

Carolina Kattan

# Aktiv Depressionen vorbeugen



Der Wochenratgeber  
für mehr Selbstwirksamkeit  
und Lebenszufriedenheit



Springer

## Aktiv Depressionen vorbeugen

Carolina Kattan

# Aktiv Depressionen vorbeugen

Der Wochenratgeber für mehr  
Selbstwirksamkeit und  
Lebenszufriedenheit

 Springer

Carolina Kattan  
Düsseldorf, Deutschland

ISBN 978-3-662-58479-8      ISBN 978-3-662-58480-4 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-58480-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Lilya / stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

WER DU SEIN KANNST,  
WENN DU WEISST,  
WER DU BIST.

# Vorwort

Niemand möchte betroffen sein und doch betrifft es jeden fünften Menschen im Laufe seines Lebens. Depressionen sind die Volkskrankheit Nummer Eins. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt die Zahl der Menschen mit Depressionen in Deutschland auf über vier Millionen.

Interessenverlust, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Antriebslosigkeit und allgemeine Müdigkeit sind einige Vorboten, die uns alarmieren sollten, etwas dagegen zu unternehmen.

Manchmal gibt es eine familiäre Belastung, häufig sind es jedoch unerwartete Lebensumstände oder belastende Erfahrungen und bedrückende Gefühle, die zu einer depressiven Stimmungslage führen. Eine Depression entwickelt sich meist schleichend. In vielen Fällen können wir jedoch selbst einen gesundheitsfördernden, stimmungsaufhellenden Einfluss auf unsere Lebenssituation nehmen. Wir können beispielsweise durch positives Denken einer gedrückten Stimmung entgegenwirken und unser körperliches und psychisches Befinden verbessern. Dieser Ratgeber stellt verschiedene Möglichkeiten vor, wie man die Lebenszufriedenheit steigern und das Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen kann. Übungsaufgaben zur Verbesserung der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung sind ebenso wichtig wie die Übernahme antidepressiver Denkweisen und eine zielorientierte Lebensführung. Wenn wir auf unsere grundlegenden Bedürfnisse achten und einige individuelle Gegebenheiten berücksichtigen, so können wir eigenverantwortlich unsere Lebenszufriedenheit steigern. Die Beziehung zu uns selbst entscheidet maßgeblich darüber, wie wir uns im Leben fühlen, ob wir eine Depression entwickeln oder ob wir rechtzeitig von unseren Kraftquellen Gebrauch machen, um unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Dieses Arbeitsbuch hilft dabei, ungünstige Gewohnheiten und Denkmuster im Alltag zu erkennen und ungesunde Lebensumstände zu verändern.

Wir Menschen sind dazu in der Lage Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, aber dafür müssen wir bereit sein uns selbst kennenzulernen und anzunehmen, mit all unseren Sonnen- und Schattenseiten. Je selbstbestimmter, selbstfürsorglicher und eigenverantwortlicher wir handeln, desto unwahrscheinlicher ist die Entwicklung einer depressiven Episode.

Alle Übungen zielen darauf ab den Grad an Autonomie und Selbstbestimmung im Leben zu erhöhen, so dass wir unsere Interessen eigenmächtig und selbstbestimmt vertreten können. Die daraus entstehenden Gefühle der Freude und Lebenslust stärken unsere Widerstandsfähigkeit, so dass wir auch in schwierigen Lebenssituationen den Glauben an unsere eigene Kraft spüren und einer gedrückten Stimmung entgegenwirken können.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	1
<b>1. Woche: Achtsamkeit im Alltag</b>	9
<b>2. Woche: Achtsamkeit im Detail</b>	15
<b>3. Woche: Struktur im Alltag</b>	19
<b>4. Woche: Selbstbewusstsein</b>	35
<b>5. Woche: Selbstwahrnehmung</b>	39
<b>6. Woche: Selbsterkenntnis</b>	43
<b>7. Woche: Wahrnehmung</b>	47
<b>8. Woche: Selbstreflexion</b>	53
<b>9. Woche: Zielorientierung</b>	59
<b>10. Woche: Ressourcenaktivierung</b>	65



