

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die grundlegende menschliche Fähigkeit, voll präsent zu sein, sich dessen bewusst zu sein, wo wir sind und was wir tun, und nicht allzu reaktiv oder überwältigt von dem, was um uns herum geschieht.

ACHTSAMKEIT, Mindfulness, bedeutet bewusst und achtsam Leben und die Ermutigung, das Beste aus seinem eigenem Leben heraus zu holen, für sich und für die Mitmenschen, zum Wohle Alle. Dazu gibt es mehreren kraftvollen Werkzeugen die wir dazu erlernen können.

Von den eigenen Batterien aufzuladen bis zu echten Engagement, Freude und Wertschätzung.

Es gibt noch wenige Achtsamkeits-Erziehungs- und Übungsprogramme zu schrittweise Veränderung von alten Gewohnheiten. Z.B: zu Prävention von Stress und Ängste, die Fokussierung auf Gesundheit und stabile Beziehungen, neue Glaubenssätze für ein besseres Sein. Und nicht zuletzt effektive Werkzeuge zu gewinnen, um Leistung und Kapazität bei der Arbeit zu verbessern.

Das Ziel der Achtsamkeit ist es, das innere Funktionieren unserer mentalen, emotionalen und physischen Prozesse aufzuwecken.

Achtsames Verhalten. Sie werden es entdecken:

Ruhe / Stille – Achtung / Achtsamkeit - Belastbarkeit – Mitgefühl / Empathie
Kulturelle Transformation

- Entdecken Sie praktische Techniken, um ein achtsames Leben zu führen.
- Erfahren Sie mehr über die neueste Hirnforschung und die vielen Möglichkeiten, wie sich Achtsamkeit verändert / unsere Gesellschaft
- Vertiefung der Beziehungen in Ihrem Leben
- Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit verbessern und Stress abbauen können.
- Gewinnen Sie effektive Werkzeuge, um Ihre Leistung und Kapazität bei der Arbeit zu verbessern.

Jean-Marie Bottequin, supervisor, career consultant, work life balance profiler /coach.

Experte in der nonverbalen Kommunikation, Dozent SoftSkills

Ein wachsameres Leben beginnen

Lieber Teilnehmer, Sie sind eingeladen, Sie mit Ihrem besten Selbst zu verbinden, sich wohl zu fühlen, Ihre Batterie aufzuladen, Freude zu schätzen.... und Ihrem Alltag kraftvolle, forschungsgestützte Achtsamkeits-Tools hinzuzufügen.

Sinn und Zweck

Mindfulness / Achtsamkeit hilft Ihnen, Ihr Engagement für ein achtsames Leben unter fachkundiger Anleitung zu stärken. Indem Sie dieses Seminar besuchen, werden Sie auch Achtsamkeitserziehungsprogramme, die das Leben, z.B. in Schulen, Klassenzimmern, Betriebe, Institute, Vereine etc. im ganzen Land verändern.

Kleine Schritte Einmal am Tag.

Regelmäßig bedeutungsvolle Momente

Veränderung geschieht nicht auf einmal - sie geschieht im Laufe der Zeit durch eine Reihe von kleinen Schritten. Indem Sie sich selbst verpflichten, einmal täglich für den laufenden Monat zu üben, können Sie Ihre Verbindung mit dem, was am wichtigsten in Ihrem Leben ist, auffrischen.

Entdecken Sie Einsichten, bewährten Techniken und praktischen Werkzeuge weltbekannter Achtsamkeitslehrer und Vordenker... während Sie die tägliche Praxis der Achtsamkeit annehmen und ihre Vorteile nutzen, die Ihnen helfen:

- Stress bewältigen und Ängste abbauen
- Verbessern Sie Ihre Gesundheit - körperlich und geistig
- Schärfen Sie Ihren Fokus, Ihre Leistung, Ihre Produktivität
- Vertiefen Sie Ihre Beziehungen zu Ihren Lieben
- Verdrahten Sie Ihr Gehirn mit neuen Gewohnheiten für eine bessere Sie.

Wenn Sie eine tägliche Achtsamkeitspraxis üben, verpflichten Sie sich, ein engagierteres, bedeutungsvolleres und freudigeres Leben zu führen.

Vielen Dank, dass Sie mit Achtsamkeit in meinem Seminar gekommen sind.

Viel Spaß und viel Wohlfühlen! Ihr Jean-Marie Bottequin

WARUM ACHTSAMKEIT?

Im Grunde geht es darum wach zu sein, wach zu sein für das Leben - in jedem Augenblick. Fernand Braun

Sie fühlen sich...

- gestresst und erschöpft durch Anforderungen aus Arbeit, Familie, Beziehung?
- unzufrieden in Ihren persönlichen Lebenszusammenhängen?
- überfordert oder übermäßig in Anspruch genommen?
- durch akute oder chronische (psychosomatische) Beschwerden belastet?

Sie wollen...

- bewusster und achtsamer leben?
- mehr Zufriedenheit und Gelassenheit?
- eine Methode der Selbsterfahrung und -erforschung erlernen?
- eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung?

Was ist MBSR?

MBSR (mindfulness-based stress reduction) ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung und Verbesserung persönlicher Lebensqualität. Sie wurde in den 70er Jahren von dem Molekularbiologen *Jon Kabat-Zinn* in den USA entwickelt und erprobt.

MBSR basiert auf der Achtsamkeitspraxis buddhistischer Tradition, ist aber sowohl weltanschaulich als auch religiös ungebunden. *Kabat-Zinn* gründete 1979 die erste Stressreduktionsklinik in der Nähe von Boston, in der die Methode angewendet und von Anfang an wissenschaftlich erforscht wurde. Mittlerweile wird das achtwöchige Programm außer in Kliniken und Gesundheitszentren in zahlreichen anderen Settings und Kontexten weltweit erfolgreich angeboten und wurde von vielen tausend Teilnehmern in Anspruch genommen.

Wirkungen

In verschiedensten Studien wurden positive Effekte auf das persönliche Befinden und die Gesundheit von MBSR-Übenden nachgewiesen. So wird zum Beispiel die Fähigkeit verbessert, die eigene Aufmerksamkeit zu steuern und den eigenen Körper wahrzunehmen, was ein gesundheitsbewussteres Verhalten fördert. Die bewusstere Wahrnehmung eigener Gedanken (und Grübeleien) führt zu einer Veränderung im Umgang mit Gefühlen-, insbesondere mit solchen, die als schwierig empfunden werden.

Im Alltag zeigen sich diese Wirkungen durch...

- eine verbesserte Fähigkeit sich zu entspannen
- bessere Bewältigung von Stresssituationen

- die dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- eine Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- mehr Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Was bedeutet "Achtsamkeit"?

„In der *Achtsamkeits-Meditation* macht man anfangs Gebrauch von einer einsgerichteten Aufmerksamkeit, um Ruhe und Beständigkeit zu kultivieren. Wenn Gedanken oder Gefühle entstehen, ignoriert man sie nicht, noch unterdrückt man sie, noch analysiert oder beurteilt man ihren Inhalt. Stattdessen betrachtet man sie, absichtlich und so gut man kann, ohne sie zu bewerten, wie sie von Moment zu Moment als Ereignisse im Feld des Gewahrseins entstehen. Ironischerweise führt diese umfassende Wahrnehmung der Gedanken, die im Geist entstehen und vergehen, dazu, dass man sich weniger in ihnen verstrickt. Der Beobachter erhält einen tieferen Einblick in seine Reaktionsweisen auf alltäglichen und auf Schwierigkeiten. Indem die Gedanken und Gefühle aus einem gewissen Abstand heraus betrachtet werden, kann klarer erkannt werden, was tatsächlich im Geist abläuft.“ (Jon Kabat-Zinn)

„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.“ (Martin Luther)

So könnte Achtsamkeitspraxis übersetzt und verstanden werden.

Das Seminar

Den Kern des Seminars bilden Meditationspraktiken und Übungen, Körpererfahrungen und Reflektionen. In jeder Übung wird ein Themenschwerpunkt, wie z.B. die Beschäftigung mit Stressoren, inneren Mustern, Gefühlen und Gewohnheiten, Wahrnehmung behandelt.

Inhalte

- Körperarbeit und sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga
- Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen
- Alltagsnahe Achtsamkeitsübungen
- Kurzvorträge zum Thema Achtsamkeit
- Inhalte und Erkenntnisse aus der aktuellen Stressforschung, der kognitiven Psychologie sowie der Kommunikationswissenschaft
- Erfahrungsaustausch Transfer der Inhalte in den privaten und beruflichen Alltag

Voraussetzungen zum Seminar-Teilnahme:

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs/das Seminar bietet Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch und praktische Übungen, die Sie von Grund auf erlernen werden. Wichtig ist Neugier und die Bereitschaft und Fähigkeit zur persönlichen Reflektion der Erfahrungen, die Sie mit den jeweiligen Übungen gesammelt haben. Für die Teilnahme am 8-Wochen-Kurs ist ein Vorgespräch notwendig.

Immer mehr Menschen erleben Stress, Anspannung, Erschöpfung und - daraus resultierend- persönliche Unzufriedenheit.

Die Mitarbeiterfluktuation kostet einem Unternehmen jährlich viel Geld. Das kann vermieden werden. Da Menschen nur Menschen sind und ihre Probleme in die Arbeit mitbringen, entdeckte ich als Supervisor den Engpass auf der menschlichen Seite. Meistens geht es um Herausforderungen in der Kommunikation, Missverständnisse und Machtverhältnisse. Auch die innere Kündigung und der Leistungsabfall. Meine Unterstützung: Nicht nur durch regelmäßige Maßnahmen im Team und Motivation der Mitarbeiter, z. B. in Achtsamkeit (Mindfulness) und Empathie, sondern auch in der persönlichen Betreuung des Angestellten, z. B. in persönlicher Führung, Verarbeitung von Mikrotraumas und viele andere.

Der Mitarbeiter wird gestärkt und ermutigt, seine Leistung auf natürliche Weise zu steigern. Diese wertvollen persönlichen Work-Life-Balance Coachings geschehen diskret und gewinnbringend für das Unternehmen.

Als Profiler entdeckte ich die verborgenen Werte und wahren Bedürfnisse, um den betroffenen Menschen in positiven Bahnen sowohl für ihn/sie persönlich, als auch beruflich umzuorientieren.

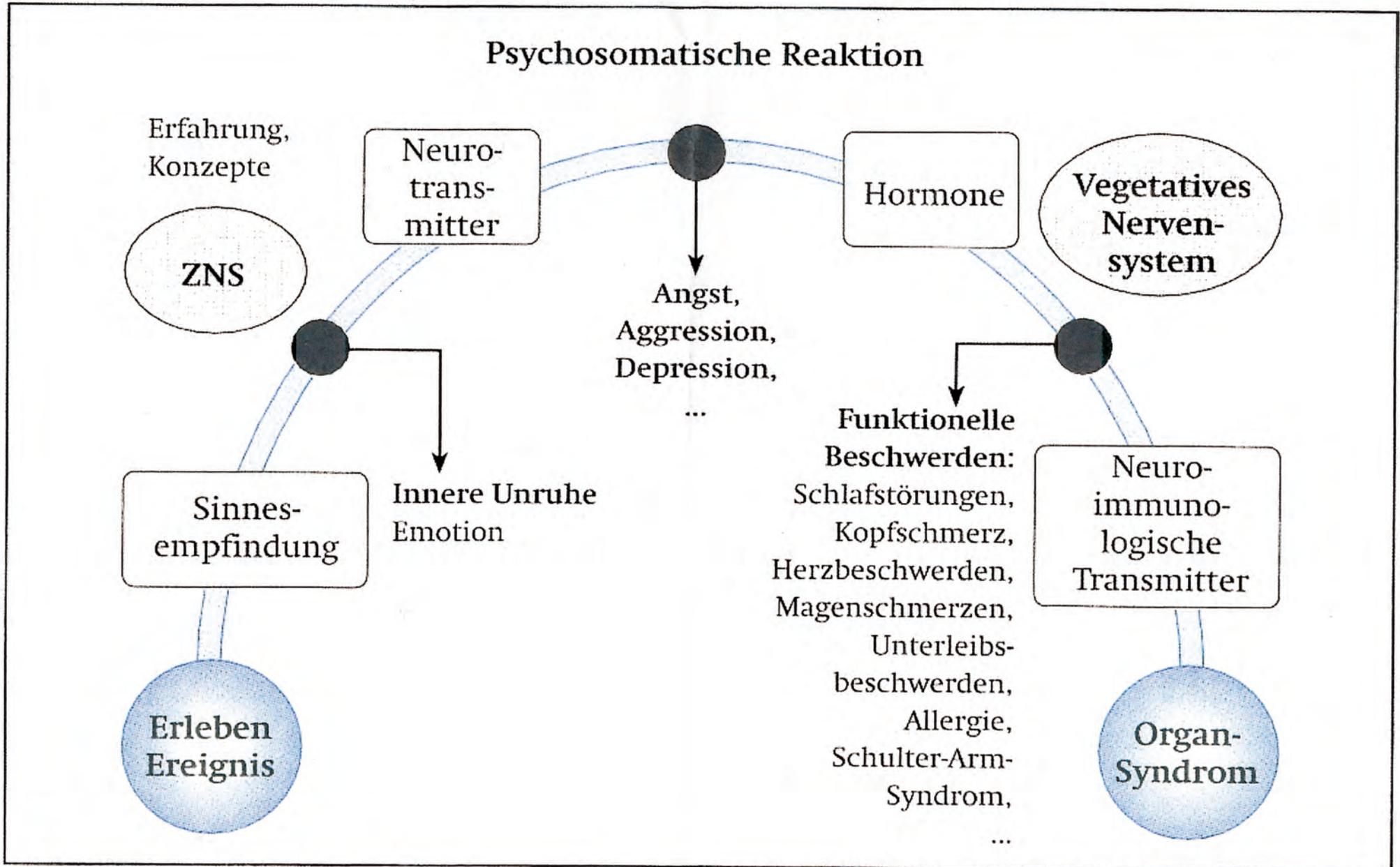
Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen, Ihr

Jean-Marie Bottequin



Psychosomatische Reaktion

(nach Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian)



POSITIVE INTERKULTURELLE FAMILIEN PSYCHOTHERAPIE

Elf Beispiele für den Standortwechsel

Depressionen

Das Gefühl des Niedergedrücktseins bei vorwiegend passiver Haltung.

