

SUSANNE SEETHALER

Schenk dir eine Atempause

Mit **52** Übungen und Meditationen
entspannt durchs Jahr

G|U

Achtsamkeitsübungen

- 1* Heilige Pausen
- 3* Neue Wege gehen
- 5* Blättermandala
- 7* Rauchzeichen
- 12* Das Herz hüpfen lassen – einen Tag lang wieder Kind sein
- 14* Sich selbst beschenken
- 16* Blumengießen
- 21* Das Herz für andere öffnen
- 22* Guten Morgen!
- 23* Der Knopf im Portemonnaie
- 29* Bissen für Bissen ein Genuss!
- 35* Ich segne dich!
- 41* Der Klinkentrick
- 42* Tischlein deck dich
- 45* Zurück zur Natur
- 47* Glücksmomente in der Hosentasche
- 49* Den Tag sich entfalten lassen

50 Dem Schnee beim Fallen zuhören

51 Ganz entspannt im Hier und Jetzt

Meditationen/ Körperübungen

- 2* Sich mit anderen freuen – Mudita
- 4* Hand aufs Herz
- 8* Mich kann nichts erschüttern – der Berg
- 9* Abwarten und Tee trinken
- 10* Eins, zwei, drei – Atemholen
- 13* Tanzende Seifenblasen – eine Schmerzmeditation
- 18* Ich neige mich der Erde entgegen – die Vorbeuge
- 20* Das eingerollte Blatt
- 27* Mein Freund, der Baum
- 28* Loslassen – eine Atemmeditation
- 33* Narayana – ein Mantra
- 36* Ruhig werden – eine Atemmeditation

- 39 Auf leisen Sohlen – eine Gehmeditation
- 40 Unser blauer Planet
- 43 Die Sonne geht auf
- 44 Das kleine Wutkissen
- 46 Bewusst atmen – die Mitte finden
- 48 Möge ich glücklich sein!
- 52 Leicht und sanft einschlafen

Reflexionen

- 6 Die Perlenkette
- 11 Der innere Wunschzettel
- 15 Der Lichtkokon
- 17 Dankeschön!
- 19 Was mich glücklich macht
- 24 Der innere See
- 25 Das Licht des Herzens
- 26 Sich selbst ein Lächeln schenken
- 30 Positive Energie tanken
- 31 Mit sich selbst befreundet sein

- 32 Das Gedankenkästchen
- 34 Mein Krafttier
- 37 Die Herzensrose
- 38 Wolken betrachten



Meditationen, Reflexionen und Achtsamkeitsübungen für 52 Wochen

In unserer schnelllebigen Zeit wird es für immer mehr Menschen schwierig, sich im Alltag Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen. Dabei haben wir regelmäßige kleine Pausen und die damit einhergehende Entspannung immer nötiger, je hektischer unser Tagesablauf wird. Krankheiten wie Burn-out und Depressionen können die Folgen dieser Entwicklung sein, und glaubt man medizinischen Studien, dann sind gerade diese leidvollen Zustände in den letzten Jahren in erschreckendem Maße auf dem Vormarsch. Manchmal übersehen oder ignorieren wir jene ersten körperlichen Warnzeichen, die einem solchen Zusammenbruch vorausgehen. Rückenschmerzen, Migräne oder Magenschmerzen, um nur einige zu nennen, fungieren als Alarmglocken, die uns anzeigen, dass sich Körper und Seele im Moment

nicht im Einklang befinden. Umso besser, wenn Sie rechtzeitig merken, dass es zu viel wird – vielleicht fühlen Sie sich einfach müde, erschöpft und energielos.

Atmen heißt Leben

Doch selbst im größten Stress haben wir immer auch die Möglichkeit, einen Gang herunterzuschalten und tief durchzuatmen. Es ist lediglich eine Frage der Übung und der Bereitschaft, sich einmal der eigenen Person liebevoll zuzuwenden – man kann jederzeit damit anfangen. Oft reichen schon ein paar Minuten aus, um unsere natürliche innere Ausgeglichenheit wieder herzustellen und dadurch zurück zu Gelassenheit und Stabilität zu finden. Atmen heißt Leben, denn ohne diesen wundersamen natürlichen Mechanismus ist ein Überleben für Mensch und Tier unmöglich.



Die Perlenkette

Reflexion



Die schönsten Ereignisse im Leben haben wir auf Fotos festgehalten – andere Glücksmomente existieren allenfalls noch als blasse Bilder im Hinterkopf. Holen Sie nun alle Perlen Ihres Lebens aus dem Gedankenkästchen Ihrer Erinnerung und freuen Sie sich im Alltag daran.

