

Sieben Übungen zum Innehalten

1. ES DAUERT IMMER LÄNGER, ALS DU DENKST, ODER:

WIE SIE OHNE EILE IHRE ZIELE ERREICHEN.

Die erste Lebensregel ist ein Mittel gegen die Geschwindigkeitskrankheit und handelt von der Fähigkeit, geduldig und ohne Hast eins nach dem anderen zu tun.

So entwickeln Sie Geduld, Beharrlichkeit und kraftvolle Präsenz:

- Stehen Sie mit Ihren fest auf dem Boden, das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt. Atmen Sie ein paar Mal tief und gleichmäßig ein.
- Unterbrechen Sie Ihre momentane Tätigkeit und schauen Sie sich um - was können Sie alles sehen? Welche Farben und Formen sind um Sie herum?
- Werden Sie innerlich still und lauschen Sie ganz bewusst - was können Sie alles hören?
- Über was denken Sie gerade nach? Entscheiden Sie sich bewusst, den Gedanken zu Ende zu denken, der gerade durch Ihr Bewusstsein zieht.
- Stehen Sie fest mit beiden Füßen auf dem Boden, strecken Sie Ihre beiden Hände so über den Kopf, dass die Fingerspitzen sich berühren und die Handrücken zu Ihnen zeigen. Blicken Sie entspannt durch Ihre Hände hindurch in die Unendlichkeit.
- Wenn Sie bemerken, dass Sie sich oder andere zur Eile antreiben, entscheiden Sie sich bewusst, innezuhalten und ein paar Mal tief durch zu atmen.
- Zählen Sie in einem entspannten Rhythmus die Dinge, die Sie sehen können.

2. VERSCHWENDE KEINE ZEIT, ODER:

WIE SIE JEDEN AUGENBLICK NUTZEN.

Die zweite Lebensregel ist ein Mittel gegen Langeweile und „Aufschieberitis“ und handelt von der Fähigkeit, jedem Augenblick seine volle Aufmerksamkeit zu schenken.

So entwickeln Sie Achtsamkeit und erledigen eine Sache nach der anderen:

- Führen Sie Ihre gegenwärtige Tätigkeit ganz bewusst im Zeitlupentempo durch.
- Gehen Sie im Schneckentempo durch den Raum und achten Sie darauf, wie Sie Ihre Füße auf den Boden aufsetzen.
- Klopfen Sie Ihren Körper sanft von unten nach oben mit leicht geballten Fäusten ab.
- Springen Sie auf der Stelle und schütteln Ihren ganzen Körper durch.



- Stehen Sie mit beiden Füßen fest am Boden und lassen Sie ihren Oberkörper mit einem lauten Seufzer nach vorne fallen. Richten Sie ihren Oberkörper langsam wieder auf, indem Sie Wirbel für Wirbel nach oben rollen.
- Lassen Sie Ihren Blick schnell von einem Gegenstand zum anderen wandern und schauen Sie das jeweilige Objekt aufmerksam an.
- Schneiden Sie wilde Grimassen.

3. ERWARTE DAS UNERWARTETE, ODER:

WIE SIE FLEXIBEL UND GELASSEN MIT NEUEN HERAUSFORDERUNGEN UMGEHEN.

Die dritte Lebensregel ist ein Mittel gegen eingefahrene Muster und starre Routinen und handelt von der Fähigkeit, flexibel und gelassen mit Veränderung umzugehen.

So entwickeln Sie Flexibilität und heitere Gelassenheit:

- Benutzen Sie andere Wege als für gewöhnlich.
- Sprechen Sie mit Pflanzen.
- Nehmen Sie ihre Mahlzeiten mit der anderen Hand ein.
- Denken Sie über Ihre verrücktesten Kindheitsträume nach.
- Brabbeln Sie unverständliches Zeug, erfinden Sie eine Kunstsprache.
- Verändern Sie etwas in der Einrichtung des Raumes, in dem Sie sich überwiegend aufhalten.
- Bewegen Sie sich langsam rückwärts durch den Raum.

4. LERNE UND LEHRE, LEHRE UND LERNE, ODER:

WIE SIE SICH MÜHELOS STÄNDIG WEITER ENTWICKELN.

Die vierte Lebensregel ist ein Mittel gegen geistige Trägheit und Stillstand und handelt von der Fähigkeit, zu lernen und zu wachsen.

So entwickeln Sie mühelos Ihr volles Potenzial:

- Lesen Sie einen Fachartikel aus einem Ihnen völlig fremden Bereich.
- Jonglieren Sie mit einem, zwei oder drei Bällen.
- Spielen Sie Papierkorb-Basketball mit Papierkugelchen und variieren Sie die Strategien, mit der Sie den Papierkorb zu treffen versuchen.
- Schreiben Sie einen kurzen Bericht über etwas, das Sie gut können und das ihnen Spaß macht und zeigen sie ihn jemandem, dem Sie vertrauen.



