

Matthias Ennenbach



Inspiration in 108 Leitsätzen

Erkennen, verinnerlichen,
umsetzen



 Springer

Inspiration in 108 Leitsätzen

Matthias Ennenbach

Inspiration in 108 Leitsätzen

Erkennen, verinnerlichen, umsetzen



Matthias Ennenbach
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-52964-5
DOI 10.1007/978-3-662-52965-2

ISBN 978-3-662-52965-2 (eBook)

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

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 Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

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.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Germany

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

Vorwort

Sie lesen in diesem Buch. Warum? Sind Sie vielleicht auf der Suche nach Inspiration? Nach Anregungen für Ihre private oder berufliche Situation? Suchen Sie nach Möglichkeiten, sich selbst und anderen Gutes zu tun? Sich und andere dabei zu unterstützen, sich weiterzuentwickeln, aus alten Mustern herauszukommen, endlich in Frieden zu leben und glücklich zu sein?

Was meinen Sie noch wissen zu müssen, um sich entsprechend Ihren Wünschen weiterentwickeln zu können? Wissen Sie bereits genug? Geht es eher darum, das Wissen endlich umzusetzen, also von der Theorie in die Praxis zu kommen? Dann benötigen Sie vielleicht noch Anregungen für diese Umsetzung?

Sie werden beim Weiterlesen feststellen, dass es hier nicht um reine Wissensvermittlung geht, sondern um die

Beschreibung eines Weges zu sich selbst. Es ist eine Einladung in Buchform, sich der in Ihnen bereits vorhandenen Weisheit zu öffnen – einer Weisheit, die hier in konkreten und nachvollziehbaren Schritten beschrieben wird. Dazu sind nur 108 Sätze nötig.

Mit dieser kleinen Einleitung möchte ich Ihnen gerne vermitteln, dass es nicht notwendig ist, sich lesend möglichst viel Wissen einzuverleiben. Wir müssen nicht immer alles wissen. Manchmal reicht es tatsächlich aus, ein paar wenige, aber dafür grundlegende Dinge zu wissen. Von diesen Dingen handelt dieses Buch.

Seit vielen Jahren bin ich als approbierter und promovierter Psychotherapeut, als Referent, Seminarleiter, in der Ausbildung von Therapeutinnen und Therapeuten und als Achtsamkeitstrainer tätig. Ein Anliegen meiner Arbeit ist es, wissenswerte Inhalte zu Themen der Geistesschulung so zu verdichten und zu konkretisieren, dass sie überschaubar werden und sich leicht aufnehmen und umsetzen lassen. Daraus hat sich eine Art komprimiertes Manual ergeben, das ich Ihnen hier vorstellen möchte.

Es braucht nicht immer Hunderte von Seiten, um etwas zu verdeutlichen. Wenn wir ein wirkungsvolles Prinzip erkannt haben, können wir die zahllosen Details oft vernachlässigen. Mit den folgenden 108 Leitsätzen möchte ich Ihnen einen hilfreichen und gangbaren Mittelweg anbieten: Informationen, Erfahrungswerte und Praxisanleitungen, kurz und bündig auf den Punkt gebracht. Damit unternehme ich den Versuch, ein erprobtes und funktionierendes Prinzip, das unser großes Veränderungs- und Wachstumspotenzial nutzt, so zu vermitteln, dass Sie

als Leserinnen und Leser möglichst intensiv davon profitieren können.

Wiegen Sie das Büchlein einmal in Ihren Händen – es ist bestimmt nicht schwer. Geradezu ein Leichtgewicht unter den Büchern. Und es wird auch leicht zu lesen sein, denn es möchte kein hochgestochener intellektueller Diskurs sein. Es verzichtet auf schöngestichtiges Philosophieren und Theoretisieren. Dennoch beruht sein Inhalt auf wissenschaftlich geprüften Voraussetzungen und wurde in der Praxis gründlich erprobt. Sie halten also gewissermaßen Erfahrungswerte in den Händen.

Auf diese leichte Art und Weise lade ich Sie zu einer Reise ein, einer Reise in 108 Sätzen, die Sie zu sich selbst führen möchte. Zugleich ist es eine Zeitreise, die Sie zu dem Menschen geleiten will, der Sie in einigen Monaten sein könnten.

