

ENT SCHLEUNIGEN



Mein Übungsbuch
für mehr
innere Ruhe & Ausgeglichenheit



Zum REIN-
SCHREIBEN,
MITGESTALTEN
und WEITER-
DENKEN



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

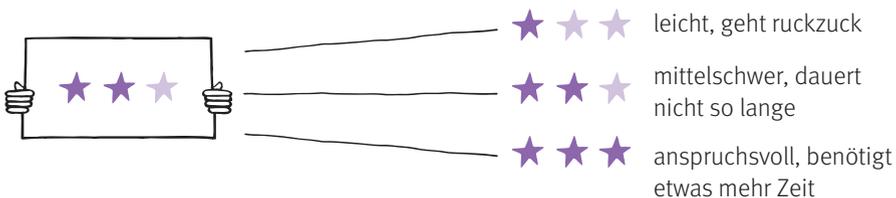
Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS

INTENSITÄTSGRADE DER ÜBUNGEN



Immer schön
langsam! → → →

BEVOR ES LOSGEHT

Wo fangen wir an? Was nehmen wir mit? Oft wissen wir gar nicht genau, wie wir aus dem Hamsterrad aussteigen können, ohne dabei auf die Nase zu fallen.

Die Art und Weise, wie du lebst, ist nicht nur abhängig von äußeren Umständen. Du kannst das, was dir passiert, zwar nicht immer beeinflussen, kannst aber selbst entscheiden, wie du damit umgehst. Die Übungen in diesem Buch unterstützen dich darin, einen bewussteren Umgang mit der Zeit zu entwickeln und zu entschleunigen, Achtsamkeit für deinen Körper und deine Gedanken zu entwickeln, die Augen wieder für das Glück der kleinen Dinge zu öffnen und das Leben zu genießen.

Schenk dir also jeden Tag 5, 15 oder besser sogar noch 30 Minuten Zeit, um die Übungen in diesem Buch zu machen. Viele davon kannst du auch in 2 bis 3 Minuten erledigen. Damit sie aber in Fleisch und Blut übergehen und dein Gehirn sie so gespeichert hat, dass sie auch in stressigen Zeiten sofort abrufbar sind, ist es ratsam, sich jeden Tag intensiver als nur ein paar Minuten mit ihnen zu beschäftigen. Je mehr Zeit du in diese Übungen investierst, desto nachhaltiger entfalten sie ihre Kraft. Jede einzelne Übung ist wie ein kleiner Schritt auf einem Weg, der zu großer Veränderung führen kann. Gehen musst du ihn allerdings selbst. Dabei wünsche ich dir heitere Gelassenheit und viel Freude.

D. Doring



SCHLUSS MIT MÜSSEN UND SOLLEN

Ich will!

Unser Dasein ist geprägt von den inneren Monologen und Geschichten, die uns unser Geist erzählt. Jeden Tag denken wir etwa 17 000 Gedanken, von denen 95 Prozent immer dieselben sind. Es sind subtile, machtvolle und destruktive Gedanken, die uns von der direkten Erfahrung des Lebens abhalten. Nur durch einen wachen und geschulten Geist lernen wir, unsere Gedanken als solche zu erkennen und sie dann entweder zu nutzen oder ziehen zu lassen. Viele dieser Gedanken kreisen um das, was wir noch erledigen MÜSSEN. Noch bevor wir morgens die Augen aufmachen, fällt uns bereits ein, was wir noch alles zu erledigen haben. Spätestens beim Frühstück überkommt es uns wie eine kalte Dusche, was wir noch machen müssen. Selbst der Samstag oder Sonntag hat ein MUSS als Vorzeichen.



Manche Dinge im Leben MUSS man tatsächlich tun. Andere jedoch nicht. Wir müssen atmen, schlafen, essen und sterben. Alles andere ist nicht zwangsläufig ein MUSS. Gerade an freien Tagen wie Samstag und/oder Sonntag meinen wir, das eine oder andere erledigen zu müssen. Das schafft allerdings eine große innere Unruhe, weil wir als Müssende ständig unter Druck stehen. Wir hetzen den eigenen Ansprüchen hinterher und kommen gar nicht dazu, uns am Wochenende zu erholen.