Die Fähigkeit, mit tiefer Emotionalität auf Konflikte zu reagieren.

Faulheit

Mangel an Fleiß, Charakterschwäche.

Die Fähigkeit, speziellen Leistungsanforderungen aus dem Weg zu gehen.

Frigidität

Orgasmusunfähigkeit.

Die Fähigkeit, durch den Körper nein zu sagen.

Geschwisterrivalität

Eifersüchtig gespanntes Verhältnis unter den Geschwistern; mangelnde Bereitschaft, Rücksicht zu nehmen.

Die Möglichkeit, partnerschaftliche Umgangsformen zu lernen, eigene Interessen durchzusetzen; die Fähigkeit, Aggressionen auszutragen und zu ertragen.

Herzinfarkt

Gewebsuntergang der Herzmuskulatur, infolge eines Verschlusses von Herzkranzarterien. Risikofaktoren: Nikotinmißbrauch, erhöhter Fettspiegel im Blut etc.

Pathologisches Geschehen im Herzen; begünstigt durch Risikofaktoren, die u. a. auf dauernde Überforderungen und einseitige Lebensweise zurückgehen. Alarmsignal dafür, Leistungsanforderungen herabzusetzen, emotionale Bedürfnisse mehr zu berücksichtigen und die Lebensweise zu harmonisieren.

POSITIVE INTERKULTURELLE FAMILIEN PSYCHOTHERAPIE

Elf Beispiele für den Standortwechsel

Traditionelle Interpretation

Positive Interpretation

Angst

Unfähigkeit, sich schwierigen Situationen zu stellen, Feigheit.

Die Fähigkeit, als bedrohlich empfundenen Situationen und Objekten auszuweichen.

Angst vor der Einsamkeit

Unfähigkeit, mit sich selbst auszukommen.

Ausgeprägtes Bedürfnis nach einer Beziehung zu anderen Menschen.

Potenzstörung

Unfähigkeit zur sexuellen Betätigung oder zur sexuellen Befriedigung.

Die Fähigkeit, sich aus dem Konfliktfeld der Sexualität zurückzuziehen.

Trotz Die Fähigkeit, nein zu sagen, sich Autoritäten zu widersetzen.

Die Unfähigkeit, sich einzuordnen.

Verwahrlosung

Unfähigkeit, die täglichen Belange zu regeln; Unordnung, Unsauberkeit, Asoziales Verhalten.

Die Fähigkeit, bestimmte Normen zu ignorieren und ihnen zuwiderzuhandeln.

ATEMARBEIT

Der **Atem** ist der lebendige Hauch der Seele, weil sie ihn trägt und sein Schwingvermögen ist, und zwar jedes mal, wenn der Mensch den Atem in sich einziehen und wieder ausströmen lässt, um so leben zu können.

Hildegard von Bingen (1098 - 1179), deutsche Mystikerin, Äbtissin und Naturwissenschaftlerin, katholische Heilige.

In der Atem - Einzelarbeit wird in ca. 1,5 stündigen Sitzungen sowohl im Gespräch als auch mittels der Atmung nach den Gründen und Ursachen von im Leben hinderlichen Gegebenheiten gesucht. Dabei wird vor allem auf die Gefühle und Emotionen geachtet und auf Zusammenhänge mit den Erfahrungen in den 7 ersten Lebensjahren.

Viele Verhaltensweisen im Erwachsenenleben stammen nämlich von den Erstprägungen und Erfahrungen in der Kindheit. Die emotionalen Erfahrungen hinterlassen im Kind tiefe Spuren und verfestigten sich über das Verhalten zu Mustern.

Diese Verhaltensmuster waren in der Kindheit meist sehr hilfreich und förderlich, mitunter lebenserhaltend, im Erwachsenenalter sind sie aber manchmal hinderlich bis hin zu (selbst-)zerstörerisch.

Der Atem – als Nahtstelle zwischen dem Körper, den Gefühlen und dem Denken – hilft dabei auf mehrfache Weise:

- als Diagnostiker und Detektiv (siehe Punkt 1)
- als Therapeut (siehe Punkt 2)
- als Medikament (siehe Punkt 3)
- als Masseur (siehe Punkt 4)

1. Die Atmung als Diagnostiker und Detektiv

Mit der Fähigkeit des Atems, als Bindeglied zwischen Körper und Psyche zu wirken, übernimmt der Atem detektivische Aufgaben und zugleich diagnostische Aufgaben: Durch Atemarbeit werden jene Körperbereiche aufgespürt, in denen sich unangenehme Erfahrungen versteckt haben und verborgen halten und lebenshinderlich wirken. Dinge, die manche Menschen "im Kopf" meinen, schon lange erledigt zu haben, zeigen sich unerwartet. Durch die Erfahrung von Spannungen im eigenen Körper (es sind die Verdrängungen) erleben die Menschen Unterschiedlichstes: Manche sind froh, endlich "an etwas ranzukommen", manche fühlen sich in Vermutungen bestätigt, vor allem wenn z. B. der Arzt sagte, dass alles in Ordnung sei - sie sich aber dennoch unangenehm fühlten. Manche sind überrascht über die Gefühlserfahrungen, u.s.w.

2. Die Atmung als Therapeut

Eines der interessanten Geheimnisse im Menschen ist der Zusammenhang zwischen Atmung und Psyche und ihre Wechselwirkung. Im Volksmund

kommt diese Erkenntnis in Redewendungen bildhaft-konkret zur Sprache:

- Mir bleibt die Luft weg
- Es schlägt mir den Atem
- Mir stockt der Atem
- Da muss ich erst mal Luft holen
- Man glaubt ersticken zu müssen
- Eine atemberaubende Spannung
- Eine erstickende Atmosphäre
- Seiner Wut Luft machen
- Den Dampf ablassen

Wir haben bereits in sehr früher Zeit gelernt, den natürlichen Fluss des Atmens immer dann unwillkürlich zu unterdrücken, wenn uns unangenehme Lebenssituationen begegnen: Wir schützen uns und atmen reduziert, um Unangenehmes nicht zu fühlen bzw. zu spüren und beginnen damit zu verdrängen.

Angenehme Situationen wollen wir "festhalten" und behindern damit den natürlichen Atemfluss ebenfalls. Gefühle und Emotionen bewirken sichtbare, wahrnehmbare und deutliche Veränderungen des Atemvorgangs.

Durch bewusste Beeinflussung des Atemmusters können Gefühle und Emotionen angesprochen und verändert werden, d.h. aus ihrem Dornröschenschlaf (= Verdrängung) erweckt und erlöst werden.

Das Rätsel Angst lösen

In jeder Angsterfahrung wird mit dem (unangenehmen) Empfinden der Atemfluss behindert und das einengende Reaktionsschema gespeichert und verleblicht.

Hier hat Atemarbeit die Möglichkeit mit einfachen Atemübungen ängstliche Menschen zu anderen Atemmustern zu führen und in der Folge lernen sie neue Gefühle kennen und zu vertrauen: Gelassenheit oder Vorfreude oder gar Gefühle der Erregung um auf Neues nicht mehr mit dem einengenden, belastenden Aussperren zu reagieren, sondern mit Öffnung, Offenheit und Hingabe.

Dem Stress die Spannung nehmen

Als Stress werden körperliche oder seelische Belastungen bezeichnet die zu physischen oder psychischen Schäden führen. Stressfaktoren sind u. a.: Zeit- u. Leistungsdruck, Konkurrenzverhalten, optische und/oder akustische Reizüberflutung, radikale Veränderungen im Leben, usw. Die direkt wahrnehmbaren Reaktionen sind Anspannung und Furcht, die zu ernsthaften Behinderungen der Atmung führen, bis hin zu chronischen Fehlfunktionen, z.B. extreme Kurzatmigkeit.

Die besondere Problematik besteht darin, dass sich einerseits der Organismus in einer Stresssituation mit Energie auflädt – leicht erkennbar an der erhöhten Anzahl der Atemzüge – und andererseits diese Verteidigungsbereitschaft auf hohem Energieniveau kein Ventil für den

Ausdruck und die Entladung findet. Mittels Atemarbeit kann die gestaute Energie auf unspektakuläre Weise abgebaut werden.

3. Die Atmung als Medikament

Der Atem ist aber nicht nur mit dem Körper und der Psyche verwoben, sondern ebenso mit dem Bereich des Geistes, dem Denken und dem Verstand, weil der Atem den ganzen Menschen durchdringt. Die Wechselwirkung zwischen Atem und Geist erschließt uns die Möglichkeit, durch Atemtechniken Gedächtnis, Konzentrationskraft, Geistesgegenwart, schöpferische Kraft und unsere intellektuellen Fähigkeiten zu steigern und zu verbessern.

Das Gehirn, unser Denkorgan und die Kommandozentrale des Nervensystems, werden in der Vollatmung durch verbesserte Sauerstoffversorgung leistungsfähiger, denn Sauerstoffmangel bewirkt im Gehirn vielerlei mentale Störungen.

Die regelmäßige Tiefenatmung beruhigt, wie klinische Beobachtungen und Experimente in China und Japan zeigen, die Großhirnrinde. Das stärkt die Abwehrkräfte des Körpers (Immunsystem), beschleunigt die Genesung im Krankheitsfall und beugt seelischer Labilität vor. Auch das Nervensystem, das willkürliche wie das unwillkürliche, wird durch Heilatmung aktiviert.

Der deutsche Arzt und atemtherapeutische Pionier, Dr. Egenolf, heilte Stottern durch Atemübungen. Er erkannte im Stottern das Schema der Atemstauung und setzte beim natürlichsten aller Vorgänge an, bei der Korrektur der Atmung.

Eine umfangreich dokumentierte, vollständige Heilung von Kurzsichtigkeit (siehe SELBY) hat die Zusammenhänge zwischen dem Augenleiden und der damit verbundenen Atemhemmung aufgezeigt und die Veränderungsmöglichkeit dargelegt.

4. Die Atmung als Masseur

Tiefes und richtiges Atmen trägt grundlegend zur Erhaltung der Gesundheit und Lebenskraft bei. Weil die Atmung über den Blutkreislauf den ganzen Körper bis in die letzte Zelle versorgt, geht sie "aufs Ganze".

Die heilenden körperlichen Wirkungen der Atmung auf die inneren Organe werden vor allem durch die mechanische Bewegung des Zwerchfells (normal 6-8 cm) verursacht. Kein Masseur dieser Welt könnte auch nur einen Tag lang eine qualitativ so höchstwertige Dauermassage ausüben, wie es der Atemvorgang bewirkt.

Verminderte Atmung verringert diesen absolut notwendigen Effekt des Bewegt-Werdens der inneren Organe, wodurch in der Folge auch Krankheiten entstehen. Diese Zusammenhänge sind durch die (westliche) Medizin bestens erforscht.

- Lunge und Luftwege profitieren direkt: Kurzatmigkeit, Asthma, Rachenerkrankungen und Erkältungen werden durch Atemtherapie erfolgreich behandelt.

- Magen / Darm / Leber / Nieren sind durch das rhythmische Bewegungsspiele des Zwerchfells besonders beeinflusst, d.h. werden massiert und geknetet. U. a. können Verdauungsstörungen durch Atemtherapie geheilt werden.
- Herz / Kreislauf / Blutdruck: Schon 1927 entdeckte Dr. TIRALA dass „man durch vertiefte Atmung imstande ist, gesteigerten Blutdruck zur Norm zurückzuführen“.
- Im Urogenitalsystem wird zu Veränderungen und Heilung weltweit Atemarbeit eingesetzt.
- Der Stütz- und Bewegungsapparat erfährt Kräftigung und erhält Geschmeidigkeit.

5. Zusammenfassung

Die Atmung ist ein Gesundungsfaktor und eine Heilkraft ersten Ranges, die ganzheitlich arbeitet und sowohl im körperlichen, wie auch im emotionalen und mentalen Bereich wirksam ist. Der Selbstreinigungs- und Selbstheilungsprozess durch Atemarbeit löst emotionale und körperliche Verspannungen und verändert auch die Sichtweise und Denkmuster. Dadurch wachsen die Energie und die Lebensfreude und es entsteht ein harmonischerer Gleichklang zwischen Körper, Seele und Geist.

Quelle: Atem- und Energie

Bachörtlweg 9 , 2522 Oberwaltersdorf , Tel/Fax: 02253 / 7799
atemzentrum@aon.at

Der Weg. Das Gehen mit Achtsamkeit

Probieren Sie diese einfachen Anweisungen für die **Gehmeditation** aus und halten Sie diese Tabelle bereit, um unterwegs zu üben.

ZEIT: 10 Minuten

Irgendwann heute werden Sie höchstwahrscheinlich zu Fuß gehen. Sie können sogar spazieren gehen.

Es ist eines unserer größten Geschenke, und wenn wir es früh im Leben schaffen, unsere Beine zu benutzen, um herumzukommen, ist es ein Grund zum Feiern. Gerade die Tatsache, dass das Gehen - oder welche Form der Bewegung man auch immer benutzt - so zentral für unser Leben ist, macht es zu einem berechenbaren Fokus für achtsame, meditative Aufmerksamkeit.

Hier ist eine einfache Anleitung für eine Form der **Gehmeditation**. Es gibt viele Varianten. Dieser beruht auf einem Tempo, das dem entspricht, wie wir im Alltag gehen könnten, und kann sogar für das Gehen auf der Straße angepasst werden - solange man sich daran erinnert, auf Straßenlaternen und andere Menschen zu achten und nicht wie ein Zombie auszusehen.

1. Stehen Sie mit aufrechtem Rücken aufrecht, aber nicht steif.
Fühlen Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren und lassen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig verteilen.
2. Den Daumen der linken Hand einrollen und mit den Fingern umwickeln.
Platzieren Sie es direkt über Ihrem Bauchnabel. Wickeln Sie Ihre rechte Hand darum und legen Sie Ihren rechten Daumen in die Spalte zwischen linkem Daumen und Zeigefinger. (Dies schafft ein gewisses Gleichgewicht für Sie und hält Ihre schwingenden Arme davon ab, eine Ablenkung zu sein.
3. Lassen Sie Ihre Maske fallen. Das hilft Ihnen, sich zu konzentrieren.
4. Steigen Sie mit dem linken Fuß aus.
Spüren Sie, wie er schwingt, wie die Ferse oder die Zehe / Fußbrett den Boden berührt, jetzt den Ball, jetzt die Zehen.
5. FÜHLEN, wie der rechte Fuß nach vorne kommt.
6. Gehen Sie in einem angenehmes Tempo, etwas langsamer als im täglichen Leben, aber nicht traurig. Wenn Ihre Aufmerksamkeit wandert, bringen Sie sie zurück zu den Empfindungen Ihrer Füße, die den Boden berühren.