Noch ein kleiner Tipp: Sie müssen die 108 Leitsätze nicht sofort vollständig in sich aufnehmen. Lesen Sie sie, und prüfen Sie, ob bei dem einen oder anderen Satz eine innere Resonanz entsteht. Beginnen Sie mit kleinen Dosierungen, und vertiefen Sie lieber einige wenige Sätze, statt zu versuchen, möglichst viel möglichst schnell umzusetzen.

Da Lesezeit immer auch Lebenszeit ist, wünsche ich Ihnen jetzt eine inspirierende Lektüre.

Berlin, Deutschland
im Herbst 2016

Matthias Ennenbach

Inhaltsverzeichnis

1	Alles, was wir wiederholen, wird sich festigen	1
2	Wir benötigen eine möglichst konkrete Zielvision	3
3	Aus Hilflosigkeit wird Selbstwirksamkeit	5
4	Körperhaltung gleich Geisteshaltung und Geisteshaltung gleich Körperhaltung	7
5	Ein aufrechter Geist kann sich nur in einem aufrechten Körper halten	9

X	Inhaltsverzeichnis	
6	Wir lernen Entspannung in der Anspannung	11
7	Die entspannte Bewusstheit dient dem Wandel	13
8	Unser Geist formt die Welt	15
9	Es geht nicht darum, sich zu entdecken, sondern darum, sich selbst zu kreieren	17
10	Probleme sind normal	19
11	Leid ist unvermeidbar, Leiden ist vermeidbar	21
12	Unser Ego bringt unser Leiden hervor	23
13	Alle Dinge dieser Welt bestehen aus vielen kleinen Bestandteilen	27
14	Unser Leben findet ausschließlich hier und jetzt statt	29
15	Unserem ungeschulten Geist fällt es sehr schwer, im Hier und Jetzt zu bleiben	33
16	Die ersten Schritte unseres Engagements dienen der Motivationsklärung	37

17	Du bist perfekt, so wie du bist, aber du solltest dringend etwas ändern	41
18	Es gibt nicht <i>die eine</i> Persönlichkeit in uns	43
19	Alles ist mit allem verbunden	47
20	Ohne Geistesschulung können wir uns selbst nicht vertrauen	49
21	Wir beginnen mit unseren Bemühungen immer bei uns selbst	51
22	Der Umgang mit unseren Problemen bleibt flexibel	53
23	Wir können uns in Partnerschaften befreit verbinden	55
24	Die Basisübungen bestehen aus Haltung und Atmung und sind die Grundlage aller heilsamen Bemühungen	59
25	Das Üben wird immer leichter	63
26	Alle Empfindungen bestehen aus nur drei Bereichen: Körper, Emotionen, Gedanken	65

XII Inhaltsverzeichnis

27	Wir können uns fundamental wandeln, in jedem Alter	69
28	Mit der Zeit des Übens verändert sich alles	71
29	Manche Probleme können mit Druck nicht bewältigt werden	75
30	Neue Wege sind oft nicht leicht und müssen wiederholt gegangen werden	77
31	Das Unbewusste macht mit unserem Geist, was die Zeit mit unserem Körper macht	81
32	Isolierte Maßnahmen können auf Dauer keinen nachhaltigen Erfolg sichern	83
33	Geistestraining umfasst den ganzen Lebensstil	85
34	Beende deine Selbstvergiftung	89
35	Stoppe Unheilsames und förder Heilsames	91
36	Für jede erdenkliche Eigenschaft besitzen wir die Veranlagung	93

37	Achtsamkeit ist eine menschliche Veranlagung, die wir alle besitzen	95
38	Achtsamkeit bedeutet Einsicht in unsere körperlichen, emotionalen und gedanklichen Vorgänge	97
39	Die Universalstrategie lautet: Bringe immer zuerst deinen Körper in eine adäquate Verfassung	99
40	Das Heilige Innehalten erleichtert es unserem Bewusstsein, in unseren Alltag hineinzuströmen	103
41	Am Anfang steht die Abhängigkeit	105
42	Nach der Abhängigkeit muss die Selbstverantwortung kommen	107
43	Wir lernen, zu verzeihen und zu vergeben	109
44	Unterscheide zwischen Mitleid und Mitgefühl	111
45	Mitgefühl ist eine erlernbare Qualität	113
46	Wir können lernen, uns zu befreien	115
47	Wir machen uns Naturgesetze zunutze	119

