehnsucht. Warst du aber schon mal das Klatschgespräch von anderen, weißt du bestimmt, dass sich das nicht besonders gut anfühlt.

Und wenn auch du schon mal getratscht hast oder wenn du dich von anderen zum Tratschen mitreißen hast lassen, hast du dabei vielleicht schon mal ein ungutes Gefühl gehabt? Hast du gespürt, dass dir das im Grunde gar nicht liegt und du fast Mitleid mit der Person über die getratscht worden ist gehabt hast? Sehr gut! Denn das ist der erste Schritt dir deiner Worte und Handlungen bewusst zu werden. 😊

Eines steht jedenfalls fest. Es kann keine Lebensfreude in dir aufkommen, wenn du dich auf Kosten anderer in den Mittelpunkt rückst. Wenn du etwas zu sagen hast, dann soll das etwas *Wertvolles* sein. Du präsentierst beim Sprechen den anderen deine Meinungen und Ansichten. *Schaut her, so denke ich, das bin ich.* Dabei kommt es (*wie du ja bereits weißt*) nicht darauf an, dass die anderen Menschen dieselben Meinungen und Ansichten haben. Ganz im Gegenteil, dadurch können hochinteressante Diskussionen entstehen, die vielleicht den einen oder anderen Blickwinkel sowohl bei dir als auch bei anderen verändern. Aber bitte lass dir und den anderen, jedem seine eigene Meinung.

WIE SPRICHST DU?

Wie ist deine Stimme? Hoch, tief, unsicher, sicher ...
Wie ist deine Körperhaltung? Gebückt, aufrecht ...



Deine Worte sind deine Visitenkarte, deine Stimme gibt deinen Worten erst den richtigen *Pepp*. Beobachte und lausche deinen Mitmenschen. Welche Stimmlage und welche Redegeschwindigkeit findest du am sympathischsten? Ich vermute mal, dass es dir da ähnlich geht wie mir. Ein für mich sympathischer und authentischer Mensch spricht aus seinem Herzen. Er spricht selbstbewusst und bestimmend (*weiß genau was er will*), mit ruhigen, klaren, deutlichen Worten und einer sanften angenehmen Stimme.

Dein Körper und deine Seele sind ein eingespieltes Team. Das klingt vielleicht im ersten Moment etwas verwirrend, aber du kennst das. Wenn du Angst hast, nimmst du immer mehr eine *geschlossene, geduckte* Haltung ein, du ziehst dich zusammen als ob du dich am liebsten in dein Schneckenhaus zurückziehen möchtest, stimmt's?

Hast du hingegen gerade ein erfolgreiches Erlebnis streckst du vielleicht deine Arme in die Höhe und deine Brust raus, machst dich richtig groß: *Yeah! Geschafft! Ich bin die/ der Größte!*

***Dein Körper wirkt auf deine Stimmung.
Deine Stimmung wirkt auf deinen Körper.***

Das kannst du nutzen! Mach dich spielerisch mit deinem Körper vertraut. Probiere einiges aus. Versuche zornig zu sein, wenn du lächelst (*das ist fast*

unmöglich). Nimm die Schultern zurück, streck deine Brust raus (*positiver Nebeneffekt: damit hast du automatisch einen flachen Bauch*) und fühle wie selbstsicher und fest du im Leben stehst. Absolut nichts kann dich so umwerfen! Achte darauf, so oft wie möglich diese freudige und selbstsichere Körperhaltung einzunehmen!

WIE SPRICHT DU MIT DIR?



Vielen ist gar nicht bewusst, wie bössartig sie manchmal zu sich selbst sind. Ja man kann sogar sagen, niemand ist so streng und gemein zu dir wie du selbst.

WARUM IST DAS SO?

Das begann bereits in der Kindheit. Kannst du dich an Sätze deiner Eltern oder anderer Erwachsenen erinnern wie: *Das tut man nicht! Das gehört sich nicht! Was werden die anderen von dir denken! Sei still! Sei brav! Und, und, und ...*

Als Kind warst du noch völlig frei von Regeln, Sorgen oder Komplexen. Du warst einfach da, hast spielerisch und neugierig deine Umwelt inspiziert und wusstest einfach, dass du okay bist. Als Kind hattest du nur einen großen Nachteil. Du konntest noch nicht selbst für dich sorgen. Also hieß es für dich, dich schön brav deinen *Versorgern* unterzuordnen und alles zu tun, was diese glücklich macht, ganz egal ob es auch dich glücklich machte. Du warst ja von ihnen abhängig.

Mit den Jahren wird es dann völlig *normal* für dich, dass *man* dieses oder jenes einfach nicht tut, dass die Bedürfnisse anderer mehr zählen als deine, dass du nur *schön brav* okay bist. Du hast eine *Überlebensstrategie entwickelt* die für dich notwendig war und diese lautet: *Passe ich mich an, bin ich so wie die anderen mich haben wollen, werde ich geliebt, wird für mich gesorgt, geht es mir gut.*

Diese Überlebensstrategie wäre nun im Erwachsenenalter nicht mehr notwendig, doch weil sie mit den Jahren zur *Gewohnheit* geworden ist fällt es dir bewusst nicht mehr auf. Jetzt wo du auf eigenen Füßen stehst, sind es nicht mehr deine Erziehungsberechtigten sondern *du selbst bist es*, der dich ständig *maßregelt*.