Wenn Sie ein bisschen Zeit haben, nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift und suchen sich ein ruhiges Plätzchen, fern von Hektik und Stress. Begeben Sie sich dann auf eine kleine Zeitreise in die Vergangenheit und schreiben Sie alle schönen Momente Ihres Lebens stichpunktartig auf:

- unvergessliche Feste mit Freunden
- Ihre Hochzeit oder die Taufe Ihres Kindes
- eine Liebeserklärung oder die Umarmung eines geliebten Menschen

- die Freundin, die Sie am Krankenbett versorgt und getröstet hat

Stellen Sie sich nun vor, dass jede dieser Erinnerungen eine wunderschöne Perle ist, die Sie an einem seidenen Band auffädeln. Gestalten Sie damit Ihre eigene, für andere unsichtbare Perlenkette, die Sie jederzeit anlegen können, wenn Ihnen danach ist. An grauen Tagen gibt Ihnen die Glückspelenkette Kraft und Zuversicht.

Wenn Sie die Glücksmomente auf kleine Zettel schreiben und diese tatsächlich auf eine Schnur auffädeln, haben Sie eine echte »Glückspelenkette«, die Sie immer wieder anschauen können.





Jedes Lachen ist eine kleine Erleuchtung.

ARTHUR SCHOPENHAUER



Abwarten und Tee trinken



Bereiten Sie sich Ihren Lieblingstee zu – es kann natürlich auch Kaffee sein. Versuchen Sie schon während der Zubereitung, die Vorfreude wahrzunehmen, die in Ihrem Körper aufsteigt.

Setzen Sie sich mit Ihrer Tasse Tee an einen Ort, den Sie besonders gerne mögen: den Lieblingsstuhl in der Küche, die windgeschützte Nische auf dem Balkon oder die gemütliche Sofaecke. Fühlen Sie das Innere Ihrer Handflächen und der Finger, die sich um die angenehm warme Tasse schmiegen. Vielleicht entspannt sich nun bereits ganz sanft Ihr Körper.

Schauen Sie einen Augenblick lang zu, wie der Dampf in zarten Kräuseln aus der Tasse hochsteigt und sich dann im Raum verflüchtigt. Nun tun Sie so, als sei jeder einzelne Schluck Tee

etwas ganz Seltenes und Kostbares, nicht jeden Tag verfügbar und nur für besondere Gelegenheiten gedacht. Genießen Sie bewusst, wie das heiße Getränk durch Mund und Kehle fließt und sich anschließend warm und wohlig in jeder Zelle Ihres Körpers auszubreiten scheint. Es gibt keinen einzigen Grund, weswegen dieser Moment des Teetrinkens weniger wertvoll sein sollte als irgendein anderer Augenblick Ihres Lebens.

Wunderbar beruhigende Wirkung haben Tees aus Melisse, Zitronenverbene oder Lavendel. Ingwer und Salbei wärmen und reinigen, während ein Tee aus Apfelschalen und Hagebutten erfrischt und neue Energie schenkt.





*Solange du nach dem Glück jagst,
bist du nicht reif zum Glücklichsein.*

HERMANN HESSE



Blumengießen

Achtsamkeitsübung



Nicht nur die Blumen im Garten dürsten nach Wasser, auch wir Menschen sehnen uns danach, liebevoll genährt zu werden – nicht nur unser Körper, sondern auch die Seele. Laden Sie für diese Übung des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh Ihren Partner oder auch den besten Freund oder die Freundin ein, um sich gegenseitig zu »begießen«.

Setzen Sie sich bequem gegenüber und nehmen Sie sich genügend Zeit füreinander. Einer von Ihnen beiden ergreift nun zuerst das Wort, ohne vom anderen unterbrochen zu werden. »Gießen« Sie die »Blume«, die da vor Ihnen sitzt, mit allem Positiven, was Ihnen zu ihr einfällt. Sparen Sie nicht mit Komplimenten und lassen Sie all Ihre Freundlichkeit und Liebe für Ihr Gegenüber durchs Herz fließen. Was schätzen Sie an diesem Men-

schen, der vielleicht schon seit vielen Jahren an Ihrer Seite ist? Wofür sind Sie dankbar und was berührt Sie am anderen? Gibt es Dinge, die Sie Ihrer Freundin in all den Jahren noch nie gesagt haben? Mit welchen Worten könnten Sie Ihrem Ehepartner eine Freude machen? Wir sagen dem anderen viel zu selten, wie gerne wir ihn haben, dabei haben schon ein paar wenige freundliche Sätze eine große Wirkung. Nach ein paar Minuten wird gewechselt, denn nun ist Ihr Partner mit »Blumengießen« dran.