XIV Inhaltsverzeichnis

48	Das Bemühen um Befreiung darf nicht missbraucht werden	121
49	Wir können die universelle menschliche Veranlagung zur Weisheit jederzeit kultivieren	123
50	Weisheit benötigt Mitgefühl, und Mitgefühl benötigt Weisheit	125
51	Wir benötigen eine möglichst klare Einschätzung unseres Ego-Zustands	127
52	Erste Befreiungsqualitäten sind auch mit Ego-Empfindungen spürbar	129
53	Wir benötigen einen Zugang zur Spiritualität	131
54	Spiritualität ist eine Transzendierung von Ego-Zuständen	135
55	Das Bemühen um Spiritualität ist kein Luxusthema	139
56	Spiritualität benötigt immer eine solide Basis	143
57	Alles kann zur spirituellen Praxis werden	145

58	Der Anfängergeist ist sehr wichtig	147
59	Der Weg von der Theorie zur Praxis beginnt mit der Erkenntnis und führt über die Verinnerlichung zur Verwirklichung	149
60	Loslassen lernen ist entscheidend	151
61	Werde dein eigener Meister	155
62	Mikropausen sind ein Weg zur Verwirklichung	157
63	Der Prüfstein ist die Umsetzung	159
64	Irgendwann sollten Alltag und Übungen ineinander übergehen	161
65	Meditationsübungen beginnen immer auf der Körperebene	163
66	Meditation hat keinen Anfang und kein Ende	165
67	Meditation sollte kein Adjektiv bekommen	169
68	Das Bewusstsein hat viele Abstufungen, die wir erkennen können	173

XVI Inhaltsverzeichnis

69	Ohne Geistestraining funktioniert unser Bewusstsein sehr eingeschränkt	177
70	Ohne Geistestraining erzeugen Probleme einen Tunnelblick	179
71	Wenn wir im Loch sitzen, dürfen wir nicht weitergraben	181
72	Die Mehr-und-mehr-Prüfung hilft uns abzuwägen	183
73	Stärke dich zuerst selbst	185
74	Durch einen gesunden Egoismus kannst du dir selbst und auch anderen helfen	187
75	Der Weg zum Frieden hat viele Etappen	191
76	Wir benötigen eine Tradition geduldigen, regelmäßigen Übens	195
77	Wir können für uns heilsame Automatismen schaffen	197
78	Der Weg der Heilung entspricht meist einer aufsteigenden Wellenlinie mit Höhen und Tiefen	201

79	Rückschläge sind keine Fehler	205
80	Wir leiden, weil wir Menschen sind	207
81	Wir identifizieren uns nicht mit dem Leiden	209
82	Wir können lernen, uns <i>inmitten</i> unseres Leidens zu befreien	211
83	Askese ist ein unheilsamer Krieg	213
84	Die Weisheit des Mittleren Weges ist allumfassend	215
85	Jeder Mensch besitzt einen edlen Kern	217
86	Der edle Kern kann spürbar gemacht werden	219
87	Es geht nicht um Glauben, sondern um Wissen	221
88	Alles ist eine Einladung zum Selbstexperiment	223
89	Selbstwahrnehmung kann sich auf- und abbauen	225

XVIII Inhaltsverzeichnis

90	Deine Atmung und deine Körperwahrnehmung zeigen dir das Tempo und die Grenzen	227
91	Wenn du etwas tust, dann tu es ganz	229
92	Lerne den Hundgeist kennen	233
93	Wir können unseren Geist trainieren wie einen Hund	235
94	Nur geduldiges, liebevolles Üben erzeugt heilsame Veränderungen	237
95	Stabilisiere deine Übungspraxis durch regelmäßige Übungstage	239
96	Unsere Persönlichkeit ist wie ein Garten	243
97	Lieber öfter kurz und gut üben als gelegentlich lang und mühsam	247
98	Neuroplastizität ist der Prozess, der Veränderungen ermöglicht	249
99	Wir erlernen nicht primär Entspannung, sondern Selbststeuerung	251

100	Selbststeuerung bedeutet, dass wir uns selbst nach Bedarf aktivieren oder beruhigen können	253
101	Achtsames Selbststeuerungstraining führt zu Erfahrungen von Selbstwirksamkeit	257
102	Wir können weiter wachsen und uns entfalten, aber wir altern, und wir werden sterben	259
103	Der Tod existiert	261
104	Alles unterliegt dem Prinzip von Ursache und Wirkung	263
105	Jede unserer Regungen bringt Wirkungen hervor	265
106	Unsere Gedanken sind nicht frei, denn sie verursachen vielfältige Wirkungen	267
107	Lieber in die Tiefe als in die Breite gehen	269
108	Wenn du unsicher bist, an welcher Stelle du beginnen sollst: Es ist dein Körper!	271