Solar oder Lunar – Aus-Atmer oder Ein-Atmer?

Welcher Typ ist wie? Welcher Typ bist Du? ...und Dein Partner oder Dein xxx?

Hier können wir erfahren welchen Vorteil das Wissen darüber bringt und ob wir es jeden Tag mehr nutzen können.

Als ich die ersten Informationen bekam, habe ich diese, damals für mich einengende Herangehensweise als Schachteldenken empfunden. Inzwischen weiß ich, auch durch eigene tiefgehende und zum Teil schmerzhaft Erfahrungen, wie wichtig es sein kann zu wissen:

welcher Typ bin ich und welcher Typ ist mein Gegenüber, mein Partner, mein Kind, mein Schüler, mein Lehrer usw. Es scheint das Miteinander zu vereinfachen, wenn zwei gleiche Typen zusammenleben.

Und wenn es Dir um eine bessere Gesangsausbildung geht, musst Du die Fakten kennen.

Du kannst immer in Deinem Leben entscheiden, gehe ich den leichten oder den schweren Weg.

Ich liebe es, leichte Wege zu kennen. Doch jetzt erst mal weiter...

Hier nun die beiden grundsätzlichen Typen (eigentlich Atemtypen).

Die Erklärungen habe ich u.a. aus dem Buch von Erich Wilk, Typenlehre - Magnetismus, Charakter und Gesundheit, erschienen 1949. Bei dem Titel zu der Zeit wohl nicht verwunderlich, dass dieses Buch nicht begeistert aufgenommen wurde. Nach Erich Wilk gab es viele weitere Überlegungen in diesem Bereich und der Begriff Terlusologie ist heute in vieler Munde, doch dazu unten mehr.

Ich schreibe hier bei den Erklärungen "Er", doch das gleiche gilt für "Sie".

Vielleicht schreibe ich "Er", weil ich männlich bin. Konzentriere Dich auf die Fakten und jetzt aber endlich los: Es gibt den Lunaren, den Ein-atmer:

... er ist schnell beim Sport, z.B. bei Ballspielen, ...immer in Bewegung, beim Tanzen oder Wandern, ... im Bereich Musik spielt er vielleicht Schlagzeug, ... weiter mit den Lunaren

... und dann gibt es den Gegentyp: den Solaren, den Aus-Atmer:

... er mag beim Sport die Ausdauer erfordernden Dinge, z.B. lange Läufe, Marathon, ... einen Takt vielleicht zu viel Ruhe strahlt er aus, ...im Bereich Musik spielt häufig ein Tasten- oder Saiteninstrument, ...weiter mit den Solaren.

Hast Du dir die Eigenschaften der solaren und lunaren Atemtypen angesehen?

Wenn Du gut beobachtest, wirst Du sicher diese beiden Typen sofort mit jemandem Bekannten in Verbindung bringen können und auch wissen, zu welchem von beiden Du selbst wohl eher gehörst. Wenn Du es jetzt einfach genau wissen willst, lies einfach weiter...

Dein Geburtstag entscheidet darüber ob du solar oder lunar bist.

Es gibt ausser den reinen Solaren oder Lunaren auch noch "Mischtypen" (meine Definition). In einer Tabelle aus dem Buch Typenlehre kannst du nachlesen, wie jeder einzelne Tag bewertet wird. Die mir zur Verfügung stehende Tabelle von Georg Commerell und ein Berechnungsprogramm zeigen die Atemtypen.

Hier kannst du die in der Tabelle gezeigten Atemtypen sehen:

Lunar	lunare Energie den ganzen Tag über mindestens 5 Prozentpunkte über der solaren Energie
teilweise lunar	lunare Energie über der solaren Energie, aber teilweise weniger als 5 Prozentpunkte Differenz
Wechsel	Wechsel von lunar nach solar oder umgekehrt
teilweise solar	solare Energie über der lunaren Energie, aber teilweise weniger als 5 Prozentpunkte Differenz
Solar	solare Energie den ganzen Tag über mindestens 5 Prozentpunkte über der lunaren Energie

Sicher gibt es heute viele Möglichkeiten an deine Daten einfach heranzukommen. Für Dich gibt es auch die Möglichkeit mir kurz Deine Daten (...oder auch die Daten von xxx) mitzuteilen.

Du bekommst, wenn du schreibst, innerhalb kurzer Zeit eine Antwort von mir: Hier ist deine Anforderungsmöglichkeit mehr

Wenn Du an einer Kopie des Original-Buches "Typenlehre" von Erich Wilk interessiert bist (das Buch ist wohl nur noch in Antiquariaten zu bekommen) sende einfach eine leere E-mail an: typenlehreerichwilk@holgerjonas.com

Nachrichten in der Mail werden nicht gelesen und nicht bearbeitet. Für die Herstellung der Kopie und den Versand ist die Aufwandspauschale im Inland Euro 7,50. Eine Mail mit allen Details sollte innerhalb kurzer Zeit automatisch an Deine Sendeadresse zurückkommen.

Die Lehre Erich Wilks wurde vielfach weiterentwickelt, z.B. von den beiden Ärzten Dr. med. Charlotte Hagena und ihrem Sohn Christian Hagena. Auch sie belegen u.a., wie Gesundheit und körperlich-seelisches Wohlfühl auf der atemtypgerechten aktiven Ein- bzw. aktiven Ausatmung basieren. Nach vielen Jahren Anwendung entstand daraus die Terlusologie® (Terra, Luna, Sol). Ja, auch dieser Begriff ist heute geschützt. Viel mehr Informationen findest Du auf den Seiten von Christian Hagena.

Besorge Dir mehr Informationen, wenn Du willst, kannst Du auch einfach Deine Erfahrungen sammeln. Sieh Dir einfach die Informationen zu Solar und Lunar an und arbeite damit. Vielleicht findest Du ähnliche Lebensverbesserer, wie ich und einige Menschen in meinem Umfeld, die sich eingelassen haben.

Vielleicht finden Sie sich in einer der Beschreibungen weitgehend wieder:

Sie stehen eher auf dem rechten Bein, laufen mit dem linken los. Kaffee ist nicht wirklich Ihr Ding, genauso wenig, wie früh morgens schon Heldentaten zu vollbringen. Dafür sind Sie bis spät nachts fit wie ein Turnschuh. Sie schlafen auf dem Rücken oder auf der rechten Seite. Im Fitnessstudio atmen Sie ein, wenn Sie das Gewicht wegdrücken, obwohl Ihr Trainer Ihnen gesagt hat, Sie müssten dabei ausatmen; aber irgendwie funktioniert das bei Ihnen nicht. Wenn Sie auf einem Stuhl ohne Lehne sitzen müssen, bekommen Sie schnell Rückenschmerzen. Ihr Kopf ist immer leicht angehoben.

Oder:

Sie stehen eher auf dem linken Bein und laufen rechts los. Kaffee bekommt Ihnen gut und morgens kommen Sie recht leicht aus dem Bett. Sie schlafen auf dem Bauch oder der linken Seite. Im oben erwähnten Fitnessstudio fällt es Ihnen leicht, beim Wegdrücken der Gewichte auszuatmen. Sie schaffen es leicht, ohne Lehne auf einem Stuhl zu sitzen; Ihr Kinn zeigt immer leicht nach unten.

Wie kommt es zu diesen gegensätzlichen Verhaltensweisen und Vorlieben?

Die Atmung ist es, die uns in erster Linie am Leben hält. Ohne Nahrung kommen wir ein paar Wochen aus, selbst ohne Wasser unter Umständen noch einige Tage. Aber selbst die Trainiertesten schaffen es höchstens ein paar Minuten ohne Luft. Somit gilt, dass alles was wir tun, die Atmung unterstützen und optimieren sollte.

Erich Wilk hat vor mehr als 50 Jahren durch Beobachtung festgestellt, dass es zwei gegensätzliche Atemtypen gibt: der eine, der aktiv ein und passiv ausatmet, der so genannte "Einatmer" und der andere, der aktiv aus und passiv einatmet, der so genannte "Ausatmer".

Damit einher geht eine typenkonforme Haltung, Ernährung, eine Einteilung des Körpers in Kalt- bzw. Ruhe, und Warm- bzw. Bewegungszonen, die, jeweils richtig angewendet, die typenrichtige Atmung unterstützen. Die wurde auch von Frau Dr. Charlotte Hagena in ihrer mehr als 40jährigen Tätigkeit als Kinderärztin (und später auch durch ihren Sohn Christian) durch Beobachtung bestätigt.

Was hat dies für Auswirkungen auf das tägliche Leben?

Kurz gesagt: wenn man das oben gesagte konsequent umsetzen will, wird alles dadurch beeinflusst. Wie sitze ich am Schreibtisch, welche Nahrung sollte ich vorwiegend zu mir nehmen, welche Sportart ist günstig für mich usw. Den festgelegten Atem-Typ gilt es zu unterstützen; durch die Körperhaltung, die Ernährung, die entsprechende typenrichtige kalt-warm Behandlung bei Erkrankung.

So lange wir noch einigermaßen jung sind, scheint man falsches Verhalten wegstecken zu können. Aber der Körper "merkt" sich, was wir ihm antun und reagiert bei permanenter typenwidriger Ernährung oder Lebensweise mit Unwohlsein oder sogar Krankheit.

So ist die bipolare Atemtypologie auch in erster Linie Therapie; z.B. für Allergien wie Neurodermitis oder Lungenerkrankungen wie Asthma. Aber auch bei orthopädischen Schäden wie z.B. bei Rückenproblemen sind die Betroffenen erstaunlich schnell wieder schmerzfrei.

So ist die bipolare Atemtypologie auch in erster Linie Therapie; z.B. für Allergien wie Neurodermitis oder Lungenerkrankungen wie Asthma. Aber auch bei orthopädischen Schäden wie z.B. bei Rückenproblemen sind die Betroffenen erstaunlich schnell wieder schmerzfrei.

Selbst die kleinen Verletzungen, die im täglichen Leben schnell einmal passieren, z.B. Prellungen oder Schnittwunden, heilen schneller, wenn man weiß, ob die Wunde sich in einer Warm- oder Kaltzone befindet und entsprechend mit feuchter Wärme oder trockener Kälte behandelt werden muss.

Erich Wilk hat Übungen für den jeweiligen Atemtyp entwickelt, die konsequent und richtig angewendet (verbunden mit typenrichtiger Ernährung und Lebensweise, soweit dies möglich ist) mit einer bis dahin nie gekannten Treffsicherheit zur Heilung führen.

Wie kann ich die richtige Atmung und Haltung beim Flötespielen umsetzen?

Dass insbesondere bei Bläsern die Atmung eine zentrale Rolle spielt, muss nicht näher erläutert werden. Als ehemals "herumgedrehte" Einatmerin weiß ich aus eigener Erfahrung, in welche Sackgasse der Versuch führt, eine "falsche" - weil typenentgegengesetzte - Atemtechnik immer wieder zu üben.

Ich erlebe heute in meinem Unterricht immer wieder, wie sehr der typengerechte Umgang mit der Atmung und der Haltung das Flötenspiel unterstützen, bzw. das typenfremde stören kann. Oft genügt schon eine Kleinigkeit wie z.B. das Heben der Ellenbogen für einen Aus-Atmer oder das Heben des Kopfes für den Ein-Atmer, um den Klang plötzlich aufblühen zu lassen. Und das gilt bereits für Anfänger, die u.U. noch nicht über ein ausgeprägtes - flötistisches - Körpergefühl verfügen.

Eine detaillierte Beschreibung beider Atemtypen würde hier den Rahmen sprengen und ist nur theoretisch auch eigentlich nicht möglich. Deshalb erfolgt hier nur die Darstellung der Grundlagen.

Generell sollte zum **Üben** immer mit dem aktiven Part angefangen werden, d.h. Einatmer beginnen mit der aktiven Einatmung. Dabei wird der Brustkorb nach schräg oben gedehnt, auf keinen Fall in den Bauch atmen. Das Blasen erfolgt nun durch Loslassen des so entstandenen Überdruckes in der Lunge, die Bauchdecke sollte dabei möglichst entspannt bleiben. Dies erfordert am Anfang einige Übung, da die volle Dehnungskapazität bei den wenigsten vorhanden ist. Auch das "Loslassen" ist zu Beginn schwierig, da es bei vielen u.U. ein Gefühl von völliger Kontrolllosigkeit hervorruft. Es ist aber unbedingt zu vermeiden, aktiv blasen zu wollen. Es ist sehr anstrengend und der Klang wird sehr schnell "übersteuert". Das Gefühl von wenig Luftkapazität resultiert beim Einatmer in der Regel daraus, dass beim Blasen der Brustkorb nicht wirklich losgelassen wird und so die in der Lunge vorhandene Luft auch nicht genutzt werden kann.

Eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt auch die typengerechte Haltung. Einatmer stehen rechtsbetont auf der Ferse, die Knie sind durchgedrückt, dadurch ist der Kopf leicht angehoben. Die Oberarme sollten möglichst hängen. Im Idealfall wären die Handgelenke Richtung Handinnenfläche gebogen, die Finger geraten dadurch in die Streckung. Dementsprechend ist anzuraten, das Kopfstück ein wenig nach innen zu drehen, um bei optimaler Hand- und Kopfhaltung den richtigen Anblaswinkel zu finden.

Entsprechend pusten Ausatmer zunächst alle Luft hinaus, indem er/sie vor allem den Flankenbereich (Rücken) aktiv verengt (auch hier keine "Bauchatmung" - der Bauch ist für die Verdauung zuständig!!!). Das Einatmen (durch den Mund) erfolgt passiv nur durch Loslassen der vorher verengten Bereiche in den Ruhezustand, dabei sollte der Unterkiefer möglichst locker nach unten fallen. Das erfordert am Anfang einige Übung, da viele schnell das Gefühl haben, dass es "jetzt aber wirklich nicht weiter nach innen geht". Das liegt daran, dass statt beim Auspusten mit den Flanken weich nach innen zu gehen, versucht wird, mit Muskelanspannung eben dies zu verhindern. Das Gefühl von "Nicht genügend Luft haben" nach dem Loslassen resultiert meist daraus, dass erstens, wie eben geschildert, nicht wirklich ausgeatmet und zweitens statt danach losgelassen mit verengter Muskulatur aktiv in den Brustkorb eingeatmet wird. So wird nach und nach die Prozedur immer anstrengender und die zur Verfügung stehende Luft immer geringer. Es sollte aber dennoch unbedingt vermieden werden, auch bei lockeren Flanken aktiv einzusatmen. Der oder die Betreffende gewinnt dadurch keineswegs an Kapazität. Im Gegenteil wird die für das Flötespielen zur Verfügung stehende Luft eher geringer und der Klang leidet ganz erheblich.

