



SUSANNE OSWALD

GLÜCKS-
oasen
FÜR DIE
seele

5-minuten-auszeit
nur für mich

HarperCollins

SUSANNE OSWALD

GLÜCKS-
OASEN
FÜR DIE
SEELE

5-Minuten-Auszeit
nur für mich

Harper
Collins

HarperCollins®

Copyright © 2020 by HarperCollins
in der HarperCollins Germany GmbH, Hamburg

Covergestaltung: kathrin steigerwald | gestaltung, Hamburg

Coverabbildung: kris_art / fotolia

E-Book-Produktion: [GGP Media GmbH](#), Pößneck

ISBN E-Book 9783959679138

www.harpercollins.de

Vorwort

Glück verleiht uns eine besondere Energie, es ist wie ein inneres Lächeln. Wenn wir glücklich sind, fliegt unsere Seele zu den Sternen und der Körper wird gestärkt. Wir haben mehr Kraft und schaffen es leichter, die täglichen Herausforderungen mit einem Lächeln zu bewältigen.

Klingt das nicht wundervoll?

Doch in der Realität fehlt es leider immer wieder an diesem zauberhaften Gefühl. Der Wunsch nach Glück ist da – aber wir finden den Zugang nicht – wir wissen nicht, wie das geht – glücklich sein.

Sehnen Sie sich in Ihrem Alltag nach mehr Ruhe und Ausgeglichenheit? Wird Ihnen manchmal alles zu viel und Sie fühlen sich wie ein Hamster im Rad?

Damit sind Sie nicht allein.

Leistungsdruck, Hektik und Stress gehören für viele Menschen zur Normalität. Wir hetzen durch die Tage, stöhnen am Montag und wünschen uns das Wochenende herbei. Und am Wochenende blicken wir mit Grauen auf den sich schon wieder heranschleichenden Montag.

Geht es Ihnen auch so?

Das Gefühl der Überforderung und Kraftlosigkeit ist ein häufiger Begleiter vieler Menschen. Von allen Seiten prasselt das Leben auf uns ein, und wir fühlen uns ausgeliefert. Es kostet viel Energie, uns den täglichen Aufgaben zu stellen. Je erschöpfter wir uns fühlen, desto anstrengender wird es, allem gerecht zu werden. Dennoch halten wir daran fest und vergessen nur allzu schnell uns selbst dabei.

Selbst wenn Körper und Seele längst nicht mehr können,
kämpfen wir immer weiter.

Statt uns Pausen zu gönnen und Kraft zu tanken, strengen wir uns noch mehr an und rutschen dabei immer tiefer in die Erschöpfung hinein.

Es ist an der Zeit, dieser Negativspirale Einhalt zu gebieten!

»Wenn du es eilig hast, gehe langsam.

Wenn du es noch eiliger hast,

mache einen Umweg.«

Japanisches Sprichwort

Was haben Glücksoasen damit zu tun?

Sie sind der kurze Umweg, der uns hilft, unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Sie haben die Möglichkeit, durch die Kraft der Kontemplation, mit kurzen Übungen und Imaginationen wieder Zugang zu Ihrem inneren Lächeln zu bekommen. Immer! Sie müssen sich dessen nur bewusst werden.

»In der Natur fühlen wir uns so wohl,

weil sie kein Urteil über uns hat.«

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Die Natur ist ein wunderbarer Kraftspender, und wenn man Übungen und Imaginationen mit ihr verknüpft, lässt sich die Wirkung potenzieren – ganz ohne zusätzlichen Aufwand.

Das Ziel ist es, die innere Kraft zu aktivieren und den Weg frei zu machen für mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Mit ein wenig Übung und Liebe schaffen Sie sich Ihre eigenen Glücksoasen. Dadurch wächst Ihre innere Bereitschaft, glücklich zu sein.

Glücksoasen sind keine geheimnisvollen Gebilde, keine Orte, zu denen man lange reisen muss.

Es sind die kleinen feinen Momente des Lebens und die Fähigkeit, sie wahrzunehmen und zu genießen. Es geht um Augenblicke der inneren Ruhe. Um Momente des Bei-sich-Seins. Um Kontemplation.

Täglich fünf Minuten in Liebe mit sich selbst können zuerst die Perspektive auf das Leben und letztlich auch das Leben selbst verändern.

Geben Sie sich diesen Raum.

Seien Sie es sich wert.

Schenken Sie sich fünf Minuten täglich, und Ihr Bewusstsein für das eigene Glück wird wachsen.

Ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam die Kraft der Natur zu nutzen und die Dankbarkeit zu spüren, für die Geschenke, die das Leben für uns bereithält.

Lassen Sie uns glücklich sein. Jetzt.

Ihre

Susanne Oswald

Im Umschalten liegt die Kraft

Um Körper und Geist aus dem Alltag herauszuführen, braucht es Impulse, die signalisieren: Stopp! Jetzt ist es Zeit für dich.

Der unvermittelte Wechsel zwischen Alltag und innerer Einkehr klappt oft nicht.

Ohne eine Zwischenschaltung ist der Beginn der täglichen fünf Minuten wie ein Sprung aus der Sommerhitze in kaltes Wasser. Viel wohltuender ist es nach meiner Erfahrung, sanft in dem neuen Abschnitt anzukommen.