Oft sind wir uns aber gar nicht bewusst, dass wir uns selbst mit Gedanken wie:

- Ich muss ...
- Ich sollte unbedingt ...
- Ich müsste eigentlich ...
- Ich muss noch schnell mal ...

durch den Tag peitschen.

Mit Sätzen wie diesen erzeugst du innerlich enorm viel Stress, Druck, Erschöpfung und innere Enge. Aber wer sagt eigentlich, dass du dich so stressen musst?

► Notiere, wie oft du heute Sätze denkst oder laut aussprichst, die beginnen mit:
»Ich müsste ...«, »Ich sollte ...«, »Ich muss ...«.

▶ Spüre innerlich nach, wie sich ein solcher Gedanke oder Satz körperlich auf dich auswirkt. Halte bewusst einen Moment inne und frage dich: »Muss ich wirklich?«

▶ Formuliere den Satz um und mache die Gegenprobe. Wie geht es dir, wenn du stattdessen sagst: »Ich möchte gerne ...« oder: »Ich würde gerne ...«? Die meisten Menschen fühlen sich dann gleich wohler und nicht so unter Druck, wenn sie das Wort »müssen« durch »möchten« ersetzen. Der Körper wird weiter, der Atem tiefer und die Last des Müssens fällt wie von selbst ab.

▶ Hinterfrage den geistigen Engmacher MÜSSEN. Werde stattdessen weit und öffne dich für »Ich-möchte-Gedanken«.

Formuliere deine häufigsten »Ich-muss-Sätze« einmal um, wie zum Beispiel:

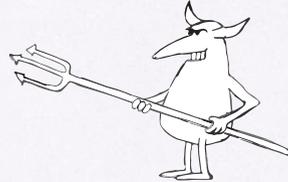
»Ich muss meine Mutter anrufen.« -> »Ich möchte meine Mutter anrufen.«

»Ich muss den Rasen mähen.« -> »Ich will heute noch den Rasen mähen.«

ERKENNE DEINEN INNEREN ANTREIBER



Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Gedanken richten, können wir wahrnehmen, dass es nicht selten die negativen und kritischen sind, die uns durch den Kopf gehen. Kennst du auch solch kritische Gedanken wie: »Das geht nicht gut ...!«, »Du musst noch besser werden ...!«?



Sie treiben dich an und reagieren mit starkem Gegenwind auf deinen Wunsch, entschleunigen zu wollen. Sie machen dir das Leben zur Hölle, und das, obwohl du dich nach innerem Frieden, nach Wertschätzung, Ruhe und Gelassenheit sehnst. Ein achtsamer Umgang mit deinen Gedanken hilft dir dabei, dass dein gedanklicher innerer Antreiber endlich mal Ruhe gibt. Dein Gewahrsein, dass nicht du es bist, sondern ein innerer Antreiber oder Zweifler, der dir den ganzen Tag vermittelt, dass du nicht gut, nicht effektiv, nicht reich genug bist.