Ausatmer stehen linksbetont auf dem Ballen, die Knie locker, die Ellbogen möglichst angehoben. Der Kopf zeigt leicht nach unten, eine Knickung der Handgelenke Richtung Handrücken ist günstig, dadurch ergeben sich runde Finger. Hier empfiehlt es sich, das Kopfstück ein wenig nach außen zu drehen.

Beherrscht man die typenrichtige Atmung, kann es für lange Phrasen durchaus einmal nötig sein, als Ausatmer ein wenig aktiv Luft nachzuziehen bzw. als Einatmer unter das Ruheniveau des Brustkorbes zu gehen, um mehr Kapazität zu bekommen. Jedoch kann das nicht oft praktiziert werden, da es sehr viel Kraft kostet. Mir (als Einatmerin) gelingt dies nur, wenn ich danach eine recht lange Pause machen kann.

Emotional intelligente Wege um diese 5 Gefühle bei der Arbeit zum Ausdruck bringen.

Egal welche Emotionen Sie erleben, es gibt eine Möglichkeit, sie an die Projektleitung weiterzuleiten.

Sie haben inzwischen gehört, dass Sie "transparent" und "authentisch" sein und "Ihr ganzes Selbst" zur Arbeit bringen müssen. Meistens handelt es sich bei diesen Sätzen um Stenogramme, um Ihre Gefühle auszudrücken. Aber auch wenn es stimmt, dass man einen emotional intelligenten Ansatz braucht, um eine großartige Arbeitskultur aufzubauen und seine eigene Karriere voranzutreiben, so ist es doch mehr als nur das Tragen von Gefühlen auf dem Ärmel.

Emotionale Intelligenz zu zeigen, ist nicht nur eine Frage der Offenheit, auch wenn das sicherlich ein Teil davon ist. Richtig kanalisieren Ihre Emotionen am Arbeitsplatz ist eine mächtige Führungsqualifikation. In diesem Sinne können Sie hier fünf der häufigsten Emotionen kalibrieren und vermitteln, die Sie wahrscheinlich bei der Arbeit erleben werden.

1. Verwundbarkeit

In seinem 2012 erschienenen Buch *The Advantage* argumentiert Patrick Lencioni, dass gute Führungskräfte ihre Verwundbarkeit zeigen, indem sie Ausdrücke wie "Ich habe es vermessen", "Ich brauche Hilfe" und "Deine Idee ist besser als meine" verwenden. Er hat Recht, dass Demut und Verletzlichkeit wichtig sind. Aber es gibt einen schmalen Grat zwischen dem Teilen Ihrer Unsicherheiten und dem Unterbieten von sich selbst als Führungskraft.

Wenn Sie z.B. Ihrem Mitarbeiter sagen, dass Sie einen Auftritt als Sprecher angenommen haben, weil Sie an Ihren Sprechfertigkeiten arbeiten wollen - öffentliches Sprechen ist Ihnen nie leicht gefallen -, dann teilen Sie eine Verwundbarkeit auf eine Art und Weise, die Ihre Führung unterstützt und nicht untergräbt; Ihr Kollege wird wahrscheinlich Ihren Mut bewundern und sich von Ihrer Ehrlichkeit berührt fühlen. Aber wenn man in der Öffentlichkeit aufsteht, um eine Rede zu halten und dem Publikum zu sagen, dass man sich mit dem öffentlichen Sprechen nicht wohl fühlt, dann unterschneidet das seine Fähigkeiten und senkt seine Erwartungen.

2. Empathie

Empathie zu zeigen, bringt dich näher an jeden, mit dem du in Kontakt kommst, aber es ist möglich, über „Bord“ zu gehen. Es gibt Zeiten, in denen die Vermittlung von Empathie auf bestimmte Art und Weise Ihre Führungsqualitäten schwächen kann.

Angenommen, ein Teammitglied hat eine Krise in seinem Privatleben und wurde in der Bar um die Ecke gesehen, wo er nach der Arbeit mit seinen Mitarbeitern viel getrunken hat. Die beste Form der Empathie ist es, Ihrem Teammitglied zu helfen, das Problem zu bewältigen, ohne sein Verhalten zu aktivieren. Sprechen Sie mit ihm privat und bieten Sie ihm an, ihn mit allen Beratungs- und Unterstützungsangeboten der Personalabteilung Ihres Unternehmens in Verbindung zu bringen. Stellen Sie

sich für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Aber wenn die zerstörerischen Gewohnheiten fortbestehen, müssen Sie vielleicht zu eine Form der Disziplin greifen oder sogar das Individuum feuern.

Es ist eine Sache, sich in Schwierigkeiten einzufühlen, die Ihre Teammitglieder vielleicht haben, aber es ist eine andere, wenn Sie Ihre Führung kompromittieren lassen oder stillschweigend eine giftige Arbeitskultur fördern. Es bedarf emotionaler Intelligenz, um zu versuchen, den Standpunkt eines anderen zu verstehen, ohne ihn selbst zu übernehmen.

3. Freude

Viele Unternehmen versuchen, glückliche Arbeitsumgebungen durch kostenloses Essen, Spiele und lustige Rituale zu schaffen, um Dampf abzulassen. Aber einige dieser Erfahrungen können eine schwindelerregende Art von Freude hervorrufen, die manchmal zu einer Atmosphäre führen kann, die von Extrovertierten dominiert wird, die sich nicht genügend auf ihre Arbeit konzentrieren. Zu viel laute, überschwängliche Aktivität kann Menschen ablenken und entfremden, die versuchen, Dinge zu erledigen.

Ein besserer Weg, die Freude an der Arbeit zu kultivieren und auszudrücken, ist einfach, die Begeisterung über die Arbeit, die du mit deinem Team machst, zu teilen. Betonen Sie den Spaß an der Zusammenarbeit. Diese Freude ist ansteckend, und weil sie anderen ein Gefühl von Zielstrebigkeit, Hingabe und Erfüllung einflößt, wird sie nicht in eine konstante Partyatmosphäre kippen.

Diese emotional intelligenten Gewohnheiten können Sie zu einem besseren Zuhörer machen.

4. Wut

Ärger entsteht aus Frustration, Angst und Konflikt, aber Schreien und Schreien ist nie die richtige Antwort. Der erste Schritt hin zu einem emotional intelligenten Kanalisieren der Wut ist einfach, zurückzutreten und sich zu fragen, ob die Situation solche negativen Gefühle rechtfertigt. Wenn es bei näherem Hinsehen nicht so ist, dann versuche es loszulassen.

Dies bedeutet in der Regel, dass Sie sich vorübergehend von der Quelle Ihrer Frustration entfernen, damit Sie ein wenig Klarheit erlangen können. Nachdem Sie das getan haben, finden Sie Wörter, mit denen Sie Ihre Bedenken gegenüber dem Verantwortlichen auf eine durchsetzungsstarke, aber nicht aggressive Art und Weise zum Ausdruck bringen können. Vermeiden Sie anklagende Worte und konzentrieren Sie sich auf die Lösung und nicht auf das Problem. Es ist eigentlich in Ordnung, ab und zu auf der Arbeit wütend zu werden, aber Lüften hilft nie.

5. Angst

Angst ist eine weitere unvermeidliche Emotion, der Sie bei der Arbeit begegnen werden - gewöhnlich aufgrund unangenehmer zwischenmenschlicher Situationen. Vielleicht haben Sie Angst davor, Ihren Chef um eine Beförderung zu bitten oder

darauf zu drängen, dass ein Kunde Ihnen endlich sagt, ob Sie einen Deal haben. So säumen Sie und haw, erhalten Sie Zunge-gebunden, oder entscheiden Sie sich, das unbequeme Thema nicht überhaupt anzusprechen.

Die bessere Annäherung ist, Ihre Angst zu bestätigen und zu erkennen, dass Sie sich unwohl fühlen werden, aber dass es auch andere Dinge in der Situation gibt, die es wert sind, beachtet zu werden: das gewünschte Ergebnis, zum Beispiel, oder Fakten auf Ihrer Seite. Wenn Ihre Angst sich aus der Konfrontation mit einem Höhergestellten ergibt, denken Sie daran, dass Titel und Rang die Führung nicht definieren. Je mehr Sie sich zu Wort melden und Vertrauen in das Gesicht der Autorität zeigen, desto mehr Führung können Sie trotz Ihrer zugrunde liegenden Nervosität projizieren.

Emotionale Intelligenz beinhaltet den Umgang mit unseren Emotionen, so dass sie dienen - und nicht unterminieren - Ihre Führung. Versuchen Sie nicht, sie zu "managen" oder zu unterdrücken, aber wenn Sie lange genug innehalten können, um darüber nachzudenken, wie Sie Ihre Gefühle kommunizieren können, werden Sie und Ihre Mitarbeiter immer besser dran sein.

Über den Autor

Judith Humphrey ist Gründerin der Humphrey Group, einem führenden Kommunikationsunternehmen mit Hauptsitz in Toronto. Sie ist eine Kommunikationsexpertin, deren Geschäft globalen Kunden beibringt, wie sie als selbstbewusste, überzeugende Führungskräfte kommunizieren können.

Spirituelle Intelligenz □

Einen persönlichen Sinn zu finden ist in unserer überbetont rationellen Welt und unserem auf Erfolg und Effizienz getrimmten Alltag wichtig für eine harmonische Persönlichkeitsentwicklung. Alternativen zu unserer Denkweise müssen jedoch vorsichtig eingeübt und bodenständig im Alltag erfahren werden, eine Konsumhaltung wirkt kontraproduktiv.

Es ist deutlich erkennbar, wie wichtig eine Art spirituell Heimat für viele Menschen geworden ist. Spiritualität darf nicht mit einem Leistungsdenken verbunden werden, sollte keinen Zweck erfüllen und an keine zeitliche Vorstellung (Zielerreichung) gebunden sein. Der Weg der Selbstwerdung und persönlichen Evolution ist ein zweckfreier und zeitloser Weg nach innen, zur seelischen Heimat.

Spiritualität ist nichts Spektakuläres. Spiritualität ist für mich sehr bodenständig und hat nichts mit abgehobener Esoterik zu tun, nichts mit Engelwelten oder Kristallmenschen, – was immer das sein mag. Mit meinem persönlichen Verständnis von Spiritualität ist eine nach Lebenssinn und Lebensbedeutung suchende Lebensgrundhaltung verbunden, die die Aspekte der Geistigkeit ebenso berücksichtigt wie eine Verbindung zum Transzendenten.

Aus diesem zunächst theoretischen Verständnis entstand in mir schon früh die Überzeugung, dass die geistigen Welten ebenso real sein müssen, wie die Tastatur vor mir auf dem Schreibtisch. Nachdem sich diese Überzeugung mehrfach in meinem Leben durch intensive Erfahrungen bestätigt hat, hege ich keinerlei Zweifel mehr daran.

Spiritualität und Werte: Durch verschiedene transzendente Erlebnisse entstanden in mir Verbindungen in Bereiche jenseits der sinnlichen Erfahrung aus denen sich heute mein Wertekanon ergibt: Liebe, Verbundenheit, Freundlichkeit, Mitgefühl, Offenheit und Transparenz.

Wer erlebt hat, dass alles Eins ist, dass der Körper nach Belieben verlassen werden

kann und dass „die Erde keine Scheibe ist“ (steht für vieles, was als Realität angenommen wird, ebenso für vieles, was als völlig unmöglich und unwissenschaftlich verstanden wird) entwickelt eine leichte Gelassenheit für all das, was uns im Leben so begegnet. So wurde ich Possibilistin.

Viele hochbegabte und hochsensible Menschen haben ähnliche Erfahrungen gemacht und reagierten auf sehr unterschiedliche Weise auf diese spirituellen Erfahrungen. Auch ich bin durch verschiedene Stadien der Akzeptanz gegangen. Ablehnung, Negierung, Vergessen, Ignorieren, teilweise jahrelang. Aber irgendwann habe ich gemerkt, dass es mein Leben enorm vereinfacht, wenn ich diesen Aspekt meines Erlebens nicht nur annehme, sondern bewusst einsetze. So bin ich heute sehr dankbar für meine Hochsensitivität, da sie mir doch gerade in der Arbeit mit Menschen der wichtigste Wegweiser ist. Spirituelle Intelligenz ist gelebte und sinnvoll eingesetzte Hochsensitivität.

Der Unterschied zwischen Spiritualität und Esoterik!

Ich unterscheide diese Begriffe nicht nach ihrer etymologischen Bedeutung, sondern danach, wie sie heute ausgeübt oder kommerziell ausgenutzt werden. Spiritualität ist für mich die Suche nach dem persönlichen Lebenssinn und eine auf Geistlichkeit und Verbindung zur Transzendenz ausgerichtete innere geistige Haltung. Esoterik hingegen ist überhaupt kein inneres Geheimwissen mehr, das nur wenigen Eingeweihten oder besonders berufenen Menschen vorbehalten ist, sondern sie ist zu meistens minderwertigem Kommerz verkommen.

Die Welt des Spirituellen bleibt denjenigen Menschen verschlossen, die ihre Sicht lediglich auf das Dingliche beschränken und auf das, was ausschließlich anhand der fünf externen Sinnesorgane (Nase, Ohren, Augen, Tast- und Geschmackssinn) wahrgenommen werden kann. Diesen Menschen genügt das sinnlich Erfahrbare und sie sehen sich auch nicht dazu veranlasst, nach dem Zweck und Sinn des Daseins zu fragen.

Daneben gibt es Menschen, die sich auch mit Dingen außerhalb des „anfassbaren“ Alltags beschäftigen. Im Mittelpunkt ihres Interesses stehen dann Phänomene, die sich anhand der fünf Sinne nur beschränkt erklären lassen. Es sind Erscheinungen, die nicht selten als übernatürlich oder paranormal angesehen werden und sich als solche dem „gewöhnlichen“ Bürger verschließen.

