

DORIS IDING

Der kleine Achtsamkeits- coach



Wie Sie im Jetzt ankommen
und zu wahrer Gelassenheit finden

GU



Zaubermittel Achtsamkeit

Achtsam sein heißt aufzuwachen



IM LETZTEN KAPITEL HABEN SIE DURCH DEN TEST HERAUSGEFUNDEN, warum Sie sich häufig selbst im Weg stehen und wie viel mehr Lebenskraft und Freude Sie durch Achtsamkeit gewinnen könnten. In diesem Kapitel erfahren Sie mehr darüber, welche negativen Auswirkungen besonders der Faktor Stress auf unser Achtsamkeitsvermögen hat. **Sie lernen, Ihre persönlichen Stressmuster zu verstehen**, und erfahren, wie Sie diese durch jahrtausendealte Achtsamkeitspraktiken und moderne Achtsamkeitsübungen effektiv und langfristig verändern können. **Außerdem lernen Sie vier innere Haltungen kennen, die die Grundlage der Achtsamkeit darstellen.** Diese zu entwickeln und zu

verinnerlichen ist ein Prozess, bei dem es darum geht, unseren eingefahrenen Denk- und Handlungsstrukturen auf die Spur zu kommen, damit wir schließlich jeden einzelnen Moment bewusst und nicht urteilend wahrnehmen können, mit allem, was er beinhaltet. So werden Sie inmitten der vielfältigen Herausforderungen des Alltags die eigene Mitte nicht mehr verlieren und innere Ruhe bewahren.

Mit Achtsamkeit das Leben bereichern

Achtsamkeit ist ein Lebensprinzip, eine geistige Ausrichtung und ein praktischer Wegweiser. Sie ist eine besondere Kraft, die unser Bewusstsein weckt, es erweitert, vertieft und stärkt. Sie hilft uns dabei, ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein und unsere eigenen Empfindungen und Befindlichkeiten sowie unsere Gewohnheiten im Alltag ins Visier zu nehmen. Das ist ein ganz anderer Ansatz als gewohnt, denn normalerweise leben wir meist so, als hätten wir einen Autopiloten eingeschaltet: Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, sind aber die ganze Zeit noch in Gedanken bei dem dummen Streit, den wir beim Frühstück mit unserem Partner hatten. Wir laufen von der U-Bahn-Station zum Büro, sind aber im Geist schon längst in der Sitzung, die erst drei Stunden später stattfinden wird. Wie oft sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft statt im gegenwärtigen Augenblick! Wir grübeln darüber nach, was wir hätten anders machen sollen, oder malen uns

aus, was alles schiefgehen könnte. Manchmal setzen wir aber auch all unsere Hoffnung auf das, was kommen wird, und stellen uns vor, wie glücklich wir sein werden, wenn wir endlich mehr Geld verdienen, unser Wunschgewicht wieder haben, unser Kind aus dem Gröbsten raus ist ... So verpassen wir aus vielerlei Gründen die zahlreichen schönen Momente, die sich uns in der Gegenwart bieten.

Stress lass nach

Hinzu kommt, dass unser Leben von Zeitmangel und immer rasanteren Veränderungen in den meisten Lebensbereichen gekennzeichnet ist. Viele Menschen können sich dem Sog des »Immer schneller, immer besser« nicht entziehen. Sie fühlen sich bei dem Versuch, mit den zunehmenden Anforderungen klarzukommen, überfordert und geraten in Stress. Dadurch verlieren Sie den Kontakt zu sich selbst und zu den Menschen, die Ihnen wichtig sind. Stress, der die unterschiedlichsten Ursachen haben kann (siehe [>](#)), hat besonders fatale Auswirkungen, wenn wir ihm über einen längeren Zeitraum hinweg ausgesetzt sind. Damit ist er ein zentraler Faktor, wenn es um