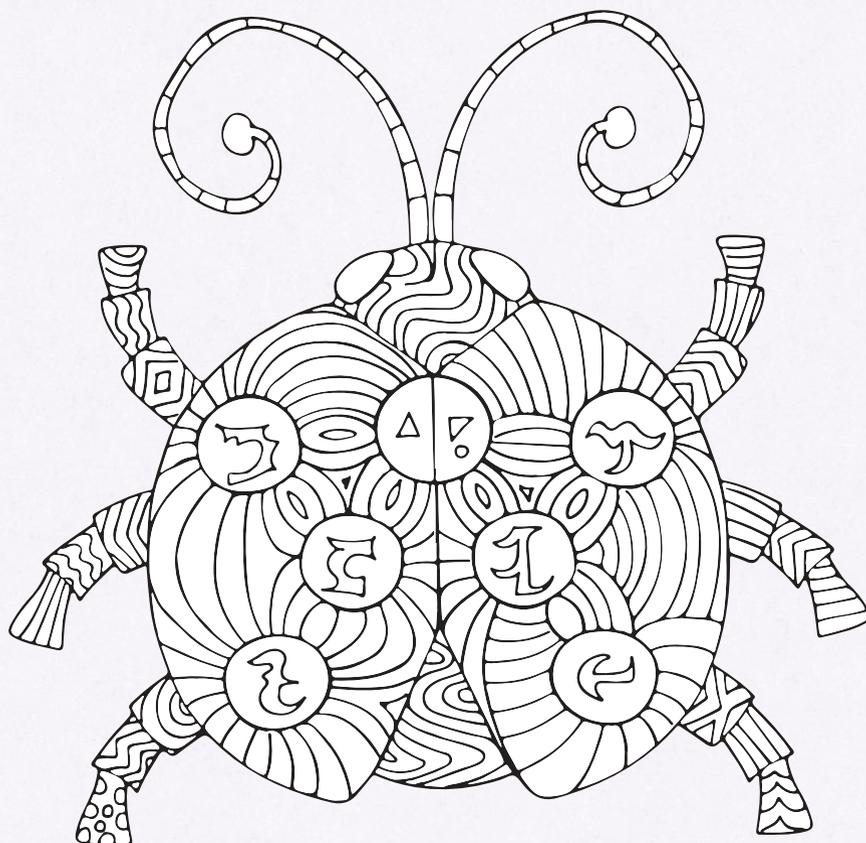
Diese Bewusstheit lässt dich feststellen: Das bin ich ja gar nicht! Das sind ja nur meine Gedanken! Ich kann diese Gedanken zwar nicht abstellen, aber ich habe die Freiheit, diese Stimmen zu ignorieren. Ich habe die Freiheit, einfach nicht auf sie zu hören. Mit Achtsamkeit beginnt die Entschleunigung im Kopf.

▶ Mit welchem Satz wirst du angetrieben von deinem inneren Antreiber?! Schreibe ihn auf und mache dir bewusst, dass du ihm Einhalt gebieten musst!



GLÜCKSMANDALA

Nimm dir ein paar Buntstifte und ein bisschen Zeit und male dieses Mandala aus.

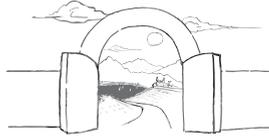


DANKBAR SEIN

Merci,
chéri!



Glaubst du auch, dass das Glück in der Zukunft liegt? Mit dieser Vorstellung bist du nicht alleine. Allerdings übersehen wir dabei oft den Reichtum des gegenwärtigen Moments.



► Steige hier aus! Überprüfe einen Tag lang, wofür du dankbar sein kannst. Notiere deine Erlebnisse und beantworte dazu die folgenden Fragen.

1. Bist du dir bewusst, dass diese Erfahrung nicht selbstverständlich ist und du dafür dankbar sein kannst?

2. Wo genau im Körper kannst du diese Dankbarkeit wahrnehmen?

3. Welche Gedanken und Gefühle gehen mit diesem Gefühl einher?

4. Welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen hast du jetzt, während du dies aufschreibst?

ZUM SCHLUSS

Du bist am Ende deines Übungshefts angekommen. Ich hoffe, es hat dir Spaß gemacht und dir geholfen, langsamer zu werden. Nimm dein Übungsheft ruhig immer wieder zur Hand und sieh das Üben damit als Auftakt, deine Fähigkeit zu entschleunigen zu schulen.

Ich wünsche dir dabei weiterhin alles Gute!



DIE AUTORIN

Doris Iding ist Ethnologin und Yoga- und MBSR-Lehrerin. Sie lebt und arbeitet in München als Buchautorin und Seminarleiterin in den Bereichen Achtsamkeit, Meditation und Yoga. Ihre Bücher wurden in 15 Sprachen übersetzt.