Übersinnliche Wahrnehmungen: Viele der Menschen mit übersinnlichen Wahrnehmungen versuchen andere, die solchen Dingen keinen Glauben schenken, von ihren Ansichten zu überzeugen, indem sie wie auch immer geartete Beweise oder Belege vorzulegen versuchen und geradezu „missionarisch“ unterwegs sind. Sie nutzen allerlei Hilfsmittel, die den Zugang zu metaphysischen Welten ermöglichen sollen, und versuchen, ihre „besonderen“ Wahrnehmungserlebnisse zu wiederholen. Das empfinde ich als sehr typisch für Esoteriker.

Eine andere Gruppe von Menschen will das Wesen der Existenz ergründen und sich dabei ebenfalls nicht auf das Alltägliche beschränken. Diese Menschen bekennen sich zu ihrer Spiritualität. Sie suchen dabei nicht nach etwaigen Erklärungen, Theorien oder Beweisen. Sie gehen ihrer Sache durch interpretations-, urteils- sowie absichtsloses Innehalten nach und schauen auf den Grund. Gelingen kann dies durch Introspektion.

Spirituelle Intelligenz: Der spirituell intelligente Mensch, wie ich ihn verstehe, ist bemüht, sämtliche Erscheinungen beziehungsweise Phänomene lediglich als Prozesse seiner Wahrnehmung anzusehen. Er macht sich nicht davon abhängig oder gibt die Selbstverantwortung für sein Leben an einen Guru oder eine Methode ab.

Ich stehe zu meiner bodenständigen Spiritualität und distanzieren mich von allen abhängig machenden Praktiken und Dogmen der Esoterik. Es ist nicht notwendig oder nützlich, dir von allerlei Experten Empfehlungen für die Suche nach deinem Seelenheil geben zu lassen. Dafür brauchst du weder Channeling von Seelen oder Engeln, noch Dinkelkissen, Räucherstäbchen oder Mantra-Singen oder heilversprechende Steine unterm Kopfkissen oder um den Hals.

Die spirituelle Intelligenz ist die Fähigkeit, Entscheidungen und Handlungen „weise“ zu vollziehen. Auch die Merkmale Sinngebung, die Gabe der Inspiration und das Bewusstsein für eine allgemein erfolgreiche Lebensführung (alle Handlungen haben immer Folgen, also Erfolge) sind Fähigkeiten, die zur spirituellen Intelligenz gerechnet werden. Spirituelle Intelligenz ist religionsunabhängig, das heißt, welchen Glauben ein Mensch vertritt, spielt nur eine untergeordnete Rolle.

Spirituell ist jede Erfahrung, die eine Saite im Menschen zum Klingen bringt, die über das Persönliche hinausgeht.

Ein Spaziergang im Wald kann das auslösen aber auch Schockerlebnisse oder Flowmomente im Sport oder ähnlichen Tätigkeiten. Spiritualität umfasst alles, was das Erfahrungsspektrum über das Persönliche, bisher Vertraute hinausführt. Die Essenz des Lebens liegt im spirituellen oder metaphysischen Bereich, aber diese Erfahrungen forcieren wir nicht, sondern begleiten dich sanft mit unserem Coaching.

Wenn Menschen ihr Leben und ihre Bestimmung harmonisch und eigenverantwortlich leben, dann werden sie automatisch eine persönliche Evolution erleben, – sofern sie sie als solche erkennen. Voraussetzung hierfür ist spirituelle Intelligenz.

Anne Heintze, Autorin, Therapeutin, Coach, <https://open-mind-akademie.de/anne-heintze>

Was ist Selbstliebe?

Klären wir zunächst, was Selbstliebe nicht ist: Sie ist weder Egoismus, noch Selbstverliebtheit, Eitelkeit oder Narzissmus. Jemand, der von sich selbst glaubt, er habe einen höheren Wert und sei etwas besseres als seine Mitmenschen, liebt nicht sich selbst. Diese Persönlichkeitsmerkmale werden meist durch Angst, falsche Vorstellungen und negative Gefühle wie Neid und Hass hervorgerufen. Diese Gefühle wurzeln meist in dem Wunsch, vom Umfeld respektiert zu werden und zu einer Gruppe zu gehören. Leider hat unsere Gesellschaft sich in eine Richtung entwickelt, die den Konkurrenzkampf untereinander fördert. Leistung und Wettbewerb bestärken Egoismus und versuchen uns die Zeit zu stehlen und verhindern, dass wir uns auf uns selbst und höhere Werte konzentrieren können.

Was bedeutet es, sich selbst zu lieben? Es bedeutet, das eigene Ich mit all seinen Stärken, Schwächen und Fehlern zu akzeptieren. Ein Mensch, der sich selbst liebt, verdrängt seine Ängste und Fehler nicht, verzichtet aber auf harte Selbstkritik und nutzt seine Selbsterkenntnis, um mit Geduld zu wachsen und sich konstant weiterzuentwickeln. Sich selbst zu lieben, bedeutet loslassen, Angst durch Mut zu ersetzen und tolerant gegenüber sich selbst zu werden. Es bedeutet Freiheit, Lebensfreude, Nächstenliebe und Glück. Selbstliebe kann auch gesunder Egoismus genannt werden. Sie wirkt sich aber nicht zum Nachteil anderer aus. Ganz im Gegenteil: Sich selbst liebende Menschen bereichern ihr Umfeld oft durch positive Impulse.

Wie du lernst, dich selbst zu lieben

Stell dir vor, du hast einen guten Freund. Du kennst ihn schon seit dem Kindergarten, bist mit ihm zusammen in die Schule gegangen und teilst deinen Freundeskreis mit ihm. Ihr habt viel zusammen erlebt: Schöne Momente und Erfolge, aber auch Trennungen, Schmerz und Leid. Nichts kann euch entzweien und wann immer er deine Hilfe braucht, bist du für ihn da, bietest Unterstützung und wärmende Worte. Auch lässt er dich nie im Stich und reicht dir die Hand, um dir nach einem Sturz aufzuhelfen. Ihr ermutigt euch gegenseitig, eure Träume und Wünsche zu erfüllen.

Natürlich hat dein Freund auch Fehler und Schwächen, aber würdest du ihn deswegen ständig kritisieren? Würdest du im Vorhalten, er sei faul, weil er keine Überstunden macht? Würdest du ihm sagen, er sei ein Egoist, wenn er sich manchmal Zeit für sich nimmt? Würdest du denken, er sei ein schlechter Mensch, weil er übergewichtig ist und nicht gut rechnen kann? Würde er dir deshalb weniger bedeuten? Nein, sicherlich nicht.

Du würdest ihm wahrscheinlich helfen, an seinen Schwächen zu arbeiten. Du würdest ihn ermutigen, mit sich selbst zufrieden zu sein und sich zu akzeptieren. Und du würdest ihn für Fortschritte loben, seien sie noch so klein. Doch warum sind wir oft so hart zu uns selbst? Warum kritisieren wir uns, gönnen uns wenig Freiheit, machen uns selbst Angst und reden unsere Erfolge klein? Wahrscheinlich ist es unsere moderne Wettbewerbsgesellschaft in Verbindung mit evolutionären Aspekten. Das ist unnötig: Denn wir können auch wachsen und gedeihen, wenn wir uns selbst akzeptieren und lieben.

Sich selbst zu lieben, bedeutet also vor allem, sich selbst ein guter Freund zu sein und das eigene Ich zu achten und respektieren.

Sei dir selbst ein guter Freund.

Übe dich in Vergebung. Verzeih dir deine Fehler und höre auf, dich klein zu machen oder zu kritisieren.

Akzeptiere deine Schwächen und negative Gefühle wie Hass und Wut.

Lobe dich – auch für kleine Erfolge.

Mach dir Mut, wenn du Angst hast oder an dir zweifelst.

Höre auf dein Herz, deine Träume und Wünsche.

Sei geduldig mit dir selbst. Gewohnheiten zu ändern oder Neues zu lernen braucht Zeit.

Bring dir selbst die Wertschätzung entgegen, die du einem guten Freund entgegenbringen würdest.

Sprich dir Mut zu, unterstütze dich, höre dir zu und sei für dich da.

Du wirst freier werden, mehr zu dir selbst finden und auf dein Herz hören. Loslassen von Zweifeln und Selbstkritik schafft viel Freiheit. Weniger Ängste und Zweifel werden dich plagen, dein Handlungs- und Gestaltungsspielraum wird sich vergrößern und du kannst anderen Menschen mit mehr Offenheit begegnen, während du toleranter und gelassener durch das Leben gehst.

Energie, die du vorher in Selbstzweifel, Selbstkritik und Selbsthass investiert hast, kannst du nun nutzen, um deine Herzenswünsche zu erfüllen.

Löse dich von Menschen, Orten und Strukturen, die dir nicht gut tun.

Du sollst nicht vor jedem Problem weglaufen, aber wenn du in deinem Inneren spürst, dass dir etwas schadet, dann darfst du dich davon mit gutem Gewissen lösen. Vielleicht musst du dazu jemand verletzen, doch folgst du deinem Herzen, werden dir andere Menschen begegnen, denen du umso mehr Gutes tun kannst.

Manchmal sind wir in einer Beziehung gefangen, die uns nicht mehr glücklich macht, die wir aber nicht beenden wollen. Wir haben Angst, den Partner zu verletzen und fürchten, er würde die Trennung nicht verkraften und noch weiter abstürzen. Doch Loslassen bedeutet Freiheit zu schenken.

Vielleicht möchtest du dich beruflich verändern, aber glaubst es nicht zu schaffen. Deine Zweifel überwiegen und die Ängste sind zu groß. Du schreckst davor ab, Selbstverantwortung zu übernehmen. Aber wenn du lernst, **dich selbst zu lieben**, dich akzeptierst und an dich glaubst, wird es dir leichter fallen, neue Wege zu gehen und deine Träume zu verwirklichen.

Glaub an dich. Es lohnt sich.

Alles Beste, dein Jean-Marie Bottequin

Quelle: Anne Heinze

Mit Lampenfieber umgehen

Das ist der emotional intelligente Weg, um mit Lampenfieber umzugehen. Anstatt sich selbst zu schlagen, weil man nervös ist, muss man seine Bammel erkennen und sogar annehmen. Hier ist die Vorgehensweise.

Du bist dabei, eine Präsentation zu halten, und aus welchem Grund auch immer, die Worte, die du fleißig geübt hast, kommen nicht heraus. Wenn Sie wie viele meiner Kunden sind, werden Sie wahrscheinlich anfangen, sich selbst schneller zu kritisieren, als Sie sich erinnern werden, einfach tief durchzuatmen. Stattdessen stellst du dir selbstzerstörerische Fragen wie: "Was ist los mit mir?"

Das Problem ist natürlich, dass diese Art von Reaktion die Dinge nur noch verschlimmert. Ich habe einmal mit einem talentierten VP für Kommunikation für ein großes Unternehmen gearbeitet. Sie war bereits eine fähige Sprecherin, aber sie konnte das negative Selbstgespräch immer noch nicht aufhalten und kritisierte sich jedes Mal, wenn sie sich selbst beim Sprechen zusah. Sie weigerte sich zu glauben, dass sie makellos artikuliert, ausgeglichen und kraftvoll war.

Aus meiner Sicht war das Problem eher emotional als technisch: Sie wollte die Tatsache ihrer Angst einfach nicht akzeptieren - was bedeutete, dass sie nicht effektiv damit umgehen konnte. Wenn Sie Lampenfieber haben, das das Sprechen in der Öffentlichkeit erschwert, hier ist ein dreistufiger Prozess, um diese negativen Emotionen zu kanalisieren, anstatt zu versuchen, sie zu unterdrücken oder zu beherrschen.

Schritt 1: Erkennen Sie Ihren emotionalen "Set Point"

Wir alle haben das, was ich gerne als emotionalen "Sollwert" betrachte, eine grundlegende Stressstufe, die wir bewältigen können, auch wenn sie uns unbehaglich macht. Du magst dich durch diesen Druck aufgeregt oder stimuliert fühlen, aber es macht dich nicht so ängstlich, dass deine Leistung sinkt. Dieser Stresspegel ist für jeden unterschiedlich, aber sobald er einmal überschritten ist, setzt eine lähmende Angst ein.

Vielleicht fühlt sich das Gespräch mit Ihrem Chef oder Ihren Kollegen etwas stressig an, aber Sie können Ihre Botschaft trotzdem reibungslos vermitteln. Aber stellen Sie sich vor ein wirklich entmutigendes Publikum - Ihren Chef, Ihren größten Kunden oder Ihren Vorstand, und die Temperatur steigt. Du zoomst über deinen emotionalen Sollwert hinaus, und alle Hoffnung ist verloren.

Indem Sie erkennen, wo Ihr eigener emotionaler Sollwert fällt, können Sie jedoch wissen, was Sie erwartet, wenn Sie darüber hinausgehen. Zum Beispiel sind Sie nicht überrascht, wenn Sie in eine Sauna oder ein Dampfbad gehen, denn Sie haben bereits vor dem Öffnen der Tür mit starker Hitze gerechnet. In ähnlicher Weise, anstatt von deinen Gefühlen überwältigt zu werden, musst du erkennen, dass du dich nur vorübergehend über deinem emotionalen Sollwert befindest. Dies ist ein viel besserer Ansatz, als zu versuchen, es zu vermeiden, an ihm vorbeizugehen (das ist hoffnungslos).

Ihre Herzfrequenz ist Ihr Barometer, also überwachen Sie es einfach mental, so wie Sie es bei Intervallen auf einem Laufband tun würden. Wenn Ihre Herzfrequenz bei Ihrer nächsten großen Präsentation hoch ist, beachten Sie das, dann atmen Sie tief durch. Verlangsame deine Ausatmen und zähle bis zu vier in deinem Kopf. Dies wird Ihnen helfen, zu Ihrem emotionalen Sollwert zurückzukehren. Du fühlst dich vielleicht immer noch ein wenig unwohl, aber es wird dein Gespräch nicht beeinträchtigen.

Schritt 2: Unterteilen (Wirklich, es ist okay)

Möglicherweise hatten Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt Ihres Lebens eine schlechte Sprechpraxis. Zum Beispiel ist eine meiner Kunden vor 300 Führungskräften in ihrem Unternehmen ohnmächtig geworden. Das ist ein extremes Beispiel - aber du könntest deine eigenen Auslöser haben, die deine Angstzustände durch das Dach schüren.