<b>X</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
<b>11. Woche:</b>	<b>Wohlbefinden</b>	<b>71</b>
<b>12. Woche:</b>	<b>Selbstwirksamkeit</b>	<b>77</b>
<b>13. Woche:</b>	<b>Selbstfürsorge</b>	<b>85</b>
<b>14. Woche:</b>	<b>Stressmanagement</b>	<b>91</b>
<b>15. Woche:</b>	<b>Dankbarkeit</b>	<b>97</b>
<b>16. Woche:</b>	<b>Selbstmanagement</b>	<b>107</b>
<b>17. Woche:</b>	<b>Selbstannahme</b>	<b>115</b>
<b>18. Woche:</b>	<b>Zukunftsplanung</b>	<b>121</b>
<b>19. Woche:</b>	<b>Lebenslinie</b>	<b>125</b>
<b>20. Woche:</b>	<b>Selbsteilung</b>	<b>131</b>
<b>21. Woche:</b>	<b>Selbsterfahrung</b>	<b>135</b>
<b>22. Woche:</b>	<b>Glaubenssätze</b>	<b>139</b>
<b>23. Woche:</b>	<b>Bewältigungsstrategien</b>	<b>153</b>
<b>24. Woche:</b>	<b>Resumé</b>	<b>157</b>
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>165</b>



# Einführung

Manchmal *drückt der Schuh*, aber wir wissen noch nicht genau, was wir verändern können, um wieder leichtfüßig und beschwingt durch das Leben zu gehen.

Jeder kennt Phasen, in denen man *auf der Stelle zu treten* scheint, unproduktiv ist oder sich in der eigenen Haut unwohl fühlt. Häufig halten diese negativen Zustände länger an als nötig, da wir den Hebel nicht finden, um wieder in einen positiven, optimistischen Modus umzuschalten. In diesen Zeiten der Niedergeschlagenheit, wo Sorgen und Zukunftsängste zur Plage werden können, befinden wir uns auf einer anderen Bewusstseinssebene als zu Zeiten, in denen es uns gut geht und wir von einer positiven Grundstimmung getragen durchs Leben reisen. Das kann auch dazu führen, dass sich unsere gesamte Wahrnehmung verändert. Wir können jedoch lernen unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Fühlen zu regulieren.

Mangelnde Bewusstheit für den Moment lässt Grübelkreisläufe und Abwärtsspiralen überhaupt erst entstehen und führt dazu, dass wir uns auf eine uns krank machende Weise mit unseren Sorgen identifizieren. Deshalb wird in diesem Praxisbuch immer wieder der Fokus auf deine Achtsamkeit und auf das Leben *im Hier und Jetzt* gerichtet.

Wenn du diesen Ratgeber in den Händen hältst und dich auf einen Veränderungsprozess einlassen möchtest, dann hast du bereits einen wichtigen Schritt gemacht.

Die Lektüre wird deine Beziehung zu dir selbst und deinem Leben beleuchten, und bestenfalls auch positiv verändern. Dadurch kannst du dich im

Alltag weiterentwickeln und neue Lebensgefühle in dir wecken. So kannst du dein Glücksempfinden trainieren.

Auch wenn du vermutlich direkt mit den Übungen loslegen möchtest, sollten wir mit ein paar grundlegenden Informationen starten. Das ist wichtig, um Zusammenhänge zu verstehen und von diesem Buch bestmöglich zu profitieren.

Sind es doch die immer wiederkehrenden Fragen, die uns bewegen:

Welche Veränderung führt dazu, dass ich mich noch besser fühle und zufriedener bin?

Welchen Weg möchte ich gehen, damit sich mein Leben noch glücklicher, meine Arbeit erfolgreicher, mein Selbstwert stärker, meine Gefühlswelt echter und meine Persönlichkeit authentischer anfühlt?

Wenn ich überwiegend zufrieden bin, dann fühle ich mich lebendig und wertvoll. Aber wie gelingt mir das?

Wer ständig glücklich sein will, muss sich oft verändern, das sagte schon Konfuzius. Aber was können wir konkret verändern, um unsere Stärken besser zu nutzen?

Jeder hat seine eigene Vergangenheit mit der eigenen Geschichte und den dazugehörigen Erfahrungen und Gefühlen. Das hinterlässt Gedächtnisspuren in uns.

Wenn du wirklich daran arbeiten möchtest, dass sich dein Leben besser anfühlt, dann sei bereit hinzuschauen und beginne damit am besten noch heute.

