

Woche 1



Meditation zum Start in die 1. Woche

Reflexionsfragen ?

Was bedeutet glücklich sein für Dich?

Von einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (sehr glücklich) wo stehst Du mit Deinem Glücksempfinden?

TIPP:

Da Dein Empfinden vielleicht von Tag zu Tag schwankt, versuche Dein Glücksempfinden als Durchschnittswert der letzten 3 - 4 Wochen wahrzunehmen!

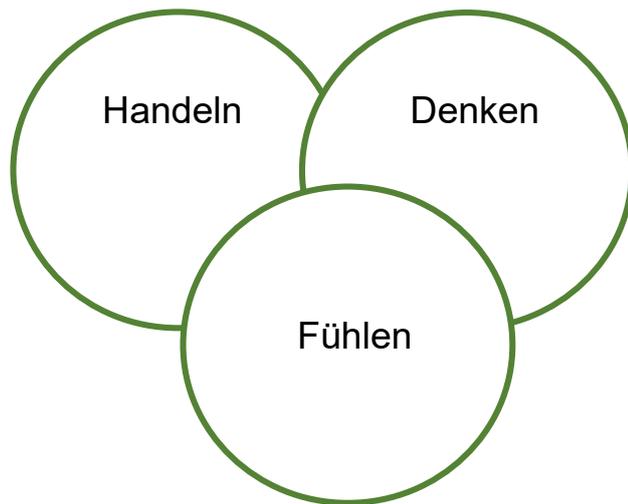
Wieviel Glück möchtest Du am Ende der 12. Woche empfinden können?



Nimm Dein Kursbuch zur Hand und notiere Deine Empfindungen!

Theorieimpuls

In der positiven Psychologie geht es darum, sogenannte Aufwärtsspiralen, also Erfolgsspiralen in Gang zu setzen. Diese Erfolgsspiralen beziehen sich auf die drei Bereiche Fühlen, Denken und Handeln. Denn nur dadurch können wir zu dem werden, was wir werden können.



Es geht darum, dass Du Dich als Motor Deines Erfolges begreifst. Und dieser Motor nicht nur Dein eigenes Leben durch mehr Glück, Vertrauen, Lebenssinn, Gelassenheit, Geborgenheit, Dankbarkeit und Optimismus positiv antreibt, sondern auch sehr gute Effekte auf Deine Mitmenschen hat. Denn glückliche Menschen haben glückliche Beziehungen.



Tägliche Übung:

Glücksmomente wahrnehmen

Stufe I

Stelle Dir heute und an jedem Abend in dieser Woche vor dem Schlafengehen ganz bewusst folgende Frage:

Was war heute mein schönster Moment?

Begründe Dir selbst, warum es für Dich der schönste Moment war.



Nimm Dein Kursbuch in die Hand und notiere in 1 – 3 Kraftwörtern, was Du empfunden hast.

Was sind Kraftwörter???

Kraftwörter sind treffende Aussagen für eine konkrete Assoziation
z. B. Liebe, Glück, Mut, Optimismus, Harmonie, Frieden und Ruhe.

Kraftwörter können sich auch herausfordernd zeigen z. B.
Überforderung, Druck und Angst.



Wenn Du bei der Übung ein herausforderndes Kraftwort aufgeschrieben hast, dann schreibe bitte direkt daneben das Gegenteil, also ein positives Kraftwort und unterstreiche das!

Nimm diesen wertvollen Moment, die Umwandlung des herausfordernden Kraftwortes in eine positive Assoziation zur Motivation, diesen Kurs zu machen.

Beispiel:

Es ist Dir sehr schwergefallen, einen schönsten Moment auszuwählen und aufzuschreiben. Dein herausforderndes Kraftwort könnte z. B. Unvermögen, Unwissen oder Überforderung sein.

Umwandlung in ein positives Kraftwort

Unvermögen → Können

Unwissen → Weisheit

Überforderung → Souveränität



Wochenübung

Achtsamkeitsübung zum Anhören: Gedankenreise riechen!

Nimm Dir für diese Übung ca. 30 Minuten Zeit.

Setz oder leg Dich bequem hin, schließ Deine Augen und hör die Meditation!

Lass Dir nach der Gedankenreise etwas Zeit für Dich.

Ich empfehle Dir, gleich im Anschluss, Deine Reise für Dich zu reflektieren, um Deine Empfindungen zu ordnen und Deine Erfahrungen, noch stärker auf Dich wirken zu lassen.



Schreib folgende Fragen in Dein Kursbuch und beantworte diese!

1. Wie würdest Du Deine Gedankenreise in einem Satz beschreiben?
2. Wie leicht ist es Dir auf einer Skala von 1 (ganz schwer) und 10 (ganz leicht) gefallen, achtsam zu riechen?
3. Was hat Dir besonders gut gefallen?
4. Wenn Du ein Souvenir von Deiner Gedankenreise mitnehmen könntest, welches wäre das?