Deshalb starte ich die täglichen fünf Minuten immer mit einer Umschaltübung, die ich je nach Lust und Laune kürzer oder länger gestalte. Damit schaffe ich die Bereitschaft des Loslassens – körperlich und seelisch.

Es ist eine persönliche Entscheidung, probieren Sie aus, welcher Weg für Sie passt.

Es kann auch sein, dass es von Tag zu Tag unterschiedlich ist. Mal brauchen Sie das langsame Umschalten, und ein anderes Mal legt sich der Schalter wie von selbst und ohne Vorbereitung um.

Machen Sie es einfach so, wie es Ihnen guttut, dann ist es richtig. Nicht nur das Umschalten klappt leichter, je öfter man es übt – auch das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse wird gestärkt. Intuition und Bauchgefühl sind gute Indikatoren auf dem Weg zur inneren Mitte.

Immer wieder werde ich Sie einladen, auf Gedankenreise zu gehen. Mit der Kraft Ihrer Imagination können Sie einen

positiven Impuls setzen, der auch nach dem Ende der Übung in Ihnen nachwirkt.

Solche Gedankenreisen sind Heilreisen für Seele und Körper.

Diese Übungen gliedern sich immer in drei Phasen:

Umschalten, Imagination, Auflösung.

Entspannung

Umschalten bedeutet vor allem entspannen. Körper und Geist werden eingeladen, in die Ruhe zu kommen.

Es gibt viele Möglichkeiten, das zu erreichen. Jede Art hat ihre Berechtigung, und jeder Mensch hat persönliche Vorlieben. Probieren Sie es aus, und variieren Sie gerne auch nach Ihren Bedürfnissen - so können Sie Ihren persönlichen Weg finden.

Sehr gut geeignet, um in die Ruhe zu kommen, sind zum Beispiel kleine Loslassübungen, Atemtechniken oder autogenes Training. Im Laufe des Buches werde ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten vorstellen, zwischen denen Sie nach Lust und Laune hin und her wechseln können.

Ausgleich

Glücksoasen sind Möglichkeiten, die eigene Mitte zu stärken. Alle Übungen, Gedankenreisen und Anwendungen haben das Ziel, Ihnen gutzutun und für einen inneren Ausgleich zu sorgen.

Wichtig ist dabei, sich bewusst zu machen, dass Ausgleich nicht für jeden Menschen dasselbe bedeutet.

Ein ängstlicher, scheuer, schüchterner Mensch wird, um sich ausgeglichener fühlen zu können, sein Mut-Zentrum aktivieren. Es wäre auch möglich, dass sich über den Ausgleich der Blickwinkel auf die eigene Ängstlichkeit verändert und diese plötzlich nicht mehr so negativ gesehen wird - es können schließlich nicht alle Menschen Draufgänger sein.

Ein ungeduldiger Mensch wird sicher daran arbeiten, seine Geduld zu stärken, oder Wege erkennen, die Ungeduld in eine Stärke zu wandeln.

Traumtänzer mögen sich mehr Bodenkontakt wünschen oder aus der Traumtänzerie eine Tugend machen, und Realisten arrangieren sich eventuell mit ihrem Pragmatismus oder wollen vielleicht auch einmal mit den Wolken tanzen.

Sie sehen, es gibt viele Wege zum persönlichen Glück, und die eigene Mitte zu finden bedeutet nicht, Erwartungen zu erfüllen, sondern sich einzulassen und die Entwicklung in Liebe anzunehmen.

Glück hat viele Facetten und bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Und so ist auch der Weg dahin nicht linear

und vorgegeben, sondern eine sehr persönliche Angelegenheit.

Nehmen Sie die Glücksoasen als Möglichkeit, in Kontakt mit sich selbst zu kommen – vielleicht werden Sie staunen, was dadurch alles in Bewegung kommt.

Oft ist man sich seiner Stärken und Schwächen gar nicht bewusst und ist überrascht, wie manch vermeintliche Schwäche sich als Stärke entpuppt oder umgekehrt. Das ist überhaupt kein Problem, im Gegenteil, in Kontakt mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu kommen, ist ein Geschenk.

Wenn wir liebevoll mit uns umgehen und gut für uns sorgen, dann schafft unser Unterbewusstsein den notwendigen Ausgleich, ohne dass wir bewusst denken: Ich möchte ruhiger, stärker, mutiger, kraftvoller, langsamer, schneller oder was auch immer werden.

Wir arbeiten mit unseren täglichen fünf Minuten einfach daran, die innere Mitte zu stärken. Der Rest kommt von allein.

Jeder Mensch bringt seinen eigenen Schatz an Erfahrungen mit, persönliche Vorlieben und Prägungen. Auch der Punkt unseres Lebens, an dem wir gerade stehen, beeinflusst, wie etwas auf uns wirkt.

So kann es vorkommen, dass eine Übung etwas in einem Menschen anregt und dieselbe Übung bei einem anderen beruhigend wirkt.

Es ist auch möglich, dass Sie eine Übung gar nicht mögen, die für jemand anders zur Lieblingsübung wird. Es kann sogar sein, dass eine Übung, die Ihnen an einem Tag gar nicht gefällt, am nächsten Tag genau das ist, was Sie brauchen und machen wollen.

Lassen Sie es zu.