Die Beziehung zu uns selbst beeinflusst maßgeblich unser Selbstwertgefühl und entscheidet darüber, wie wir durch das Leben gehen und uns dabei fühlen. Unser Selbstwertgefühl erhöht sich durch positives Feedback, beruflichen Erfolg, ein harmonisches Familienleben, allgemein also durch verschiedene äußere und innere Einflüsse. Der Aufbau eines stabilen Selbstwertgefühls klappt bei dem einen besser, als bei anderen. Manch einer fühlt sich klein und belanglos, sodass er sich unter dem Begriff *Selbstwert* nur wenig vorstellen kann. Durch unsere täglichen, kleinen Erfolgserlebnisse und das damit verbundene Hochgefühl können wir unseren Selbstwert steigern. Das ist ein aktiver Vorgang, der uns im Leben beflügelt und vorantreibt. Damit äußere Einflüsse sich auf unser Selbstwertgefühl positiv auswirken können, muss eine stabile Basis vorhanden sein, auf die weiter aufgebaut werden kann. Diese Basis müssen wir in uns selbst legen.

Die wichtigsten Bausteine unseres Selbstwertgefühls sind:

*unsere Selbstannahme, unsere Eigenverantwortlichkeit, unsere Gegenwärtigkeit, unsere Selbstsicherheit und die persönliche Integrität.*

Diese fünf Eigenschaften sind nicht von Geburt an vorhanden, und erst recht nicht bei jedem Menschen gleich stark ausgebildet. Die Ausprägung wird vor allem davon beeinflusst, wie wir unsere Kindheit erlebt haben und was wir über uns und die Außenwelt denken. Eine harmonische Beziehung zwischen unseren Gedanken, Körperempfindungen und Bedürfnissen unterstützt die Entwicklung dieser Basis, unserer eigenen Persönlichkeit.

*Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens: Zulassen, Weglassen, Loslassen.* Nur was genau können wir zulassen, was weglassen und was loslassen, damit es uns besser geht? Es erscheint sinnvoll, uns genau diese Fragen zu stellen, die persönlichen Antworten darauf zu finden und einer Prüfung zu unterziehen.

Wenn du die folgenden Aufgaben bearbeitest, wirst du auf einige deiner Lebensfragen Antworten finden. Die Grundlage für all unsere Entscheidungen sollte jedoch immer erst das Urteil sein, das wir über uns selbst fällen, denn unbewusst setzen wir alles um uns herum in Bezug zu uns selbst. Dafür müssen wir unseren Selbstwert gut kennen, denn nur so können wir diesen derart ausbalancieren, dass sich unser Privatleben und die berufliche Karriere frei und harmonisch entwickeln können. Ein übersteigertes Selbstwertempfinden, also ein aufgesetztes, unechtes Selbstwertgefühl, kann ebenso hinderlich sein wie ein geringes und herabgesetztes Selbstwertgefühl.

Wenn man beispielsweise den Erfolg eines Menschen in seinem Leben betrachtet, so fängt dieser nicht mit einer besonderen Leistung an, sondern mit einem besonderen Geisteszustand, den jeder erreichen kann. Unser Geisteszustand ist eine direkte Folge davon, wie wir uns und die Welt sehen, und aus unseren Interpretationen und Rückschlüssen daraus. Indem wir über diese Zusammenhänge nachdenken, verändern wir unseren Geisteszustand und werden so bewusst, effektiv und achtsam, dass wir alles schaffen können, was wir wollen.

Unser Leben wird wesentlich davon bestimmt, was wir denken und fühlen. Denken und Fühlen stehen in einer Wechselbeziehung, bedingen einander und können nicht unabhängig voneinander existieren.

Indem wir unsere alltäglichen Erlebnisse neu bewerten, können wir jegliche Erfahrungen in einen neuen Bezug setzen, was uns einen Perspektivwechsel ermöglicht. Häufig machen wir uns zum Beispiel das Leben durch sorgenvolle Gedanken selbst schwer. In den folgenden Wochen wird dir klar werden, dass du dich besser von einigen deiner negativen Gedanken trennen kannst, als es vielleicht heute der Fall ist. Denn wir sind weit mehr als das, was wir denken. Wir können beispielsweise unsere Gedanken selbst beobachten und sie dadurch beeinflussen lernen. Das jedoch ist ein sehr bewusster Vorgang, der Ruhe, Offenheit, Bereitschaft zur Veränderung, Geduld, Kraft und gedankliche

Klarheit erfordert. Vor allem mangelnde Klarheit der Gedanken bindet psychische Energie und lässt uns in Verwirrung verharren, sodass wir nicht genügend Kraft mobilisieren können, um unsere Ziele zu erreichen. Wenn wir nicht strukturiert sind und vielleicht etwas unorganisiert leben, bleiben wir weit hinter unseren individuellen Möglichkeiten oder sind nicht entschlossen genug. Diese Klarheit betrifft unser gesamtes Leben mit all seinen Facetten.