- Seien Sie aufmerksam für die Schwierigkeiten anderer und bieten Sie unaufdringlich Ihre Hilfe an.
- Fragen Sie um Hilfe, wenn Sie nicht mehr weiter wissen.
- Finden Sie jemanden, dem Sie Ihr Wissen weitergeben könne, ohne sich aufzudrängen.

5. WARMES HERZ, KÜHLER KOPF, ODER:

WIE SIE HARMONISCHE BEZIEHUNGEN SCHAFFEN.

Die fünfte Lebensregel ist ein Mittel gegen Einsamkeit und das Gefühl des Getrenntseins und handelt von der Fähigkeit, gut mit seinen Mitmenschen auszukommen.

So entwickeln Sie Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit zu sich selbst und zu anderen:

- Richten Sie einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit auf folgende Übereinstimmung - es wird Sie verbinden:
 1. Ich bin ein Mensch.
 2. Ich will glücklich sein und nicht leiden.
 3. Andere Menschen wollen wie ich glücklich sein und nicht leiden.
- Gehen Sie eine oder mehrere Treppen hoch und flüstern leise etwas, für das Sie dankbar sind.
- Tun Sie etwas für einen anderen, ohne dass Ihre Bemühungen bemerkt werden.
- Im Kontakt mit anderen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf deren Schwächen und Mängel, sondern bewundern Sie ihre Vorzüge und Stärken. Geben Sie ihnen das Gefühl, etwas ganz besonderes zu sein :-)
- Denken Sie bewusst über folgende Aussage nach: Drei Schlüssel führen zu einer gelungenen Kommunikation: Ehrlichkeit - Mitgefühl - Verbundenheit.
- Reflektieren Sie über folgende Idee: Es ist unser Grad an Groll, Neid und Stolz, der uns daran hindert, wirklich zu lieben.
- Wenn Sie bemerken, dass Sie sich über einen anderen Menschen aufregen oder kritisch über ihn denken, entscheiden Sie sich bewusst, den Ärger bzw. die kritischen Gedanken loszulassen.

6. GIB STETS DEIN BESTES, ODER:

WIE SIE MIT GANZER AUFMERKSAMKEIT DAS TUN, WAS ZU TUN IST.

Die sechste Lebensregel ist ein Mittel gegen Nachlässigkeit und handelt von der Fähigkeit, in jedem Augenblick mit voller Konzentration das zu tun, was zu tun ist.

So machen Sie das beste aus jedem Augenblick:



- Stellen Sie einen Tagesplan auf, verplanen Sie jedoch nicht mehr als 50 % Ihrer Zeit.
- Was auch immer gerade geschieht - erwarten Sie stets das Beste. Und gewöhnen Sie sich an die Vorstellung, dass Sie es verdient haben.
- Bevor Sie etwas tun, werden Sie sich klar über das, was Sie erreichen wollen.
- Visualisieren Sie, was Sie erreichen wollen und den Weg dort hin.
- Fragen Sie sich: "Was ist wirklich wichtig für mich, um ein bedeutungsvolles und erfüllendes Leben zu leben?"
- Sein Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei dem, was Sie gerade tun.
- Entschließen Sie sich für einen Augenblick zu der Einstellung, das Beste zu geben, ohne jedoch perfektionistisch zu werden.

7. WISSE, WANN DU ABSCHALTEN MUSST, ODER:

WIE SIE AUF SICH ACHTEN UND DAS LEBEN ENTSPANNT GENIEßEN.

Die siebte Lebensregel ist ein Mittel gegen Stress und Überarbeitung und handelt von der Fähigkeit, Pausen zu machen und das Leben zu genießen.

So achten Sie auf die Rhythmen des Lebens und die Signale Ihres Körpers:

- Achten Sie darauf, ob und wo Sie sich verspannen; halten Sie inne und entspannen Sie sich.
- Wenn es anfängt, langweilig zu werden, dann machen Sie eine Pause. Und dann wecken Sie Ihre Aufmerksamkeit und machen weiter.
- Belohnen Sie sich mit einer Kleinigkeit, wenn Sie eine Aufgabe zu Ende gebracht haben.
- Erinnern Sie sich heute immer wieder einmal daran, mehrmals eine kurze Pause von 1 - 2 Minuten einzulegen, in der Sie einfach nur tief durchatmen und Ihre Sinneseindrücke genießen.
- Spüren Sie das Heben und Senken Ihrer Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen.
- Machen Sie einen kleinen Spaziergang und genießen Sie die Eindrücke.
- Nach Feierabend lassen Sie die Arbeit an Ihrem Arbeitsplatz.