DORIS IDING

Der kleine Achtsamkeits-coach

Wie Sie im Jetzt ankommen
und zu wahrer Gelassenheit finden

GU

DORIS IDING
Der kleine
Achtsamkeits-
coach
Wie Sie im Jetzt ankommen
und zu wahrer Gelassenheit finden
GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Achtsam** sein, das klingt **so einfach …

… wenn nur die tägliche Reizüberflutung nicht wäre, der wir durch Handy, Internet & Co. ausgesetzt sind, und die immer höheren Ansprüche, die in Beruf und Privatleben an uns gestellt werden. All das führt dazu, dass wir uns oft gestresst fühlen, unzufrieden mit unserem Leben sind und kaum mehr Zeit und Muße finden, mit uns selbst, unseren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Wir funktionieren in dem mittlerweile gewohnten hohen Tempo weiter, weil wir meinen, gar nicht anders zu können. So rauscht das Leben jedoch an uns vorbei.
Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie die Schönheit des Augenblicks wieder wahrnehmen und ein entspannteres, glücklicheres Leben führen können. Schritt für Schritt hilft es Ihnen dabei, sich selbst besser kennenzulernen und zu erkennen, was Sie wirklich brauchen, sodass Sie auf Dauer eine ganz neue, viel gelassenere Perspektive einnehmen werden.
Dies alles ist möglich, indem Sie die Achtsamkeit in Ihrem Alltag als feste Größe etablieren. Das bedeutet, dass Sie aufmerksamer und bewusster werden im Umgang mit sich selbst – mit Ihrem Körper, Ihren Gedanken und Gefühlen –, aber auch mit anderen Menschen und dem Leben im Allgemeinen. Achtsamkeit ist die gesteigerte Form von Aufmerksamkeit.

Wenn wir achtsam sind, sind wir mit allen Sinnen ganz gegenwärtig bei dem, was wir gerade empfinden, denken oder tun. Es ist die Fähigkeit, sich selbst ohne Wertung oder Kommentar zu beobachten und dadurch eine freundlichere Grundhaltung einzunehmen.

Den ersten Schritt in diese Richtung machen Sie mithilfe eines Tests, bei dem Sie Ihre Denk- und Verhaltensmuster erkennen und erfahren, warum Sie vieles ohne große Aufmerksamkeit erledigen. Im darauffolgenden Kapitel beschäftigen wir uns noch genauer mit den Ursachen der Unachtsamkeit, vor allem jedoch mit ihrem heilsamen Gegengewicht. Im Praxisteil finden Sie viele Übungen, die Ihnen dabei helfen, die gewonnenen Erkenntnisse umzusetzen und in den verschiedensten Bereichen Ihres Lebens Achtsamkeit zu kultivieren. Um alte Denk- und Verhaltensmuster loszulassen und neue Gewohnheiten zu verinnerlichen, ist es allerdings wichtig, dass Sie regelmäßig üben, am besten täglich. Sie werden sehen, es lohnt sich! Durch den bewussten und somit auch liebevolleren, respektvolleren Umgang mit sich selbst gewinnen Sie eine ganz andere Lebensqualität. Sie werden ruhiger, klarer, selbstbestimmter und können viel konstruktiver mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Schwierige Situationen werden Sie als Übungsgelegenheit betrachten und ihnen offen und mit Neugierde begegnen können. Im letzten Kapitel erfahren Sie, was Sie tun können, wenn ein Rückfall in alte Gewohnheiten droht, Sie das Jetzt und Ihre Achtsamkeit aus dem Blick verlieren.

Keine Sorge, jede tiefere Veränderung braucht Zeit und kontinuierliche Wiederholung, damit das Neue zur Gewohnheit werden kann.

Mit Geduld, Entschlossenheit und Neugierde wird es auch Ihnen gelingen, eine achtsame Grundhaltung zu verinnerlichen. Dabei steht Ihnen »der kleine Coach« als Begleiter hilfreich zur Seite. Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf diesem neuen Abschnitt Ihres Lebenswegs!

Doris Iding

Durch Achtsamkeit zu **sich selbst finden**

Welcher Achtsamkeitstyp sind Sie? Erkennen Sie, wie Sie ticken.