Über den Autor

Dr. Matthias Ennenbach (geb. 1963) ist Diplom-Psychologe und approbierter Psychologischer Psychotherapeut und arbeitet seit rund 25 Jahren in klinischen Kontexten, in eigener Praxis sowie als Universitätsgastreferent, Seminarleiter und Ausbilder für Therapeutinnen und Therapeuten (BPT®). Zudem ist er als Ausbilder für Achtsamkeitstrainer (ASST®) tätig und Autor zahlreicher Bücher zum Thema „Buddhistische Psychotherapie“. Weitere Informationen (z. B. zu Seminar- und Vortragsterminen und Ausbildungen) sowie die bislang veröffentlichten Titel des Autors finden Sie unter: www.info-bpt.de.

1

Alles, was wir wiederholen, wird sich festigen

Alles fängt damit an, dass wir unsere Möglichkeiten kennenlernen, insbesondere, indem wir verstehen, dass wir uns ändern, dass wir aus Gewohnheitskreisläufen tatsächlich herausfinden können. Wir sind als Menschen nicht so festgelegt wie Tiere. Menschen können sich ändern.

Velleicht kennen Sie jemanden, der sich scheinbar gar nicht ändert. Das liegt dann wahrscheinlich daran, dass dieser Mensch stetig immer Gleiches wiederholt. Der erste Leitsatz zeigt uns, selbst in seiner Einfachheit, sowohl ein Erklärungsmuster für den Istzustand als auch die Strategie für den zukünftigen Wandel: Alles, was wir wiederholen, wird sich festigen.

Als Erklärungsmuster möchte uns der Satz Trost spenden: Wir sind nicht schlecht, dumm oder gestört, sondern haben einfach nur zu oft ungünstige Dinge wiederholt. Das, was wir für fest in uns erachteten, unsere Vorlieben und

ganz allgemein unser Bild von uns selbst, ist also nur die Summe vieler Wiederholungen. Wir erleben es heute nur deshalb so, weil wir es oft genug wiederholt haben. Der Leitsatz ist aber auch eine Ermahnung, denn er fragt uns nach uns selbst: Was ist es, das Sie ständig wiederholen? Was sind Ihre festen Gewohnheiten? Und als Strategie für den Wandel gibt der Satz uns Hoffnung, denn wir müssen „einfach nur“ die „richtigen“ Dinge oft genug wiederholen. Insofern enthält der Satz also auch eine Übungsphilosophie. Sie ist zwar einfach, aber die Umsetzung werden wir uns noch genauer anschauen müssen. Und wir benötigen Anregungen im Hinblick auf die Frage, was denn die „richtigen“ Dinge sind, die nun wiederholt werden sollten.

Sich neue Dinge anzueignen ist gar nicht so kompliziert, wir müssen sie nur geduldig genug wiederholen. Aber Vorsicht, denn *alles*, was wir wiederholen, neigt dazu, sich in uns zu festigen. Hinzu kommt, dass die neuen Handlungen in Konkurrenz zu alten, soliden Gewohnheitsmustern stehen. Obwohl es also nicht kompliziert ist, so ist es doch auch nicht immer leicht.

Prüfen Sie doch bitte einmal, worin Ihre tagtäglichen Rituale bestehen. Mit jeder Wiederholung können sie sich festigen.

Dieses Prinzip funktioniert übrigens mit Gedanken genauso wie mit Handlungen. Auch hier entstehen Verfestigungen durch Wiederholungen. Und gedankliche Wiederholungen sind leider schon fast die Haupttätigkeit unseres Verstandes geworden. So entstehen schnell Teufelskreise, die sich selbst festigen.

Der erste Leitsatz hält uns also an, auf unsere inneren Muster zu achten und für neue „Wege“ offen zu werden.

2

Wir benötigen eine möglichst konkrete Zielvision

Jeder von uns hat Visionen. Hier sind keine Hellsichtigkeiten oder Fantasiegebilde gemeint, sondern Bilder und Ideen für sich selbst und die Zukunft. Wenn Sie über sich nachdenken und sich vorstellen, wie Sie in fünf Jahren leben möchten, dann entsteht eine Vision.