Hinsichtlich all unserer Gefühle, Gedanken und Handlungen haben wir viel mehr Gestaltungsmöglichkeiten als wir annehmen.

Wir allein sind für unser Leben verantwortlich und können einen wesentlichen Einfluss auf unser Denken und damit auch auf unser Fühlen nehmen. Unsere Reaktionen auf unkontrollierbare Ereignisse tragen zu unseren jeweiligen Lebensumständen bei. Doch haben wir immer die Möglichkeit, eine Verbesserung der Situation anzustreben. Im moralischen Sinne geht es im Leben darum, Dinge zu tun, hinter denen wir stehen. Das sind Handlungen, für die wir uns gerne verantworten. Wenn wir uns für unsere Umgebung verantwortlich fühlen, versuchen wir angemessen auf eine Situation oder Person zu reagieren. Wir versuchen durch unsere Präsenz eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Je authentischer wir sind, desto besser wird uns das gelingen. *Authentisch*, das heißt glaubwürdig sein, können wir nur, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind und mit unseren Bedürfnissen und Wünschen in Einklang leben. Um diesen Zustand zu erreichen, müssen wir genau wissen, was uns zufrieden macht. Um uns lebendiger und echter zu fühlen, müssen wir wissen, was uns lebendig und echt macht. Um uns eins und stimmig mit uns selbst zu fühlen, müssen wir wissen, was unsere Integrität ausmacht. Wenn wir als Kinder keine Selbstsicherheit entwickeln konnten, so wird es uns schwerfallen, diese Dinge zu erspüren und einen eigenen Standpunkt zu vertreten.

Dieses Buch möchte dich darin unterstützen, mittels *Selbstreflexion* Klarheit über dich selbst zu erlangen und über das, was du im Leben willst und schaffen kannst. Klarheit macht dich frei für dein Vorankommen und öffnet neue Türen. Es sollte dir auch helfen, Entscheidungen zu treffen, die dich aus einer festgefahrenen Situation herausführen und dir mehr Freiheit in deinem Denken, Handeln und Fühlen verschaffen. Du kannst dir so mehr zutrauen, Hindernisse überwinden und neue Herausforderungen annehmen. Indem wir wieder lernen, auf unsere innere Stimme zu hören, sind wir uns selbst näher und können unsere Herzenswünsche wahrnehmen, sodass wir unser *wahres Sein* besser kennenlernen. Das wiederum hilft uns dabei, unser volles Potential zu entfalten.

Sich selbst zu spüren bezeichnet man als *Interozeption*. Wir lernen uns erst dann wirklich kennen, wenn wir unsere Körperempfindungen spüren und

benennen können. Im Anschluss müssen wir sie bewusst wahrnehmen und richtig deuten, damit wir in angemessener Weise auf sie eingehen können. Wenn wir nicht wahrnehmen, was unser Körper und unsere Seele brauchen, können wir unseren Bedürfnissen nicht gerecht werden. Dieses Selbstempfinden entscheidet darüber, wie selbstsicher wir uns im Leben bewegen. Je besser aufkommende Empfindungen wahrgenommen werden, desto leichter ist es daraufhin, diese zu regulieren, so dass wir uns selbst beispielsweise rascher nach einer Phase der Aufgewühltheit beruhigen können. Eine gute Selbstregulationsfähigkeit reduziert unser Stressempfinden und lässt uns auch bei wachsenden Anforderungen den Überblick behalten. Diese Kontrolle über unsere Gefühle vermittelt uns Sicherheit und die Gewissheit, dass wir uns in schwierigen Lebenslagen selbst helfen können. Eine Verbesserung der Wahrnehmung unserer inneren Vorgänge hat zur Folge, dass es uns schwerer fallen wird zu ignorieren, was unser Herz bewegt.

In diesem Ratgeber werden dir verschiedene Denkanstöße gegeben und unterschiedliche Herangehensweisen vorgestellt. Du kannst für dich entscheiden, was dir gut gefällt und was du übernehmen möchtest.