WAHRSCHEINLICH WISSEN SIE SCHON RECHT GUT, wann Sie in Gedanken verloren und daher unachtsam sind. Wenn Sie unvermittelt in der Küche stehen und nicht wissen, was Sie dort wollen, wird Ihnen spätestens klar, dass Sie mit Ihren Gedanken ganz woanders waren. Genauso ergeht es Ihnen, wenn Sie mit Ihrer Freundin telefonieren und nebenbei Ihre E-Mails checken – plötzlich haben Sie den Gesprächsfaden verloren. **Doch auch wenn Sie das Gefühl haben, solche Unachtsamkeiten gut zu durchschauen, so hat doch jeder von uns »blinde Flecken«.** Das sind ganz bestimmte Denk- und Reaktionsweisen, die unbewusst ablaufen, unser Leben aber gerade deswegen stark beeinflussen. Diese unbewussten Mechanismen führen dazu, dass wir immer wieder unzufrieden mit uns selbst sind, in Stress geraten und uns selbst im Weg stehen. Mit Achtsamkeit kommen wir ihnen auf die Spur, denn achtsam sind wir mit unseren Sinnen ganz gegenwärtig bei dem, was wir gerade empfinden, denken oder tun, und nehmen ohne Bewertung an, was sich zeigt. **Der nachfolgende Test hilft Ihnen herauszufinden, warum Sie mit sich und Ihrem Umfeld wenig achtsam sind.** Er zeigt Ihnen auch, was Sie in Zukunft tun können, um achtsamer zu werden und ein entspannteres und erfüllteres Leben zu führen.

TEST Erkennen Sie sich selbst

Nehmen Sie zu jeder *der folgenden Aussagen Stellung und entscheiden Sie, inwieweit diese auf Sie ganz persönlich zutrifft. Tragen Sie dazu jeweils eine Zahl zwischen 1 und 5 in das entsprechende Feld ein.*

5 Punkte: Stimmt genau
4 Punkte: Stimmt weitgehend
3 Punkte: Stimmt ein bisschen
2 Punkte: Stimmt eher nicht
1 Punkt: Stimmt weitgehend nicht
0 Punkte: Stimmt überhaupt nicht

Es gibt nur wenige Menschen, die mir das Wasser reichen können. D

Bei der Arbeit dürfen mir keine Fehler passieren. L

Ich denke häufig: Das Beste ist für mich gerade gut genug. D

Für mich ist es wichtig, dass andere positiv über mich denken. U

Disziplin ist das halbe Leben. L

Lieber ein Schrecken ohne Ende als ein Ende mit Schrecken. T

Selbstzweifel überspiele ich. D

Lieber Probleme unter den Teppich kehren, als eine Trennung zu riskieren. T

Vieles wächst mir über den Kopf, und gleichzeitig gebe ich mein Bestes. L

Ich bin sehr präsent und aufmerksam, wenn es darum geht zu erspüren, was meine Lieben brauchen. U

Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach. T

Ich liebe große Auftritte. D

Nur zusammen mit Gleichgesinnten fühle ich mich stark. U

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. L

Wenn mich jemand kritisiert, tue ich mich schwer zu überprüfen, ob etwas dran ist. U

Menschen, die ungenau und unordentlich sind, kann ich schlecht respektieren. L

Wenn es um Komplimente für mich geht, höre ich immer ganz genau zu. D

Gefühle zu zeigen und sich eine Blöße zu geben ist peinlich. L

Wenn ich keine Aufmerksamkeit bekomme, fühlt sich mein Leben leer an. D

Veränderungen machen mir erst einmal Angst. T

Kritik trifft mich bis ins Mark. D

In Krisen fällt es mir am leichtesten, präsent und klar bei der Sache zu sein. L

Abschiede fallen mir schwer. T

Es fällt mir schwer, Gewohnheiten aufzugeben, auch wenn mir durchaus bewusst ist, dass sie mir schaden. T

Oft stecke ich bei meinen eigenen Interessen zurück, um nur ja keinen Streit zu provozieren. U

Für Liebe und Anerkennung gebe ich mein letztes Hemd. U

In vertrauten Gefilden fühle ich mich wohl. T

Mit mir selbst gehe ich hart ins Gericht und bin nur kurzfristig zufrieden mit meinen Leistungen. L

Bei zu viel Neuem werde ich vor lauter Nervosität schnell unaufmerksam. T

Ich ärgere mich schnell über mich oder über andere. L

Meine Meinung zu vertreten fällt mir schwer, wenn ich weiß, dass ein anderer sie nicht teilt. U

Tradition ist mir wichtiger als Innovationen. T

Alleine halte ich mich nur schwer aus. D

Ich leiste viel, um zu gefallen. U

Stabilität und Verlässlichkeit haben bei mir höchste Priorität. T

Wenn jemand mich nicht mag, zweifle ich schnell an meinen Fähigkeiten. U

Ich stehe meistens unter Druck. Stress betrachte ich als etwas, das zum Leben dazugehört. L

Einladungen zu ausgefallenen Events geben mir das Gefühl, wichtig zu sein. D

Zählen Sie nun Ihre Punkte in den einzelnen Buchstabenkategorien zusammen:

