

## Du willst mehr Lebensfreude? Achtsamkeit ist die neue Glücksformel!

OHNE **ACHTSAMKEIT** kann man leben. Ganz, ganz viele tun es!



<https://youtu.be/OMqLMIs791U>

Willst DU erfüllt und glücklich leben, mache Achtsamkeit zu einer Gewohnheit, denn...**Je mehr ACHTSAMKEIT, umso mehr Glücksmomente und Lebensintensität jeden Tag**

Wir Menschen haben einen **Spiegel** entwickelt, um uns selber zu sehen. Das ist ein Hilfsmittel, um unser äußeres Erscheinungsbild zu **beobachten**. Wir haben ja als einzige Lebewesen die Möglichkeit, uns selber **immer und überall zuzuschauen**, zu beobachten: beim Reden, beim Tun, beim Denken, beim Planen, beim Fühlen, beim Erleben, beim Lachen, beim Weinen...

Ist diese Fähigkeit, uns selber zu „beobachten“, **gut entwickelt**, dann nennt man **das Achtsamkeit**.

Die Asiaten legen seit Jahrhunderten großen Wert darauf und halten die Achtsamkeit für eine ganz wichtige Tugend. Jon Kabat-Zinn nennt die Achtsamkeit die neue Glücksformel!

Das Gegenteil von Achtsamkeit ist **unachtsam, gedankenlos, unbedacht, ferngesteuert, auf Autopilot**

Unser Hirn ist Tag und Nacht beschäftigt, es kann gar nicht nichts tun!! In Asien heißt es: der **Affengeist**. Unentwegt sind in unserem Gehirn Gedanken unterwegs, Bewertungen, Eindrücke, Ideen, ...aus **Gedanken** werden **Gefühle**, aus Gefühlen werden **Emotionen**, aus Emotionen werden **Gewohnheiten**, aus Gewohnheiten wird unser **Charakter** uns das ist **unser Leben**.

Im Alltag sind **95 %** unseres Handelns ohne bewusste Entscheidung. Wir sind auf **Autopilot**. Bist du schon ein **Heiliger**, so kannst du dich darauf verlassen, dass 95 % deines Tuns automatisch heilig sind! Als **Normalsterblicher** ist es klug, immer wieder achtsam zu sein, weil sonst über den Autopilot „alte Muster“, „hinderliche Glaubenssätze“, schlechte Gewohnheiten viel zu oft aktiv sind UND...weil du sonst ganz viele Glücksmomente übersiehst. Unser Hirn ist so „programmiert“, dass wir mit großer Wahrscheinlichkeit überleben; Glücklich sein ist nicht überlebenswichtig!

**Für ein erfülltes und glückliches Leben ist Achtsamkeit unerlässlich.**

Die **beste Schulung**, das ideale Training für Achtsamkeit ist die **Meditation**. Beim Meditieren sind wir achtsam und es entstehen in diesem Zusammenhang

**Verknüpfungen im Gehirn**, die uns auch im Alltag zur Verfügung stehen. Ideal ist die **Verknüpfung** von Meditation mit **alltäglichen Übungen**, die **irgendwann zur Praxis der Achtsamkeit werden**.

Wenn jemand stark unter Druck steht und im Meditieren der **Affengeist** ständig ablenkt ja sogar beunruhigt, dann ist es gut, zuerst **nur diese Übungen** des Alltags zu machen. Das erhöht auch die Achtsamkeit; ist halt ein wenig **langwieriger**.

Meine Empfehlung heißt eindeutig: Gönn dir das Meditieren und gleichzeitig übe im Alltag deine Achtsamkeit. Wie geht das?

Mit jeder **Übung** können wir

- A) unseren **Körper** und seine **Empfindungen** beobachten,
- B) wir können unsere **Gefühle** beobachten
- C) unseren **Geist** mit seinen **Gedanken**,
- D) unsere **Gedankenmuster** wie z.B. unsere Glaubenssätze beobachten (IC Glaubenssätze..)

Um die Achtsamkeit zu entwickeln ist es klug, einen **Plan** zu überlegen. Z.B.: **A)** Benutze einen Wecker oder

**B)** eine **Erinnerungshilfe**. In einem Video war schon die Rede vom **Aquaband**, das alle 30 oder 60 Minuten dich erinnert mit einer Vibration. In diesem Moment spürst du achtsam auf Körper, Geist und Psyche.

**C)** Du kannst auch bestimmte **Anlässe** festlegen, wo du achtsam sein willst: Zum Beispiel: immer wenn du in deiner Wohnung an einem bestimmten **Platz** vorbeigehst - das könnte der Spiegel sein- , im Büro wenn du beim Kopierer vorbeigehst... dann gibst du dir ein paar Sekunden Zeit und spürst achtsam auf Körper, Geist und Psyche: Was ist jetzt gerade in meinem Körper, in meinem Geist, in meinen Emotionen los.