Achte einmal bewusst darauf wie du den ganzen lieben Tag mit dir sprichst. Falls du dich gerade dabei ertappst, wie du mit dir schimpfst, hör auf damit, lächle und versuche auf eine liebevolle Art und Weise mit dir umzugehen. Sei dir selbst die beste Freundin und sprich mit dir wie du zu deiner besten Freundin sprechen würdest. Freue dich, dass es dir gleich aufgefallen ist und belohne dich auch dafür. Du wirst sehen, mit der Zeit wird dir das immer besser gelingen und du wirst dich besser fühlen.

Wie du mittlerweile bestens Bescheid weißt, sind deine Gedanken und Worte sehr machtvoll. Auch *gegen dich selbst* gerichtete Worte. Gehst du liebevoll und verständnisvoll mit dir um, wirst du mit der Zeit auch liebevoll und verständnisvoll mit anderen Menschen umgehen und diese wiederum werden mit dir liebevoll und verständnisvoll umgehen.



WORTE DIE KEINE WORTE SIND

Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass viele Menschen dauernd den Begriff *MAN* verwenden.

Da kann MAN halt nichts machen.

Für das ist MAN mit 50 halt schon zu alt.

Bitte wer oder was ist *MAN*? Kennst du *MAN*? Also ich nicht. Ich weiß schon, dass damit vermutlich die ganze Menschheit gemeint ist. Aber ich kann doch nicht für die ganze Menschheit sprechen. Was für eine Anmaßung zu glauben, dass ich weiß was die ganze Menschheit denkt, fühlt, braucht oder glaubt.

Das ist auch etwas was du vielleicht im Laufe der Jahre einfach übernommen hast, weil das fast jeder macht und du es tagtäglich schon dein ganzes liebes Leben lang hörst.

Es ist sehr leicht mit *MAN* zu kommunizieren, weil du dich dann mit dem Gesagten nicht identifizieren musst. Aber damit ist jetzt, wo du es besser weißt Schluss!

Deine *wertvollen* Worte gehen buchstäblich den Bach runter, wenn du dich damit nicht identifizierst. Wenn du nicht 100 %ig dahinter stehst, was du sagst. Schließlich möchtest du ein glückliches Leben mit mehr Lebensfreude

führen. Also überlege dir gut was du sagst, sprich dabei von dir und stehe auch dazu. Das ist es, was selbstsichere und authentische Menschen tun.

Du kannst nur verändern, was zu dir gehört!

Mit *MAN* geht das nicht.

MAN drängt es dadurch von sich weg.

Also streiche dieses *Unwort* *MAN* aus deinem Sprachgebrauch.

Ein weiteres *Unwort* ist *EIGENTLICH*. Dieses Wort ist absolut unnötig, denn es sagt nichts aus. Ein Beispiel: *Eigentlich geht es mir eh gut*. Ja was denn nun? Was bitte heißt eigentlich gut? Geht es dir gut oder nicht? Das ist keine Aussage. Streiche auch dieses *Unwort* aus deinem Sprachgebrauch.

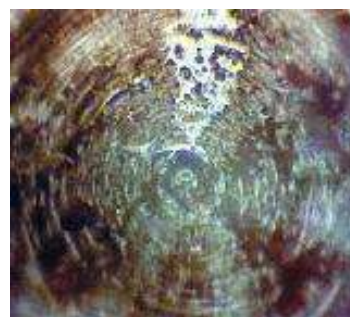
RICHTIGE DENK-, SPRACH- UND AUSDRUCKSWEISE

Verändere Schritt für Schritt deine Denkweise, deine Sprachweise und deine Ausdrucksweise. Dein Körper besteht aus 70 – 80 % Wasser, damit hast du eine enorme Aufnahmekraft (*wie sehr siehe nachstehende Wasserbilder von Dr. Masaru Emoto*). Jedes Wort, das du denkst, sprichst, hörst oder liest wirkt auf deinen Körper. Das bedeutet auch bei den Medien ist Psychohygiene gefragt. Daher gilt es auch hier bewusst auszuwählen, was du dir anhörst.

Kennst du die Wasserbilder von Dr. Masaru Emoto?



Danke



Heavy Metall Musik

Wasser, also die Wasserkristalle ändern ihre Form durch Worte oder Musik. Da der menschliche Körper zu 70 – 80 % aus Wasser besteht, kannst du dir leicht vorstellen, dass Worte oder Musik auch dich verändern.

Aber auch das kannst du wieder sehr gut für dich nutzen. Du kannst z.B. das Wasser das du täglich trinkst *besprechen*. Ja, du hast richtig gelesen, das ist keine Zauberei, wie du sehr schön an den Bildern erkennen kannst. Halte



den Wasserkrug mit deinen Händen und lass die Wasserkristalle deine Worte aufnehmen: *dieses Wasser stärkt mich, dieses Wasser macht mich gesund ...* Deiner Phantasie sind wieder mal keine Grenzen gesetzt (*außer du setzt dir welche*).

*Sag mir
worauf du deine
Aufmerksamkeit richtest,
und ich sage dir
wie dein Leben aussieht!*

*Erblicke mit großen staunenden Augen die Welt,
und entdecke dabei neugierig
was sie für dich bereit hält.*

*Ich wünsche dir viel Erfolg aber vor allem
viel Spaß und Freude!*



lichst

Gaby