D L U T

Die Testauswertung

Je höher Ihre Punktzahl in den einzelnen Kategorien ist, desto mehr entsprechen Sie einem der vier Typen, die nun vorgestellt werden.
Die Buchstaben stehen für:
D = Typ Diva
L = Der/Die Leistungsorientierte
U = Der/Die Unsichere
T = Der/Die Traditionelle

Typ Diva

Ihr Lebensmotto

Es heißt: »Ich muss immer etwas Besonderes sein!« Für Sie ist das Leben eine Bühne, auf der Sie die Hauptrolle spielen möchten. Vor diesem Hintergrund suchen Sie sich Menschen, von denen Sie sich anerkannt und insgeheim bewundert fühlen, denn nur dann spüren Sie sich wirklich. Wenn Sie ehrlich sind, möchten Sie die meisten Ihrer Mitmenschen in irgendeiner Form übertreffen, denn dann würden Sie sich selbst mehr aufwerten und sicherer fühlen.
Ihren Alltag und Ihre Arbeit gestalten und erledigen Sie ohne größere Schwierigkeiten. In den Momenten, in denen Sie nicht auf der Bühne stehen, etwa abends alleine im Bett oder morgens im Bad, können Sie jedoch von Gefühlen innerer Leere, Einsamkeit und Unzufriedenheit überrollt werden. Dann empfinden Sie starke Selbstzweifel und glauben, Sie seien nicht attraktiv, klug oder erfolgreich genug. Doch ganz schnell schieben Sie diese unangenehmen Gefühle mit dem Gedanken beiseite: »Toll, heute Abend ist meine Vernissage.« Oder: »Fein, morgen ist die Party bei Klaus!«

Ihre Stärken

Durch Ihr Charisma gelingt es Ihnen, andere in Ihren Bann zu ziehen, und besonders in geschäftlichen Belangen ist auf Sie wirklich hundertprozentig Verlass.

Ihr Gewinn durch Achtsamkeit mit sich selbst

Sie erhalten einen anderen Blick auf Ihr Inneres. Sie lernen sich besser kennen und sich mit Ihren kleinen Fehlern oder Schwächen akzeptieren, sodass Sie sich auch einmal selbst genug sein können und nicht mehr immerzu die Bewunderung im Außen suchen müssen.

Ihr Gewinn durch Achtsamkeit mit anderen

Sie erkennen, dass Menschen nicht aus der Masse herausragen müssen, um wertvoll und interessant zu sein. Jeder ist auf seine Weise einzigartig, und in diesem Bewusstsein kann eine Begegnung mit anderen sehr erfüllend sein.

Eine Übersicht von Achtsamkeitsübungen, die für Ihren Typ besonders hilfreich sind, finden Sie auf ≥.

Der/Die Leistungsorientierte

Ihr Lebensmotto

Es heißt: »Nur wenn ich etwas leiste, habe ich eine Daseinsberechtigung!« Diese Einstellung führt dazu, dass Sie sehr hohe Ansprüche an sich selbst und an andere stellen. Im Alltag funktionieren Sie perfekt, sind diszipliniert und erreichen die Ziele, die man von Ihnen verlangt und die Sie sich selbst setzen, mit Bravour. Dem Zufall möchten Sie so wenig wie möglich überlassen.
Der Preis für diese ehrgeizige und kontrollierende Haltung ist, dass Sie den Blick für die Wunder des Lebens verlieren. Dadurch empfinden Sie früher oder später Langeweile und

Leere – etwas, das Sie sich überhaupt nicht erklären können, da in Ihrem Alltag eigentlich alles bestens funktioniert.

Ihre Stärken

Ihre moralische Einstellung ist bewundernswert und Ihre Leistung 1a. Sogar in Krisen bewahren Sie einen klaren Kopf.

Ihr Gewinn durch Achtsamkeit mit sich selbst

Sie erkennen, dass Sie nicht alles und jedes in Ihrem Leben kontrollieren müssen, Sie lernen loszulassen und die bunte Fülle des Lebens sowie die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Dadurch werden Sie sich endlich guten Gewissens Mußezeiten zugestehen und es genießen können, einmal nicht funktionieren zu müssen.

Ihr Gewinn durch Achtsamkeit mit anderen

Es gelingt Ihnen auf Dauer immer besser, andere Menschen als Individuen zu betrachten, die eigene Gedanken und Gefühle haben, und Sie reduzieren sie immer weniger ausschließlich auf ihren Beruf oder die Stellung, die sie bekleiden.
Eine Übersicht von Achtsamkeitsübungen, die für Ihren Typ besonders hilfreich sind, finden Sie auf >.

»Achtsamkeit strebt nichts an. Sie sieht einfach, was bereits da ist.« Mahathera Gunarantana

Der/Die Unsichere

Ihr Lebensmotto

Es heißt: »Erst wenn meine Mitmenschen mich anerkennen, bin ich liebenswert!« Sie sind sehr abhängig davon, von