Um darüber hinaus zu kommen, versuche dir vorzustellen, dass du Bilder dieser Erinnerungen in mentale Boxen legst, die für eine gewisse Zeit nicht berührt oder geöffnet werden dürfen. Aus Sorge, dass die Unterdrückung schlechter Erinnerungen nicht gerade nach der emotional intelligentesten Strategie klingt? Das ist es! Du fühlst deine Gefühle nicht für immer - du bemerkst, dass sie da sind, und legst sie dann nur für den Moment beiseite. Betrachten Sie es als strategische Abschottung.

Konzentriere dich dann auf das, was du tust, anstatt auf das, was du fühlst. Denke an deine Atmung, deine Bewegung und vor allem an deine Ideen. Sie können sogar versuchen, jeder Ihrer Ideen eine Farbe zuzuweisen, um Ihnen zu helfen, sich auf Grün für kreative, Rot für emotionale und so weiter zu konzentrieren. Indem du schlechte Gefühle für den Moment wegräumst, bringst du dich selbst in die Kontrolle über die Situation, damit du präsent sein kannst, wenn du es brauchst.

Schritt 3: Konzentrieren Sie sich auf die nächste Idee, nicht auf das nächste Wort.

Sprechen ist ein schneller Sport. Du musst mit 150-200 Wörtern pro Minute weitersprechen. Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit 150-200 Meilen pro Stunde. Ich erinnere mich, dass ich vor Jahren auf der Weltausstellung in Montreal mit einem Lotus-Simulator Probe gefahren bin, und der einzige Weg, den ich vom Absturz abhielt, war, weiter vorauszuschauen, als ich es gewohnt war. Es ist irgendwie das Gleiche beim Sprechen, besonders wenn die Angst droht, deine Emotionen in den Overdrive zu treiben.

Der beste Weg, die Kontrolle zu behalten, ist, weiter vorauszuschauen, als man es in einem normalen Gespräch gewohnt ist, und der Weg, das zu tun, ist, sich auf seine Ideen zu konzentrieren, nicht auf seine Worte. Je mehr Sie sich auf Ihre Worte konzentrieren, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie am Ende in immer höhere und höhere Ebenen der Angst stürzen. Indem du dich auf deine Ideen konzentrierst, lässt du deine Gedanken fließen, einen in den anderen.

Denkt daran: Es gibt keine richtige oder falsche Art zu sprechen, keine einzige Formulierung, die Ihre Botschaft retten oder ruinieren würde. Es sind deine Ideen, die am wichtigsten sind. Umgekehrt gibt es keinen richtigen oder falschen Weg, um zu fühlen. Es ist die Art und Weise, wie man mit seinen Emotionen umgeht, die den Unterschied macht.

Über den Autor

Anett Grant ist der CEO von Executive Speaking, Inc. und der Autor des neuen E-Books, CEO Speaking: Der 6-minütige Leitfaden.

Seit 1979 hat Executive Speaking bahnbrechende Ansätze entwickelt, um Führungskräften aus der ganzen Welt - darunter Führungskräften aus 61 der Fortune-100-Unternehmen - dabei zu helfen, Führungspräsenz zu entwickeln, Komplexität zu kommunizieren und mit Präzision und Kraft zu sprechen.

EINEN ACHTSAMEN MOMENT NEHMEN

5 einfache Übungen für das tägliche Leben

Ihr tägliches Handeln bietet reichlich Gelegenheit, Achtsamkeit in jeder Hinsicht zu wecken. Diese einfachen Übungen werden Ihrer täglichen Routine Raum einhauchen.

Mit einem Zweck beginnen.

Wie oft bist du schon aus der Tür und in deinen Tag geeilt, ohne darüber nachzudenken, wie es weitergehen soll? Bevor du es merkst, hat dich etwas oder jemand falsch gerieben, und du hast automatisch reagiert.

mit Frustration, Ungeduld oder Wut - mit anderen Worten, du hast dich in einer Weise verhalten, die du nie beabsichtigt hast.

Intention bezieht sich auf die zugrunde liegende Motivation für alles, was wir denken, sagen oder tun. Aus der Sicht des Gehirns, wenn wir unbeabsichtigt handeln, gibt es eine Trennung zwischen den schnelleren, unbewussten Impulsen der unteren Hirnzentren und den langsameren, bewussteren, weiseren Fähigkeiten der höheren Zentren wie dem präfrontalen Kortex.

Da das unbewusste Gehirn für die meisten unserer Entscheidungen und Verhaltensweisen verantwortlich ist, kann diese Praxis Ihnen helfen, Ihr bewusstes Denken mit einem ursprünglichen emotionalen Antrieb auszurichten, um den sich die unteren Zentren kümmern. Dazu gehören neben der Sicherheit auch Motivationen wie Belohnung, Verbindung, Zweck, Identität und Kernwerte.

Das Setzen einer Absicht - das Halten dieser ursprünglichen Motivationen in Gedankenhilfen - stärkt diese Verbindung zwischen dem unteren und höheren Zentrum.

Dies kann deinen Tag verändern und es wahrscheinlicher machen, dass deine Worte, Taten und Antworten - besonders in schwierigen Momenten - aufmerksamer und mitfühlender sind.

Diese Vorgehensweise ist am besten gleich morgens, bevor Sie Telefon oder E-Mail checken.

1. Setze dich beim Aufwachen in entspannter Haltung in Ihr Bett oder einen Stuhl. Schließe deine Augen und verbinde dich mit den Empfindungen deines sitzenden Körpers. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule gerade, aber nicht starr ist.

2. Nimm drei lange, tiefe, nährenden Atemzüge - durch die Nase einatmen und ausatmen durch den Mund. Dann lasse deinen Atem in seinem eigenen Rhythmus ruhen, während du ihm einfach ein- und aussteigst und das Auf und Ab deiner Brust und deines Bauches bemerkst, während du atmest.

3. Frag dich selbst: "Was ist meine Absicht für heute?"

Verwende diese Eingabeaufforderungen, um diese Frage zu beantworten, wenn du an die Menschen und Aktivitäten denkst, mit denen du konfrontiert wirst.

Frag dich selbst:

- Wie könnte ich heute auftauchen, um die beste Wirkung zu erzielen?
- Welche Qualität des Geistes möchte ich stärken und entwickeln?
- Was brauche ich, um mich besser um mich selbst zu kümmern?

- Wie könnte ich in schwierigen Momenten mitfühlender zu anderen und mir selbst sein?
- Wie könnte ich mich mehr verbunden und erfüllt fühlen?

4. Setzt deine Absicht für den Tag.

Zum Beispiel: "Heute werde ich freundlich zu mir selbst sein; Geduld mit anderen haben; großzügig geben; geerdet bleiben; ausdauernd sein; Spaß haben; gut essen". oder etwas anderes, das du für wichtig hältst.

5. Den ganzen Tag über kannst du dich bei dir selbst melden.

Halte inne, atme ein und besuche deine Absicht erneut. Beachte, wie du mehr und mehr Bewusstsein bekommst für deine Absichten für jeden Tag, wie sich die Qualität deiner Kommunikation, Beziehungen und Stimmung ändert. *Von Parneet Pal*

ESSEN

Jeden Bissen genießen

Es ist einfach genug, das Essen auf ein Gefühl von Beißen, Kauen und Schlucken zu reduzieren. Wer hat nicht schon einen Teller mit Essen gegessen, ohne zu merken, was er tut? Doch Essen ist eine Sache der angenehmsten Erfahrungen, die wir als Menschen machen, und es bewusst zu tun, kann das Essen in eine weitaus reichere Erfahrung verwandeln und nicht nur den Bedarf an Nahrung, sondern auch subtilere Sinne und Bedürfnisse befriedigen. Wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf unseren Körper und das, wonach wir wirklich hungrig sind, richten, können wir alle unsere Hungergefühle stillen.

Probiere das mal aus:

1. Atme vor dem Essen.

Oftmals wechseln wir von einer Aufgabe zur anderen, ohne anzuhalten oder Luft zu holen. Durch das Innehalten verlangsamen wir uns und ermöglichen einen ruhigeren Übergang zu unseren Mahlzeiten. Bringe deine Aufmerksamkeit nach innen, indem du deine Augen schließt, und beginne, langsam in und aus Ihrem Bauch für acht bis zehn tiefe Atemzüge zu atmen, bevor du mit dem Essen beginnst.

2. Höre auf deinen Körper.

Nach dem Atmen bringe dein Bewusstsein zu den körperlichen Empfindungen in deinem Bauch. Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 bedeutet, dass du kein körperliches Hungergefühl spürst und 10, dass du fühlst sehr hungrig zu sein, frage dich: „Wie hungrig bin ich?“

Welche körperlichen Empfindungen sagen dir, dass du hungrig oder nicht hungrig bist (Leere im Magen, Zittern, keine Lust zu essen, Magenknurren, etc.)?

Versuche, nicht daran zu denken, wann du zuletzt gegessen hast oder wie spät es ist, und wirklich auf deinen Körper hören, nicht auf deine Gedanken.

3. Iss nach deinem Hunger. Jetzt, da du mehr in Kontakt mit dem Hunger bist, kannst du bewusst wählen, was du essen willst, wann und wie viel du essen willst zu essen. Diese einfache Praxis kann dir helfen, dich auf deine wirklichen Bedürfnisse einzustellen.

4. Übe friedliches Essen.

Bei der nächsten Mahlzeit, verlangsame und atme weiter tief durch, während du ißt. Es ist nicht einfach, dein Essen zu verdauen oder zu genießen, wenn man nicht entspannt ist.

5. Wenn du es nicht liebst, iss es nicht.

Nimm deine ersten drei Bissen aufmerksam, erlebe den Geschmack, die Aromen, die Texturen und wie viel Genuss du von einem bestimmten Essen erhaltest.

Treffe eine achtsame Entscheidung darüber, was du essen solltest, basierend auf dem, was du wirklich genießt.

Von Carley Hauck (MA, ist die Gründerin von Intuitive Wellness und arbeitet als integrativer Life Coach und Wellnessberater mit Einzelpersonen und Unternehmen).

PAUSEN

Holen Sie sich Ihr Gehirn von der Überholspur.

Es wird geschätzt, dass 95% unseres Verhaltens auf Autopilotbetrieb laufen - etwas, das ich „schnelles Gehirn“ nenne. Das liegt daran, dass neuronale Netze alle unseren Gewohnheiten zugrunde liegen, indem sie unsere Millionen von sensorischen Inputs pro Sekunde in überschaubare Abkürzungen reduzieren, damit wir sie nutzen können.

in dieser verrückten Welt funktionieren. Diese voreingestellten Hirnsignale sind wie das Signalisieren von Autobahnen, so effizient, dass sie uns oft dazu bringen, in alte Zeiten zurückzufallen.

Verhaltensweisen, bevor wir uns erinnern, was wir stattdessen tun wollten.

Achtsamkeit ist das genaue Gegenteil dieser Prozesse; es ist ein langsames Gehirn.

Es ist eher exekutive Kontrolle als Autopilot und ermöglicht absichtliches Handeln, Willenskraft und Entscheidungen. Aber das erfordert etwas Übung. Je mehr wir das langsame Gehirn aktivieren, desto stärker wird es. Jedes Mal, wenn wir etwas Bewusstes und Neues tun, regen wir an.

Neuroplastizität, die unsere Graue Substanz aktiviert, die voll von neu gesprossenen Neuronen ist, die noch nicht für das schnelle Gehirn vorbereitet wurden.

Aber hier ist das Problem. Während mein langsames Gehirn weiß, was das Beste für mich ist, verursacht mein schnelles Gehirn, dass ich meinen Weg durchs Leben kürze. Wie also können wir uns selbst dazu bringen, achtsam zu sein, wenn wir es am meisten brauchen? Hier setzt der Begriff "Verhaltensdesign" an. Es ist eine Möglichkeit, dein langsames Gehirn auf den Fahrersitz zu bringen. Es gibt zwei Möglichkeiten, das zu tun - erstens, das schnelle Gehirn zu verlangsamen, indem man ihm Hindernisse in den Weg stellt, und zweitens, Hindernisse auf dem Weg des langsamen Gehirns zu beseitigen, damit es die Kontrolle gewinnen kann. Die Verschiebung des Gleichgewichts, um deinem langsamen Gehirn mehr Kraft zu geben, erfordert jedoch einige Arbeit.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie anfangen können.

1. Stolpere über das, was du tun willst.

Wenn du vorhast, etwas Yoga zu machen oder zu meditieren, lege deine Yogamatte oder dein Meditationskissen in die Mitte deines Bodens, damit du es nicht verpassen kannst, wenn du vorbei gehst.

2. Aktualisieren Sie Ihre Trigger regelmäßig.

Angenommen, Sie beschließen, Haftnotizen zu verwenden, um sich an eine neue Absicht zu erinnern. Das könnte für etwa eine Woche funktionieren, aber dann übernehmen dein schnelles Gehirn und deine alten Gewohnheiten wieder. Versuchen Sie, neue Notizen für sich selbst zu schreiben; fügen Sie Abwechslung hinzu oder machen Sie sie lustig, damit sie länger bei Ihnen bleiben.

3. Erstellen Sie neue Muster.

Du könntest eine Reihe von "Wenn das so ist, dann diese" Nachrichten ausprobieren, um einfache Erinnerungen zu erstellen, um in ein langsames Gehirn zu wechseln. Zum Beispiel könnten Sie sich ausdenken: "Wenn die Bürotür, dann tief....

Atem", als eine Möglichkeit, sich in Achtsamkeit zu verwandeln, während du kurz davor bist, deinen Arbeitstag zu beginnen.

Oder: "Wenn das Telefon klingelt, atme ein wenig durch, bevor du antwortest." Jede absichtliche Aktion, die in Achtsamkeit übergeht, wird dein langsames Gehirn stärken.

Kyra Bobinet, MD MPH, ist Autorin von Well Designed Life: 10 Lektionen im Gehirn. Wissenschaft & Design Denken für ein achtsames, gesundes und zielgerichtetes Leben.

WORKOUT

Deinen Geist und deine Muskeln aktivieren.