Regelmäßiges »Blumengießen« einmal die Woche kann besonders in langjährigen Partnerschaften Wunder wirken.





*Man muss kribbeln von Gefühl
bis in die Fingerspitzen.*

OTTO MODERSOHN



Kleine Anker und Brücken im Alltag können äußerst hilfreich sein, um sich sogar in großer Anspannung an belebende Atempausen zu erinnern. Nur wir selbst sind verantwortlich für die Gesundheit unseres Körpers und unserer Seele.

Für diese Atempause wird nun ein Knopf zweckentfremdet. Sie können aber auch einen kleinen Kieselstein nehmen oder Sie wählen eine auffallende Münze mit fremder Währung – Hauptsache, der Gegenstand passt locker in Ihren Geldbeutel. Doch bevor Sie Ihren Knopf im Portemonnaie versenken, wird er mit einem kleinen Vorsatz verknüpft, der durch den Knopf nun nicht mehr in Vergessenheit geraten kann – ähnlich dem berühmten Knoten im Taschentuch! Stehen Sie dann an der Kasse des Supermarkts, so wird Sie der

Knopf beispielsweise daran erinnern, dass Sie nun tief durchatmen dürfen. Vielleicht schenken Sie sich auch selbst ein Lächeln, streicheln sich kurz liebevoll mit der Hand über den Arm oder werfen sich innerlich eine verspielte Kuschhand zu. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Natürlich können Sie Ihren Erinnerungsknopf auch in die Manteltasche stecken.

Nehmen Sie sich für Ihren Knopf oder sonstigen Erinnerungsgegenstand nichts Großes vor, das setzt Sie nur unnötig unter Druck: Bewusstes Ein- und Ausatmen oder ein liebevoller Gedanke – an Ihr eigenes Herz gerichtet – reichen vollkommen aus.





*Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin,
neue Landschaften zu entdecken,
sondern mit neuen Augen zu sehen.*

MARCEL PROUST



28 *Loslassen – eine Atemmeditation*



Loslassen zu können zählt mit zum Schwierigsten überhaupt. Wir tun uns schwer bei Trennungen oder in anderen Situationen, die das Loslassen erfordern. Meist halten wir krampfhaft an Gewohnheiten und allem Liebgewonnenen fest. Aber auch körperliche Verspannungen verabschiedet man nicht so leicht – selbst wenn man sich nichts sehnlicher wünscht.

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und ziehen Sie sich bewusst zurück. Setzen Sie sich aufrecht, aber bequem auf einen Stuhl oder an einen Ort, den Sie mögen und der Ihnen vertraut ist. Legen Sie die Hände auf den Bauch und schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie einige Male hintereinander tief durch die Nase ein und aus. Wandern Sie jetzt mit der Aufmerksamkeit

durch den Körper. Halten Sie dabei nach Verspannungen Ausschau; der Schmerz wird Ihnen den Weg weisen. Verweilen Sie drei Atemzüge lang sanft an diesem Ort, etwa im Nacken, der wehtut, krampft oder brennt. Beim nächsten Einatmen denken Sie nun das Wörtchen »los« – beim folgenden Ausatmen »lassen«. Atmen Sie dabei bewusst die Anspannung aus. Nehmen Sie sich für die Meditation so viel Zeit wie Sie benötigen, um auf diese Weise eine spürbare Verbesserung zu erfahren.

Auch seelische Blockaden können durch das Atmen zuweilen ins Fließen kommen, um sich dann aufzulösen.





*Verantwortlich ist man nicht nur für das,
was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.*

52 x Kurzurlaub für zu Hause

Wahre Entspannung erreichen wir erst, wenn es uns regelmäßig gelingt, Momente der Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Mit diesem Tischaufsteller gelingt es Ihnen ganz leicht:



🌸 Jeder Text und jedes Bild lassen Sie einen Moment der Ruhe erfahren und neue Kraft für die Anforderungen des Alltags sammeln.

🌸 Sei es eine Meditation, eine Reflexion oder auch eine Übung – Sie erhalten eine Vielzahl an hilfreichen Anregungen, wie Sie Ihren Alltag entspannter angehen können.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-2375-6



9 783833 823756

€ 14,99 [D]

€ 15,50 [A]

www.gu.de