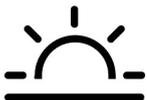
TIPP:

Wenn Dich Deine Gedankenreise entspannt und gutgetan hat, wiederhole diese Meditation noch ein weiteres Mal. Es ist spannend, zu erleben, ob Du Dich dafür entscheidest, an den gleichen Wohlfühlort

zurück zu kehren oder einen neuen Ort der Ruhe zu wählen. Beides ist ohne Bewertung.

In den folgenden Wochen wirst Du in verschiedenen Gedankenreisen einen bzw. Deinen Wohlfühlort besuchen. Die dafür verwendeten Wiederholungen in den Gedankenreisen sind Teil einer leichten Hypnosesprache, die Deine Entspannung vertieft und Dein Unterbewusstsein besonders zugänglich für Empfindungen und Erfahrungen macht. Das ist die Tiefe, dieses Gefühl mit Deinem Inneren verbunden zu sein, dass Du vielleicht heute schon empfunden hast oder in den nächsten Wochen immer mehr erleben wirst. Freu Dich darauf! Für mich fühlten sich diese Empfindungen ein bisschen wie „wach geküsst“ an. Das Wache ist dann auch die gestiegene Achtsamkeit, welche Du mit in Deinen Alltag nimmst.

Hinter dem Horizont



Von morgens bis abends und abends bis morgens bist Du einer Vielzahl von Reizen ausgesetzt.

Wie kommen die unzähligen Bilder in deinen Kopf, die Du den ganzen Tag aus der Außenwelt empfängst?

Wie wird aus deiner Außenwelt dann Deine Innenwelt?



Wenn Du Lust auf diese vertiefende Reflexion hast, dann nimm jetzt Dein Kursbuch und notiere Deine Gedanken!

Zitate / Weisheiten

Das Versteck



Drei Weise überdachten, was sie den Menschen auf ihrem Weg durchs Leben mitgeben könnten. Sie beschlossen, ihnen das Glück zu schenken, aber doch so, dass die Menschen es selbst erwerben sollten. Sie sagten: »Wir wollen das Glück so verstecken, dass es mit der Herausforderung durch die Suche verbunden wird. Dies wird seinen Wert deutlich machen.« Wo aber sollten sie das Glück verstecken? Der Erste schlug vor, dafür einen Gletscher auf dem höchsten Berg auszuwählen. Der Zweite meinte, dass dies zu leicht sei und wollte es in einer Muschel auf dem Grund des Ozeans verbergen. Der Dritte aber sagte: »Lasst es uns im Menschen selbst verbergen!«

Fernöstliche Weisheit

Achtsamkeitsübung



Geh hinaus in die Natur und suche Dir eine schöne Bank oder einen großen Baum aus, an dem Du Dich anlehnen kannst. Wenn Du es Dir richtig bequem gemacht hast, dann schließ, wenn Du möchtest, die Augen und konzentriere Dich mit jedem Atemzug auf das, was Du dort riechst. Lass Dir dafür Zeit und nimm die unterschiedlichen Gerüche wahr. Einfach nur wahrnehmen und weiter ruhig atmen.



Notier Deine Empfindungen in Deinem Kursbuch!

Hier möchte ich Dich auf einen vielleicht vorhandenen inneren Widerstand ansprechen. Vielleicht hattest Du gerade den Impuls: „Ich genieße das lieber nur. Wozu denn schon wieder aufschreiben?“

Weil das Aufschreiben zwei wichtige Effekte hat:

1. Du beschäftigst Dich noch intensiver mit Dir selbst. Das, was Du empfunden hast, bringst Du in Worte. Du beschreibst es Dir selbst. Das ist die Vorstufe der Selbstgespräche, der intensiven Kommunikation mit Dir selbst, von welcher ich im Einführungsteil dieses Kurses bereits gesprochen habe.
2. Regt das Schreiben dazu an, bereits während der Achtsamkeitsübung intensiver in die Kommunikation mit Dir selbst zu gehen. Vielleicht hast Du Dich eben während der Übung schon selbst in Gedanken reden hören: Was rieche ich eigentlich? Nach was riecht es denn hier genau? Gefällt mir das? Und warum gefällt mir das?

Das machst Du in der Tat mit ein bisschen Übung unbewusst mit jedem Ausprobieren Deiner Achtsamkeit ein bisschen mehr. Schließlich ist es ein sehr schönes Gefühl der Bereicherung, so viel wahrzunehmen und danach so wertvoll und umfangreich von einem Moment Deines Lebens berichten zu können.

Glücksübung: Gefühle zulassen



Wie schätzt Du Deinen Umgang mit Gefühlen auf einer Skala von 1 - 10 ein.