Z. B. Fahrrad fahren, Gewichte heben, auf dem Laufband schwitzen. Mache Übungen gemeinsam. Zum einen kann jeder selbst seine eigene Achtsamkeitspraxis sein. Was immer die körperliche Aktivität ist - z. B. Tango tanzen, schwimmen gehen - statt einfach nur zu schwimmen. Trainieren, um Kalorien zu verbrennen, eine Fertigkeit zu beherrschen oder den Zustand zu verbessern, kannst du dich bewegen: atme auf eine Weise, die nicht nur dein Blut in Schwung bringt und jeden von deinen Zellen in deinem Körper belebt, sondern verschiebe dich auch vom Gefühl der Beschäftigung und Ablenkung zum Gefühl, stark und fähig zu sein.

Bist du Bereit? Die folgende Schritte, die für jede Aktivität geeignet sind, hilft dir, Körper, Geist und Nervensystem zu synchronisieren. Dabei stärkst du deine Fähigkeit, alle deine Energie für die anstehende Aufgabe einzusetzen.

1. Sei dir über dein Ziel im Klaren.

Wenn du deine Schnürsenkel binden oder deinen Gartenhandschuhe anziehst, bringe den Zweck mit, um deine Aktivität, indem du dich bewusst vorstellst, wie du deine Handlung leiten lassen willst. Wenn du auf dein Fahrrad steigst, könntest du dir sagen: „Ich werde tief durchatmen und das Gefühl der Brise und der Sonne und der vorbeiziehenden Landschaft genießen.“

Beim einspringen im Schwimmbaden, könnte man sagen: „Ich werde auf jeden Schlag achten, und auf den Klang und das Gefühl des mich umgebenden Wassers.“

2. Aufwärmen (5 Minuten).

Versuche alle einfachen Bewegungen - Beugen, Stretching - und konzentriere dich auf das den Rhythmus deines Atems zu deiner Bewegung. Durch die rhythmische Bewegung wird dein Gehirn Aktivität, Herzfrequenz und Nervensystem beginnen auszurichten und zu stabilisieren.

3. Finde deinen eigenen Rhythmus (10 bis 15 Minuten).

Nimm die Intensität auf, aber koordiniere weiterhin deinen Atem und deine Bewegung. Wenn du Probleme damit hast, dann konzentriere dich einfach ein paar Minuten lang auf deine Atmung. Irgendwann wirst du deinen Rhythmus finden.

4. Fordere dich selbst heraus (10 bis 15 Minuten).

Versuche es mit höherer Geschwindigkeit, mehr Wiederholungen oder schwereren Gewichten, je nachdem, was du tust. Achte darauf, wie wach und lebendig du dich fühlst, wenn du dich selbst antreibst.

5. Abkühlen lassen (5 Minuten).

Verlangsame dein Tempo kontinuierlich, bis du zum Stillstand kommst. Achte darauf, wie dein Körper sich anfühlt. Trinke.

6. Ruhezeit (5 Minuten).

Erkenne leise die Symphonie der Empfindungen, die in und um dich herum fließen. Übe, das zu benennen, was du fühlst und spürst. Es besteht die Möglichkeit, dass du dich von Kopf bis Fuß wach und lebendig fühlst.

Cara Bradley ist Gründerin von Verge Yoga und Achtsamkeit durch Bewegung, die Programme in städtischen Schulen in Philadelphia anbietet. Sie trainiert auch Athleten in mentaler Fitness. Caras erstes Buch, „Wake Up, Show Up und Shine“, 2016.

AUTOFAHREN

Fahre ruhig, nicht verrückt.

Es geht nichts über viel Verkehr und ungeduldige Fahrer, um die „Kampf- oder Fluchtreaktion“ auszulösen. Deshalb bricht Straßenrausch aus und das Stressniveau steigt, während die Vernunft überrannt wird. Je schlechter der Verkehr, desto größer der Stress. Los Angeles, wo ich wohne, hat einige der schlimmsten Verkehrssituationen und einige der gefährlichsten Fahrer. Emotionen laufen hoch, Temperamentsausbrüche, Reifen quietschen.

Aber es muss nicht so sein. Tatsächlich kann der verwirrendste Stau eine ausgezeichnete Gelegenheit bieten, dein Achtsamkeitsmuskel aufzubauen, dein Gefühl der Verbindung zu anderen zu erhöhen und etwas Gleichgewicht und Perspektive wiederherzustellen.

Hier sind die Schritte zu einer einfachen Hinter-dem-Rad-Praxis, die ich schon seit einiger Zeit mache.

Ich habe herausgefunden, dass es Wunder wirken kann.

1. Atme zuerst tief durch.

Dieser einfache, aber tiefgründige Ratschlag hilft, mehr Sauerstoff in deinen Körper zu bringen und erweitert den Raum zwischen dem Reiz des Verkehrs und deiner erhöhten Stressreaktion. In diesem Raum liegen Perspektive und Wahl.

2. Frag dich selbst, was du brauchst.

Es kann sein, dass du dich in diesem Moment sicher und wohl fühlen musst, oder dass du einfach nur etwas Erleichterung brauchst. Das Verstehen dessen, was du brauchst, bringt Gleichgewicht.

3. Gib dir selbst, was du brauchst.

Wenn Leichtigkeit das ist, was du brauchst, kannst du deinen Körper auf jede Spannung scannen (auf jeden Fall keine schlechte Sache während der Fahrt) und jede Spannung mildern oder deinen Körper nach Bedarf anpassen.

Du kannst einige Sätze des Selbstmitgefühls einbringen, wie z.B.: „Möge ich mich wohl fühlen, möge ich mich sicher fühlen, möge ich glücklich sein.“

4. Schaue dich um und erkenne, dass alle andere Fahrer genau wie du sind.

Jeder auf der Straße will das Gleiche wie du - sich sicher zu fühlen, einen Sinn zu haben von Leichtigkeit und Glück. Es besteht die Möglichkeit, dass du eine Reihe von anderen Fahrern sehen wirst, die ein wenig aufgeregt aussehen, aber du kannst auch diejenigen erwischen, der singt oder tatsächlich lächelt, und das wird etwas von deinem eigenen Stress sofort abbauen.

Du kannst auf alle von dir das anwenden, was du dir selbst gerade angeboten hast, und sagst: „Mögest du dich wohlfühlen, mögest du dich sicher fühlen, mögest du glücklich sein.“

5. Atme noch einmal tief durch.

In 15 Sekunden oder weniger kannst du deine Stimmung ändern, indem du diesen einfachen Tipps anwendest. Wenn du das Gefühl hast, dass die Frustration des steigenden Verkehrs steigt, wähle, woran du arbeiten solltest, und biete diese Bedingung anderen an.

Wenn du dich sicher fühlen solltest und sagst: „Möge ich sicher sein, möge es mir sicher gehen, möge es uns allen gut gehen.“ Atme ein, atme aus, du hast einen Samen des Glücks gesät.

Elisha Goldstein ist eine Psychologin, Autorin und Sprecherin, die traditionelle Psychotherapiemethoden mit einer Integration von Achtsamkeit anwendet. Privatpraxis in West Los Angeles und unterrichtet auch Achtsamkeitsprogramme durch InsightLA. 2016 Die Stiftung für eine achtsame Gesellschaft. Alle Rechte vorbehalten.



Try This Simple
Walking Meditation



5 Steps to Mindful
Listening



Loving-Kindness
Practice for Every
Day



5 Steps to Wind
Down and Fall
Asleep

Übung Loslassen: Etwas hinter sich lassen

1. Thema Geist

- Entspanne deine Kopfhaut, deine Stirn und dein Gesicht.
- Entspann deine Zunge, deinen Hals und deine Schultern.
- Du kannst deine Armen und Händen entspannt halten. Tue das jetzt.
- Entspanne deinen Rücken, deinen Bauch und dein Becken. Atme ruhig, während du deine Beine und Füße entspannst.
- Finde eine Veränderung in deinem Körper wahr, seit du mit dieser Übung begonnen hast?
- Nehme wahr, wie viel Anspannung du im Körper festgehalten hast. Wenn du deinen Körper auf diese Weise steuern kannst, dann gelingt dir das auch mit deinem Geist.
- Sage in dieser entspannten, bequemen Haltung zu dir selbst:
Ich bin bereit, etwas hinter mir zu lassen.
Ich löse mich von etwas.
Ich befreie mich von jeglicher Spannung. Ich befreie mich von jeder Angst.
Ich befreie mich von jeglichem Arger.
Ich befreie mich von jeder Schuld.
Ich befreie mich von jeglicher Traurigkeit.
Ich lasse alle früheren Begrenzungen hinter mir.
Ich lasse alles Alte hinter mir und bin zufrieden.
Ich bin in Frieden mit mir selbst.
Ich bin in Frieden mit dem Leben.
Ich fühle mich sicher und geborgen.“

Wiederhole diese Übung zwei oder dreimal. Fühle, wie wohltuend es ist, **los-zu-lassen**. Wiederhole es jedes Mal, wenn belastende Gedanken sich bemerkbar machen. Es braucht ein wenig Übung, sich diese Routine zur festen Gewohnheit zu machen. Wenn du dich zuerst in diesen friedlichen Zustand versetzt, werden deine **positiven Affirmationen** viel wirkungsvoller sein, weil du dann offen und empfänglich bist.

- Es gibt keinen Grund für Kampf, Belastung oder Überforderung.
- Entspanne dich einfach und denke die richtigen Gedanken!

Ja, so einfach ist das.

Das war Teil I: Gedankliche Befreiung

Teil II Körper

Manchmal müssen wir die Erfahrung machen, körperlich von etwas
los zu kommen.

Erfahrungen und Gefühle können sich im Körper aufstauen und Blockaden verursachen.

Wenn wir unsere Wut unterdrückt haben, kann es sehr befreiend sein, im Auto, bei geschlossenen Fenstern etc., laut zu schreien.

Eine harmlose Methode, aufgestauten Ärger loszuwerden, ist, aufs Bett einzuschlagen oder in die Kissen zu treten.

Dasselbe gilt z. B. für Tennisspielen oder Laufen.

Und was möchtest **DU** tun???

Dazu die Spannung/Entspannungs-Technik nach Jacobson

II. Lassen Sie uns jetzt ein neues Blatt Papier nehmen und etwas tiefer graben.

• **Welche anderen negativen Botschaften hörten Sie als Kind?**

• Von Verwandten

• Von Lehrern

Von Freunden

• Von anderen wichtigen Personen

• Von Ihrer Kirche / Gemeinde

Schreiben Sie alle auf. Nehmen Sie sich Zeit. Achten Sie auf die Gefühle in Ihrem Körper!

Das, was Sie auf diesen beiden Blättern aufgeschrieben haben, sind Gedanken, die Sie aus Ihrem Bewusstsein **entfernen** sollten. Genau diese Überzeugungen verursachen in Ihnen das Gefühl, „nicht gut genug“ zu sein.

LÖSUNGEN

1. Sehen Sie sich als Kind

Würden wir ein dreijähriges Kind nehmen und es in die Mitte des Zimmers stellen und Sie und ich würden anfangen, das Kind anzuschreien, ihm zu sagen, wie dumm es ist, dass es nichts richtig macht, ihm eine Standpauke halten, was es tun und lassen soll, es ausschimpfen, wegen der Unordnung, die es anrichtet, und wenn wir es dann vielleicht noch ein paar Mal schlagen würden, dann hätten wir zum Schluss ein verängstigtes Kind, das fügsam in einer Ecke sitzt. Oder aber es würde aus Protest das Zimmer demolieren. Das Kind wird einen dieser Wege gehen, aber wir werden niemals die Möglichkeiten dieses Kindes kennenlernen.

2. Wenn wir demselben kleinen Kind erzählen, wie sehr wir es lieben, wie sehr wir uns um es bemühen, dass wir sein Aussehen, seine Fröhlichkeit und seine Klugheit lieben, dass

Fragen Thema Autonomie und Verantwortung

Was gibt es gutes in meinem Leben?

Verstehe ich was Verantwortung bedeutet und Unabhängigkeit?
Handle ich nach meine eigenes Gewissen?

Was kann ich tun um diese noch zu verbessern?

Bin ich mir bewusst dass ich durch Unabhängigkeit und Verantwortung, ich meine persönliche Stärke erlangen kann?

Bin ich mir bewusst dass mein Wohlbefinden von meiner Verantwortung abhängt und dass ich handeln muss und dieses zu behalten?

Bin ich mir bewusst dass die Verweigerung von jeder persönliche Verantwortung, mein Selbstwertgefühl zerstört und dass ich dadurch keine sozialen Bindungen haben kann, basiert sind auf Güte und Anstand?

Begreife ich, verstehe ich, dass ich eine eigene Verantwortung habe, auch in meinen emotionalen Zustände?

Möchte ich meine ungeahnten oder (noch) nicht erreichbaren Kräfte finden?

Bin ich mir bewusst über die befreiende Situation von eigenen Verantwortungen nehmen zu können, die in eine tägliche Praxis geübt wird? Beschreiben Sie.

Werde ich dadurch auch den Herausforderungen im Leben die Stirn bieten können?

Habe ich ein Verlangen eine Gemeinschaft anzugehören?

Bin ich mir bewusst dass „bewusst zu leben“ auch ein Akt der Intelligenz ist, so wie Integrität und nicht ein Opfer von sich selbst zu sein.

Bin ich mir bewusst dass ich Grenze brauche?

Mache ich eine kreative Arbeit? Ist dieser erfüllend für mich?

Führe ich selbst mein Boot?

Was sind meine eigenen Wünsche?

Bin ich selbstsicher?

Erkenne ich meine eigenen inneren Zeichen?

Bin ich Meister über meine eigene Wahl?

Was ist wahr für mich?

Bin ich frei mein eigenes Leben zu führen?

Welche sind die Werte die ich respektiere?

Bin ich erwachsen? Oder habe ich nicht aufgehört ein Kind zu sein?

Welche Ideen bin ich bereit zu verteidigen?

Wer bin ich?

Bin ich bereit, was durch Verantwortungen definiert werden kann, auch anzupacken?

Was sind meine Meinungen?

Bin ich von jemandem abhängig? Auch nicht emotional? Von wem?

Was sind meine Gefühle?

Bin ich mir bewusst dass die Entwicklung der Persönlichkeit eine konstante Bereicherung ist?

Jean-Marie Albert Bottequin

Career Consultant • Medialer Lebensberater • Work Life Coach • Internat. univ. Gastdozent für Kommunikation
Trainer in Körpersprache - Rhetorik - Soft Skills • Berater in der Positiven Transkulturellen Psychotherapie (WAPP)

Fühle ich mich von meinem „Selbst“ entfernt?