**D)** Gibt es öfter Stress im Beruf, so kannst du dir angewöhnen: In jeder Stresssituation schalte ich auf Achtsamkeit und stelle mir **bewusst** die **Fragen**: Was läuft hier? Was ist die Gesamt-Situation? Und das Wichtigste: Was läuft in mir? Welche Empfindungen, Gedanke, Gefühle, Impulse.. sind in mir?

**E) Die beste Achtsamkeits-Übung**, die dann irgendwann zur Achtsamkeits-Praxis wird ist folgende: Nimm dir zu „allem“, was du tust, 3,4,5 Sekunden mehr Zeit als notwendig. Tu vieles mit Bedacht! Sei ganz oft achtsam: Genieße den Schluck Kaffee, das Treppensteigen, das Beenden, das Neustarten, .... Alle Tätigkeiten kannst du um ein paar Sekunden verlängern und sie mit Achtsamkeit erfüllen.

Was **zuerst** eine **Übung** ist, um Achtsamkeit zu schulen wird **allmählich** zum **achtsamen Tun**. Und achtsames Tun ist DIE **Quelle der Freude**, die Quelle des Glücks, die Quelle der **Lebensintensität**.

Bist du in Achtsamkeit geübt, dann gibt es drei große Bereiche, wo du Glücksmomente entdeckst, Glücksmomente erschaffst und Lebensintensität geschenkt bekommst!

### **1) Haupteinsatzbereich: Gegenwart.**

Unser **Gehirn** ist ja aus der Steinzeit „**auf Vorsicht programmiert**“. **Überleben war wichtiger** als Glücksmomente! Wollen wir nicht nur überleben, sondern glücklich sein, so gilt es, im Hier und Jetzt, in der Gegenwart mit unserer Achtsamkeit ganz **präsent** zu sein. Sind wir präsent und achtsam, so **entdecken** wir in unserem **Alltag** eine große Zahl von **Glücksmomenten**: Wir sehen das Lächeln, wir sehen die Blume, wir hören das nette Wort, wir sehen die schöne Wolke, wir freuen uns über den guten Abschluss einer Arbeit...

Mit unserer Achtsamkeit können wir uns auch ganz **gut schützen**: Wir **entdecken schnell**, wenn uns etwas **stört**, wenn uns etwas **beunruhigt, belastet, schwer** fällt, **lästig** fällt, wenn **Angst** auftaucht, wenn **Wut** auftaucht, wenn Enttäuschung auftaucht... Achtsam sein = „**Beobachter Rolle**“. Aus dieser Position treffen wir ganz oft **die allerbesten Entscheidungen**. Sind wir in der Beobachter-Rolle, sind wir achtsam, so ist „nicht der Autopilot“ aktiv! Wir erhöhen wir unsere 5 % bewusstes Entscheiden und es gelingt fast immer, „aus unserer Mitte heraus“ die derzeit bestmöglich Entscheidung zu treffen.

### **2) Vergangenheit:**

Sind wir immer wieder in Gedanken mit einem Ereignis unserer **Vergangenheit** beschäftigt, dann kann uns die Achtsamkeit helfen, zu beobachten, **welche alten Muster** laufen da, welche **Schuldgefühle** beschäftigen uns und in welche **Verstrickungen** sind wir da heute noch verwickelt?

### **3) Zukunfts-Gestaltung:**

Haben wir Pläne, haben wir Vorsätze, wollen wir uns verändern, dann heißt das, wir wollen **in Zukunft anders agieren**, reagieren, **anders** denken, anders fühlen, ... Ohne Achtsamkeit ist das nicht möglich, denn dann läuft ja alles nach alten Gewohnheiten und damit auf Autopilot. **Für jede Veränderung brauchen wir eine erhöhte Achtsamkeit**, um in diesen kommenden Situationen ganz bewusst so zu agieren, wie wir uns das vorgenommen haben. Ist aus dem Vorsatz eine neue Gewohnheit geworden, dann dürfen wir uns darauf verlassen, dass wir ganz automatisch so handeln, wie es uns wichtig ist.

## Selbsteinschätzung: Wo stehst du?

gedankenlos

sehr achtsam

**-10.....-5.....0.....+5.....+10**

unachtsam

sehr präsent

### Zurück zum Thema:

**Wenn die Achtsamkeit zu einer Grundhaltung deines Lebens geworden ist wird das Leben ganz reich: du entdeckst ganz viele Glücksmomente und erlebst ganz viel Lebensintensität.**

**Es lohnt sich, diese Fähigkeit – so wie andere Tugenden- immer weiter wachsen zu lassen.**