1 bedeutet, dass Du gar nicht mit Deinen Gefühlen umgehen kannst, 10 bedeutet, dass Du immer im Einklang mit Deinen Gefühlen bist.

Wo ordnest Du Dich ein und warum?



Nimm Dein Kursbuch und notiere Dir die Aussagen mit Deiner entsprechenden Bewertung.

1. Gefühle kann ich gut zulassen. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Ich merke, wenn es mir richtig gut geht. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Ich weiß auch, warum es mir gut geht. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn Du Dir jetzt ein Ziel setzen möchtest, wie Du am Ende des Kurses mit Gefühlen umgehen möchtest, dann mach das, indem du die jeweils angestrebte Zahl farbig markierst.

TIPP:

Ich empfehle Dir, dass Du Dir heute einen Zettel von Deinem Abreisblock nimmst, um ihn mit der Überschrift „Meine Ziele in Woche 12“ zu versehen.

Ab sofort trägst Du hier Deine Ziele ein.

Zum Beispiel so:

Aufgabe / Impuls aus Woche	Mein Ziel
Woche 1: Glücksübung	
Gefühle kann ich gut zulassen.	9
Ich merke, wenn es mir richtig gut geht.	10
Ich weiß auch, warum es mir gut geht.	10

Mut Übung: Willenserklärung an mich selbst



Ich möchte Dich dazu einladen, eine Willenserklärung

an Dich selbst

abzugeben.

„Ich möchte selbstbewusster, mutiger und glücklicher sein. Ich nehme ab sofort alle meine inneren Widerstände immer bewusster wahr, gebe ihnen Raum und mache diesen Kurs trotzdem entschlossen weiter! Ich mache jetzt sofort weiter oder plane einen konkreten Termin für mich“

Denn viele Menschen haben die Gewohnheit des Aufschiebens entwickelt. Vielleicht kennst Du folgende Aussagen, die Du oft oder auch nur manchmal für Dich verwendest:

- Das mache ich später!
- Ich drucke mir das erstmal aus und schaue mal, wann ich Zeit habe.

- Leider habe ich keine Zeit dafür. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.
- Jetzt habe ich keine Lust darauf.



Wenn Dir die folgenden Sätze bekannt vorkommen und Du jetzt für Dich die Entscheidung treffen möchtest, neue Gewohnheiten für Dich zu entwickeln, dann löse die Aufgabe und formuliere Deine entschlossene Willenserklärung für Dich! Mit Worten, die zu Dir passen. Worte, die Dich ansprechen und Dich motivieren. Du darfst das Gefühl genießen, dass Du selbstbestimmt Deine Entscheidungen triffst.

TIPP:

Deine Willenserklärung kann eine wohlwollende Erinnerung in Deinem Handy sein oder auch ein Zettel, den Du so platzierst, dass Du ihn häufiger am Tag siehst. Probiere ein bisschen aus, was Dir gut gefällt und Dich nicht nervt!

**Geschenk an
Dich selbst**

**Beschenke Dich mit Wertschätzung dafür,
dass Du täglich etwas für Dein Glück tust.**



Ein Geschenk an Dich selbst kann 1 Praline, ein Stück Deiner Lieblingsschokolade oder auch ein besonders liebevoller Kontakt zu Dir selbst sein.

Zum Beispiel kannst Du Deine beiden Hände auf Dein Herz legen, die Augen schließen und Dich aus tiefsten Herzen darüber freuen, dass Du immer glücklicher wirst.



Achtsamkeitsimpuls

Wenn ich das rieche, was ich gern rieche, dann...

Und was noch?

Und was noch?

Und was noch?

Diese Übung ist nicht nur auf drei Antworten begrenzt.

Vielleicht bist Du schon so tief eingetaucht, dass Du bereits zur Genießerin / zum Genießer mit Deiner Nase geworden bist. Bei all den wunderbaren Effekten, welche Du bei schönen Gerüchen, die Du magst, erlebst, bekommst Du jetzt vielleicht große Lust darauf, immer häufiger für schöne Gerüche in Deinem Umfeld zu sorgen oder jede Gelegenheit im Alltag zu nutzen, um intensiv zu riechen, was Dir so richtig gut tut.



Lass dich darauf ein, mehr von Dir selbst zu erfahren. Dein Kursbuch freut sich über Deine Notizen.

Und nun noch drei meiner Lieblingszitate:

„Die Seligkeit eines Augenblicks verlängert das Leben um tausend Jahre.“

(Japanisches Sprichwort)

„Ein Mensch ist das, was er den ganzen Tag denkt.“

(Ralph Waldo Emerson)

„Der Samen jeder Tat ist ein Gedanke. Wer seine Denkgewohnheiten positiv umstellt, der ändert auch sein Schicksal positiv.“

(Emile Coué)

Ich wünsche Dir eine schöne Woche!

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "Doreen Lichten". The signature is written in a cursive, flowing style.