Bin ich mir bewusst das Verantwortung entsteht aus Autonomie?

Empfinde ich mich als realitätsfremd?

Fällt es mir schwer erwachsen zu werden?

Habe ich Gefühlsprobleme? Sind meine emotionalen Grenzen unklar und nicht berechenbar?

Von was habe ich Angst?

Habe das Gefühl, dass sich oft etwas verdränge?

Wenn ich mir bewusst, dass niemand kommen wird mich zu retten? Dass niemand da sein wird und für mich zu denken und zu handeln?

Welche Hauptwerte sollten meine Auswahl im Leben lenken?

Wenn ich mir darüber bewusst bin, wie werde ich mein Problem lösen?

Nach welchen Prinzipien soll ich handeln?

Was ist für mich der Unterschied zwischen Effizienz und Effektivität?

Was soll ich suchen oder was soll ich vermeiden?

Was fällt mir noch ein?
Beschreiben Sie:

Wie stehe ich zur Autorität? Haber ich damit Probleme?

Empath Self-Assessment: Bist du ein Empath?

Um das herauszufinden, nehmen Sie die folgenden 20 Fragen zur Selbsteinschätzung vor und beantworten Sie jede Frage mit "meistens ja" oder "meistens nein".

	FRAGE	JA	NEIN
1	Wurde ich als „überempfindlich“, schüchtern oder introvertiert bezeichnet?		
2	Werde ich oft überfordert oder ängstlich?		
3	Machen mich Streitigkeiten oder Schreie krank?		
4	Habe ich oft das Gefühl, dass ich nicht dazu passe?		
5	Bin ich von Menschenmassen erschöpft und brauche allein Zeit, um mich wiederzubeleben?		
6	Werde ich durch Lärm, Gerüche oder ununterbrochene Gespräche überreizt?		
7	Habe ich chemische Empfindlichkeiten oder kann ich kratzige Kleidung nicht vertragen?		
8	Ziehe ich es vor, meine eigenen Autostellplätze zu nehmen, damit ich bei Bedarf früher abreisen kann?		
9	Habe ich zu viel gegessen, um mit Stress fertig zu werden?		
10	Habe ich Angst davor, durch intime Beziehungen erstickt zu werden?		
11	Erschrecke ich leicht?		
12	Reagiere ich stark auf Koffein oder Medikamente?		
13	Habe ich eine niedrige Schmerzgrenze?		
14	Neige ich dazu, sozial zu isolieren?		
15	Nimm ich den Stress, die Emotionen oder die Symptome anderer Menschen auf?		
16	Bin ich vom Multitasking überwältigt und ziehe es vor, eine Sache nach der anderen zu tun?		
17	Fülle ich mich in der Natur wieder auf?		
18	Brauche ich lange Zeit, um mich von schwierigen Menschen oder Energievampiren zu erholen?		
19	Fühle ich mich in kleinen Städten oder auf dem Land besser als in Großstädten?		
20	Bevorzuge ich Einzelinteraktionen oder kleine Gruppen statt großer Treffen?		
	TOTAL		

Berechnen Sie nun Ihre Ergebnisse:

Wenn Sie eine bis 5 Fragen mit Ja beantwortet haben, sind Sie zumindest teilweise ein „Empath“.

Die Beantwortung von 6 bis 10 Fragen mit Ja bedeutet, dass Sie moderate empathische Tendenzen haben.

Wenn man auf 11 bis 15 reagiert, bedeutet das, dass man starke empathische Tendenzen hat.

Die Beantwortung von mehr als 15 Fragen mit Ja zu beantworten bedeutet, dass Sie ein ausgewachsener Empath sind.

Name

Datum

Bitte kreuzen Sie ALLE FRAGEN und in allen Kolonnen an		Ist mir enorm wichtig	Ist mir sehr wichtig	Ist mir wichtig	Ist mir weniger wichtig	ist mir nicht wichtig	ist mir gar nicht wichtig			Trifft sehr genau zu	Trifft genau zu	trifft zu	trifft weniger zu	Trifft nicht zu	Trifft gar nicht zu
I	1 Ich habe keine körperliche Beschwerden														
I	2 ich habe genug Schlaf														
I	3 ich habe ein Ideal-Gewicht														
II	4 Ich arbeite nur mit loyalen Menschen zusammen														
II	5 Menschen die anders denken, kann ich nicht ausstehen														
II	6 ich kann von mir sagen, ich bin ein Perfektionist														
III	7 ich verdiene genug Geld. Ich bin zufrieden														
III	8 ich spare für später														
III	9 ich bin mit meinem Beruf zufrieden														
IV	10 ich fühle mich zu Hause wohl														
IV	11 ich „erbaue“ mir eine Traumfamilie														
IV	12 Zusammengehörigkeit in der Familie ist meine Sache														
V	13 ich gehe oft zu Vorträge und Kulturveranstaltungen														
V	14 ich bin in der Gesellschaft engagiert, z.B in Vereine														
V	15 ich gehe regelmäßig ins Museum														
VI	16 ich erlerne eine neue Sprache														
VI	17 ich lese regelmäßig ein neues Buch, wo ich mich weiterbilden kann														
VI	18 ich meditiere regelmäßig														
VII	19 ich kann klar denken und komme auf den Punkt														
VII	20 ich kann gut alte Gewohnheiten loslassen														
VII	21 ich bin stets hoch motiviert														
VIII	22 ich kenne meine vorausgesetzte Ziele														
VIII	23 ich nehme mein Leben gerne an so wie es ist														
VIII	24 ich kenne meine besondere Werte														
IX	25 Ich nehme stets jede Verantwortung auf mich für das für was ich tue														
IX	26 ich komme nie zu spät														
IX	27 ich habe viel Freizeit														

Gedankenmustern

In Ihren inneren Gedankenmustern liegt ein tieferes, fundamentaleres Muster zugrunde, das die Basis für alle äußerlichen Auswirkungen darstellt.

Stellen Sie Menschen, den Sie näher sind oder kennen lernen wollen folgende grundlegende Fragen. Hören Sie genau zu und beobachten Gestik und Mimik. Aber überwiegend wirklich genau zuhören.

Gedanken und Wörter gestalten unsere zukünftigen Erfahrungen. Während Sie die Andere beim Sprechen zuhören, können Sie ohne Schwierigkeit wahrnehmen, fühlen, verstehen, warum diese Menschen jeweiligen Probleme haben.

FRAGEN Sie:

- Was geschieht in deinem Leben?

- Wie geht es dir?

- Wovon lebst du?

- Gefällt dir dein Arbeit?

- Wie steht es um deine Finanzen?

- Wie ist dein Liebesleben?

- Wie endete deine letzte Beziehung?

- Und die Beziehung davor, wie endete sie?

- Erzähle kurz von deiner Kindheit.

Negative Gedanken und Botschaften.

Übungen: schriftlich + Rollenspiele

1. Schriftlich (bitte deutlich schreiben)
2. Rollenspiel aus dem Schriftlichen I + II, TN sitzt in der Mitte auf einen Stuhl und der Partner-TN „liebt / schimpft“ vor
3. Rollenspiel: idem aber SPÄTER UND mit Wertschätzungen

Die nächste Übung besteht darin, dass Sie auf einem Blatt Papier eine Liste der Dinge sammeln, die Ihre **Eltern** an Ihnen falsch fanden.

I. Welches waren die negativen Botschaften, die Sie hörten?

Nehmen Sie sich genug Zeit, sich an so viele wie möglich zu erinnern. Eine halbe Stunde reicht normalerweise.

- Was sagten Ihre Eltern über Geld?
- Was sagten sie über Ihren Körper?
- Was sagten sie über Liebe und Beziehungen?
- Was sagten sie über Ihre kreativen Begabungen?
- Welche einengenden und negativen Dinge sagten sie Ihnen?

Wenn Sie können, schauen Sie sich diese Themen objektiv an, und sagen Sie sich dann: „Daher kommt also diese Überzeugung ...“

II. Lassen Sie uns jetzt ein neues Blatt Papier nehmen und etwas tiefer graben.

• Welche anderen negativen Botschaften hörten Sie als Kind?

- Von Verwandten
- Von Lehrern

Von Freunden

Selbsteinschätzung

Wahrnehmung

Meine Wahrnehmung in Bezug auf mich selbst und andere ist sehr gut entwickelt.

.....
.....
.....

Note: 110

Körpersignale interpretieren

Ich kann die meisten körpersprachlichen Signale meiner Mitmenschen interpretieren.

.....
.....
.....

Note: 110

Einfluss nehmen

Ich weiß, wie ich in schwierigen Situationen reagieren soll und körpersprachlich Einfluss nehmen kann.

1 _____ 10

Territorien

Ich kenne die Territorien meiner Mitarbeiter, Kollegen und Vorgesetzten und weiß, wie viel Distanz und Nähe richtig ist

1 _____ 10

Blickkontakt

Ich halte den Blickkontakt zu den Menschen und bin präsent, wenn ich rede.

.....
.....
.....

Note: 110

Lampenfieber

Ich habe kein Lampenfieber, bevor ich (mich) präsentiere; es ist für mich Routine.

.....
.....
.....

Note: 110

Stimme

Meine Stimme ist gut entwickelt, ich kann lange sprechen ohne heiser zu werden.

.....
.....
.....

Note: 110

Sich durchsetzen

Ich kann mich in Meetings gut durchsetzen, indem ich körpersprachlich Zeichen setze, wenn ich etwas beitragen möchl

.....
.....
.....

Note: 110

Emotionen

Mit Emotionen habe ich kein Problem, ich sage sofort, wenn mir etwas nicht passt.

.....
.....
.....

Note: 110

Motivation erkennen

Ich merke an den körpersprachlichen Signalen, wenn meine Mitarbeiter /Mitmenschen nicht motiviert sind.

.....
.....
.....

Note: 110

Grundtypen

Ich kann auf jeden Menschentyp eingehen und weiß, was er im Moment braucht.

.....
.....

Note: 110

Status

Statuswechsel ist für mich kein Problem, ich passe mich der Situation an.

.....
.....
.....

Note: 110

- **Kabat-Zinn**: „Gesund durch Meditation“; Full Catastrophe Living
 - **Dr. Patrizia Collard, J. Walsch**,
 - **Jessica Morey**, Mitbegründer, Geschäftsführer und leitender Lehrer von Inward Bound Mindfulness Education.
„Emotionen erforschen, Zorn erforschen“.
„Untersuchung von Angstzuständen“.
„Das Gefühl der Sehnsucht untersuchen“
„Wertschätzung der Freude“
 - **Vinny Ferraro**, Mitbegründer des Dharma Punx und Mitbegründer der "Against the Stream Buddhist Meditation Society".
„Eine Erforschung des Mitgefühls“.
„Das Mitgefühl zu uns selbst lenken“
„Ein unverteidigtes Herz nähren“
„Raum für Mitgefühl lassen“
 - **Rhonda V. Magee M.A.**, J.D., Professor für Recht, UC, San Francisco,
Achtsamkeit und soziale Gerechtigkeit Lehrer und Anwalt.
„Ihre Gemeinschaft bewusst erkennen“.
„Akzeptieren Sie Ihre Gemeinschaft mit Bedacht“
„Untersuchung unserer Erfahrungen in der Gemeinschaft“
„Identität in der Gemeinschaft wahrnehmen“
 - **Cara Bradley**, Bewegung bewusst machen.
„Balance zwischen Körper und Geist“.
„Körper und Geist öffnen“
„Die Kraft des Loslassens nutzen“
 - Body-Mind und Flow-Experte, Bestsellerautor, Achtsamkeitstrainer für Sportmannschaften und ehemaliger Profi-Skater.
 - **Barry Boyce**, Chefredakteur von Mindful und langjähriger Trainer, der sich auf die Anwendung von Achtsamkeit und Bewusstsein im Alltag spezialisiert hat
„Erste Schritte mit Achtsamkeit“.
„Unsere Aufmerksamkeit für eine bessere Welt kultivieren“
 - **Judson Brewer MD PhD**, Leiter der Abteilung Achtsamkeit, Forschungsleiter am Zentrum für Achtsamkeit
„Identifizierung der Gewohnheitsschleifen Ihres Gehirns“.
„Gewohnheitsschleifen beim Essen anerkennen“
„Erforschen Sie Ihre Handy-Gewohnheiten“
„Untersuchung der Auslöser für Angstzustände“
 - **Ali Smith, Atman Smith und Andres Gonzalez**.
Holistic Life Crew und Mitbegründer der Holistic Life Foundation.
„Liebevolle Freundlichkeit für sich selbst“.
„Liebevolle Güte für unsere Geliebten“.
„Liebe an schwierige Menschen schicken“.
„Liebevolle Freundlichkeit um uns alle zu verbinden“.
- Die Holistic Life Foundation engagiert sich für das Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen in unterversorgten Gemeinschaften, indem sie ihnen hilft, ihr inneres Leben durch Yoga, Achtsamkeit und Selbstpflege zu entwickeln.

- **Zindel Segal, PhD**, Ausgezeichneter Professor für Psychologie bei Stimmungsstörungen an der University of Toronto
 - „Etwas Raum zum Atmen schaffen“.
 - „Die Kunst der Aufmerksamkeit“.
 - „Atmung als Reaktion auf Stress“.
 - „Durch Schwierigkeiten geerdet bleiben“.

- **Elisha Goldstein**, Psychologin, Autorin und Sprecherin, Sie wendet traditionelle Psychotherapiemethoden mit einer Integration von Achtsamkeit an. Privatpraxis in West Los Angeles und unterrichtet auch Achtsamkeitsprogramme durch InsightLA.

- **Kyra Bobinet**, MD MPH, ist Autorin von Well Designed Life: „10 Lektionen im Gehirn“. Wissenschaft & Design Denken für ein achtsames, gesundes und zielgerichtetes Leben.

WALTER GUNZ

Was ist Liebe?

„ Die Liebe ist unsere Heimat,
sie ist da,
jeden Augenblick unseres Seins.

Sie ist uns nah,
in den Tränen und Freuden unseres Herzens.

Sie ist immer da,
gerufen oder ungerufen.

Sie schenkt sich ganz und gar.

Sie kommt leise,
im Wind - und im Sturm,
sie ergreift uns, leitet uns
durch die Nacht der Verzweiflung.

Liebe ist überall.“

Walter Gunz