Me **en findest du hier:**

www.vomglueckderkleinen dinge.de

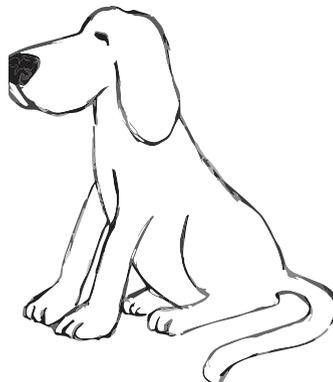
WEITERE BÜCHER VON DER AUTORIN

Der kleine Achtsamkeitscoach. GU, 2012

Alles ist Yoga. Weisheitsgeschichten aus dem Yoga. Schirner, 2010

Die Angst, der Buddha und ich. Nymphenburger, 2013

Achtsamkeit. Mein Übungsbuch für mehr Balance & Harmonie. GU, 2015



ÜBUNGSREGISTER

★ ★ ★ LEICHT, GEHT RUCKZUCK

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| Achtsamkeits- mandala 33 | Drei-Minuten- Achtsamkeit 30 | Glücksmandala 58 |
| Achtsam Luft rauslassen 34 | Einfach da sein! 28 | Lege dir einen Garten an 9 |
| Blumenmandala 73 | Erdbeermeditation 35 | Rendezvous mit dir selbst 62 |
| Dankbar sein 59 | Fahre zehn Minuten früher los 66 | Schritt für Schritt 36 |
| Den Glückskäfer füttern 56 | Gib deiner Zeit ein Gesicht 12 | Stille Stunden 24 |
| | | Vom Tun ins Sein 67 |
| | | Wer bin ich? 53 |

★ ★ ★ MITTELSCHWER, DAUERT NICHT SO LANGE

| | | |
|---|-------------------------------|--|
| Achtsamer | Einfach mal | Schlangen- meditation 37 |
| Body-Check 32 | abschalten 42 | Schluss mit Müssen und Sollen 48 |
| Alles ist schon da! 57 | Ein Tag ohne Uhr 65 | Slow Drinks: Schluck für Schluck 63 |
| Anker setzen 40 | Gelassen abwarten 41 | Wann bin ich nicht da? 31 |
| Atemmeditation 71 | Hingabe an das, was ist 46 | Zeiträuber identifizieren 16 |
| Bunte Erinner-Michs 44 | Internetfasten 19 | Zwischenbilanz 27 |
| Den Horizont erweitern 52 | Kraft tanken 71 | |
| Du bist der Meister 64 | Lass dich verzaubern 72 | |
| Du oder die Zeit, wer hat die Hosen an? 10 | Monotasking 21 | |
| | Nur 30 Sekunden! 23 | |
| | Nutze den Tag 22 | |

★ ★ ★ ANSPRUCHSVOLL, BENÖTIGT ETWAS MEHR ZEIT

| | | |
|--|------------------------------------|--|
| Die Kraft der Gedanken 47 | Hast du deine Zeit im Griff? 13 | Routine adé! 45 |
| Erkenne deinen inneren Antreiber 51 | Langsam kochen und essen 60 | Tue Dinge, die du nicht bereust 25 |
| Fastentage einlegen 75 | Meditation mit der Stille 68 | Wie gut kannst du entschleunigen? 4 |
| Gedankliche Stressmacher entlassen 50 | Meine Vision 8 | Verfolge dein persönliches Ziel 77 |
| Glück erleben 54 | Reise durch den Tag 74 | |



SCHENK' DIR
DEIN NEUES
LEBENSGEFÜHL!

Du fühlst dich gehetzt und fremdbestimmt?

Weißt du, was dich antreibt?

Wie kannst du äußeren Zwängen gelassen

*begegnen und im Alltag immer
wieder bewusst innehalten?*

**Dein ganz persönliches Übungsbuch für mehr innere
Ruhe & Ausgeglichenheit** im praktischen Mitmach-Format:

- Ein Buch so individuell wie du selbst: Du bist sein Autor!*
- Jede Menge hilfreiche Tests und inspirierende Übungen zum Ankreuzen, Ausfüllen und Weiterdenken.*
- Mit drei Schwierigkeitsgraden, für jede Lebenslage und jedes Zeitbudget.*
- Alle Methoden sind praxiserprobt und von Experten zusammengestellt.*
- Leg' einfach los – es sind keine Vorkenntnisse nötig.*

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-5858-1



9 783833 858581

www.gu.de



GU