Einzelne, teils aufeinander aufbauende Themen wie zum Beispiel *Achtsamkeit*, *Selbstwertgefühl*, *Entscheidungsfreiheit* und *Ressourcenaktivierung* werden wochenweise mit ausgewählten Aufgaben verdeutlicht. Ziel dieser Übungen sollte es sein, dass du deine neuen Erkenntnisse und Erfahrungen in dein Leben integrierst.

Die Aufgaben werden dir die individuellen Bedingungen, die dich und dein Leben ausmachen, verdeutlichen. Einige Visualisierungsübungen werden deine Vorstellungskraft fördern, was dir unter anderem helfen wird, deine Ziele konkreter fassbar zu machen. Eine möglichst klare Imagination fördert unsere Motivation und lässt uns die Attraktivität unserer Ziele im Vorfeld erahnen. Imagination ist die Fähigkeit, sich etwas vorzustellen. Der berühmte amerikanische Schriftsteller Napoleon Hill schrieb: „Wenn Sie es sich vorstellen können, haben Sie es in sich, es zu vollbringen.“ Während des Visualisierens wird unser Gehirn für die tatsächliche Ausführung trainiert. Dadurch aktivieren wir unsere Nervenbahnen, was wiederum unsere Fertigkeiten verbessert. Je genauer wir uns zum Beispiel unseren Tagesablauf mit den erforderlichen Aufgaben vorstellen können, desto leichter wird uns die Umsetzung fallen, da unser Gehirn einen Teil der Arbeit im Vorfeld geleistet hat. Die anschließende Verschriftlichung deiner Gedanken ist enorm wichtig, da sie deinen Realitätsbezug stärkt und dich in der tatsächlichen Umsetzung aller Vorhaben unterstützt. Der effektivste Weg, die Welt der inneren Empfindungen zu erschließen besteht darin, zu schreiben. Die meisten von uns haben ihre Gefühle schon einmal in einer wütenden, traurigen E-mail oder einem

Abschiedsbrief zum Ausdruck gebracht, nachdem uns jemand zum Beispiel enttäuscht oder hintergangen hat. In der Regel befreit sich dadurch unsere Seele, so dass es uns zügig besser geht, selbst wenn wir den Brief nie abgesendet haben. Manchmal ist es ausreichend, seinen eigenen Gedanken zuzuhören und den Assoziationen Raum zu bieten, die sich beim freien Schreiben ergeben. Auf diese Weise kann eine Vielzahl emotionaler Erlebnisse verarbeitet werden. Wenn man das Aufgeschriebene später noch einmal liest, können darin erstaunliche Wahrheiten entdeckt werden, die die persönliche Weiterentwicklung unterstützen. Indem wir über uns nachdenken, entwickelt sich unser Selbstverständnis. Wir erkennen, warum wir so sind, wie wir sind.

Zum Aufbau des Buches:

Dieses Übungsbuch ist – ähnlich wie ein Kalender – wochenweise aufgebaut und für 24 Wochen ausgelegt. Der Zeitaufwand pro Woche sollte nicht wesentlich über einer Stunde liegen. Du kannst aber auch dein eigenes Tempo finden und das Buch schneller durcharbeiten. Es empfiehlt sich jedoch, nicht durch die Aufgaben zu hetzen, sondern das Gelesene erst einmal *wirken* zu lassen. Möglicherweise werden dir nicht alle Übungen zusagen. Es ist völlig in Ordnung, wenn du zwischenzeitlich eine Woche Pause machst, falls du mit der gestellten Aufgabe nichts anfangen kannst oder meinst, nicht von ihr zu profitieren. Da die Vorgehensweise jedoch ungewohnt sein wird, solltest du versuchen, alle Aufgaben schriftlich und möglichst ausführlich mitzumachen, auch wenn du die Antworten im Prinzip bereits *weißt* oder diese sogar sehr präsent in deinem Kopf hast. Für deinen persönlichen Erfolg ist es wichtig, dass du dich genau an die Aufgabenstellung hältst und jede Aufgabe schriftlich bearbeitest. Es kann dir im Verlauf der Übungen helfen, wie in einem Tagebuch noch einmal etwas nachzuschlagen und deine eigene Entwicklung zu beobachten. Falls der Platz für deine Notizen nicht ausreicht, bediene dich bitte weiterer Blätter, die du mit den entsprechenden Seitenzahlen kennzeichnen kannst.

Achte darauf einen Stift zu verwenden, der nicht schmiert oder sich zu stark durchdrückt.

Erfolgreiche Menschen haben meist zuvor ihre Gedanken aufgeschrieben, ihre Ideen ausgearbeitet und ihre Ziele priorisiert. Um eine wirkliche Veränderung in unserem Verhalten oder unserer Geisteshaltung zu bewirken, bedarf es einer Vielzahl regelmäßiger Wiederholungen, sprich: *Übung*.

Drei Monate werden mindestens benötigt, um eine nachhaltige Verhaltensänderung und Bewusstmachung zu erzielen. Nur so können sich die neuen Erfahrungen und guten Gefühle in unserem Gehirn einprägen.

Während der Arbeit mit diesem Buch wirst du mit vielen Ebenen deines Seins in Berührung kommen und verschiedene Möglichkeiten kennenlernen,

die du im Selbststudium anwenden kannst. Nach einer Woche hast du die jeweilige Methode jedoch nur *kennengelernt*. Um dich in deiner Achtsamkeit, deiner Gedankenkontrolle, deiner Gefühlswahrnehmung und letztlich deiner Suche nach dem individuellen *Glück* zu unterstützen, kannst du dieses Praxisbuch nach einem halben Jahr wieder von vorne beginnen. Die Übungen, die dir besonders gefallen haben, kannst du schon in den ersten Wochen wiederholen und fest in den Alltag integrieren.

Wenn du während der Bearbeitung für dich erkennst, dass du externe Hilfe in Anspruch nehmen, möglicherweise eine Psychotherapie machen möchtest, dann kannst du dich während der oft langen Wartezeit auf einen Therapieplatz mit diesem Übungsbuch darauf vorbereiten.

Selbst wenn du von dir sagen kannst, dass du, alles in allem, ein zufriedenes und glückliches Leben führst, wirst du während der Erarbeitung der einzelnen Kapitel viel Neues über dich erfahren. Es gibt immer persönliche Bereiche oder Lebensthemen, in denen noch eine Entwicklung stattfinden kann.

*Selbstreflexion zu einem glücklichen, erfolgreichen und selbstbestimmten Leben ist ein lebenslanger Prozess.*





# 1. Woche: Achtsamkeit im Alltag

## Datum

Unser Alltag besteht aus etlichen Vorgängen, die weitgehend automatisch und unbewusst ablaufen. Beispielsweise waschen wir unsere Hände mehrmals täglich.

Wären wir den ganzen Tag über hundertprozentig aufmerksam und bewusst, dann bedeutete das für unseren Körper eine enorme Anstrengung. Insofern ist es physiologisch sinnvoll, dass wir manche Tätigkeiten im *Autopilot-Modus* bewerkstelligen. Das kann aber dazu führen, dass uns vieles unbewusst bleibt und der Tag an uns vorbeifliegt, ohne dass wir selbstbestimmt und aktiv an seiner Gestaltung mitgewirkt haben. Es verleitet uns dazu, durch den Tag zu hetzen.

Die automatisch ablaufenden Handlungen finden zwar einerseits auf einem hohen funktionalen Niveau statt und können augenscheinlich sehr effektiv sein. Andererseits aber können die Ruhephasen nicht wahrgenommen werden, die im natürlichen Tagesablauf erforderlich sind. Wir neigen dazu, Erschöpfungszustände aufgrund der ständig anstehenden Aufgaben zu verdrängen. Wir werden dazu erzogen, möglichst flexibel zu sein, und der Arbeitsalltag verlangt manchen so viel ab, dass sie ohne permanente Priorisierung, Zielplanung und Mehrarbeit nicht erfolgreich sein können. Der Arbeitstag ist somit ebenso stressig wie die Anforderungen einer heutigen Familien- und Freizeitgestaltung.

Das Innehalten und *Aktiv-Pause-machen* haben wir verlernt, oder wir haben es vielmehr nicht ausdrücklich vermittelt bekommen. Indem wir beginnen, wieder vermehrt den Momenten in unserem Leben Beachtung zu schenken, die unserer Seele guttun, können wir unser gesamtes Befinden entscheidend verbessern. Wenn wir uns auf diese Gegenwärtigkeit konzentrieren, können