Es gibt natürlich sehr unterschiedliche Visionen. Meistens sind sie von der aktuellen Stimmung abhängig. Also gehen wir manchmal hellen und manchmal düsteren Visionen nach. Und jede Vision begünstigt ein entsprechendes Ergebnis. Wenn Sie eine eher hemmende Vision besitzen, also zum Beispiel davon ausgehen, dass Ihre Zukunft vorherbestimmt ist, oder meinen, dass Sie charakterlich festgelegt sind und keine Chance haben, sich zu wandeln, dann wird die Wahrscheinlichkeit für einen konstruktiven Wandel wesentlich geringer sein. Sie werden weniger experimentierfreudig sein, eher alte Muster wiederholen. Und

das wird Sie darin bestätigen, dass sich Menschen eben nicht ändern können.

Aber oftmals liegt das Problem nicht nur darin, dass sich immer wieder Negativvisionen einschleichen, sondern auch darin, dass wir selbst nicht aktiv Visionen entwickeln. Das, was Sie heute sind, ist mehr oder weniger ein Zufallsprodukt. Sie haben wahrscheinlich in Ihrem bisherigen Leben immer irgendwie auf das reagiert, was auf Sie zukam. Und das wird auch zukünftig so sein. Wenn Sie keine Vision von sich haben, werden Sie sehr schwer einen Weg finden.

Sie können sich zum Beispiel viel schwerer abgrenzen, wenn Sie keine Vision von sich haben. Nur wenn ein solches Bild vorhanden ist, kann es auch verteidigt werden. Oft liegt die Abgrenzungsschwäche, meist gekoppelt an das Defizit, nicht Nein sagen zu können, nicht an einer generell schwachen Persönlichkeit, sondern an dem Mangel an Visionen von sich selbst, also am Fehlen eines klaren Selbstbilds. Ich möchte Sie gerne dazu anregen, ein Bild von sich selbst zuzulassen, das solide Grundzüge trägt, aber dennoch flexibel ist und offen für Veränderung. Und diese Veränderung hin zu mehr heilsamen Eigenschaften benötigt eine Vision. Ohne Ziel können Sie keinen Kurs bestimmen.

Nehmen Sie sich die Zeit, und beginnen Sie mit der Suche nach Ihrer Vision von sich selbst. Was für ein Mensch möchten Sie sein? Über welche Eigenschaften möchten Sie verfügen?

Als Veranlagung sind diese Eigenschaften in Ihnen, wie in jedem Menschen, bereits vorhanden. Wagen Sie doch einmal ein paar Selbstexperimente, wie Sie sie in den folgenden Kapiteln finden werden.

3

Aus Hilflosigkeit wird Selbstwirksamkeit

Dieser Leitsatz folgt einer stringenten Logik. Sie beginnt damit, festzustellen, dass jede denkbare individuelle Problematik dann besonders schwierig wird, wenn wir sie nicht mehr kontrollieren, steuern oder beeinflussen können. Egal ob Sie unter Ängsten, Depressionen, Burn-out, Sucht, Beziehungsproblemen, Schmerzen, Stress etc. leiden, es ist immer das Maß der eigenen Selbststeuerung, das das Maß des Leidens festlegt. Wenn Sie sich mit Ihrem Problem hilflos fühlen, verstärkt sich das Leiden. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie es steuern können, lindert dies Ihr Leiden. Es ist also immer die Hilflosigkeit, die eine Situation destruktiv werden lässt. Hilflosigkeit wirkt sich auf unsere psychosomatische Verfassung äußerst negativ aus.

Hilflosigkeit – und damit Kontrollverlust – ist gleichbedeutend mit Stress, denn Stress ist nicht durch viele Belastungen definiert, sondern durch die Kombination

aus Belastungen und Mangel an Selbststeuerung. Wenn dieser Kombinationszustand erreicht ist, dann verstärken sich die inneren Probleme. Die aus der Hilflosigkeit resultierenden Negativerfahrungen führen zu einer drastischen Verschlechterung des Selbstwertempfindens. So entstehen viele Teufelskreise.

Nun kommen wir zum nächsten logischen Schritt: Die erste Maßnahme in der Therapie oder Beratung sollte das Gegenteil von Hilflosigkeit fördern. Und das Gegenteil von Hilflosigkeit ist Selbstwirksamkeit, also das Empfinden, selbst etwas bewirken zu können. Auch wenn Sie ein großes Problem haben, werden Sie sich nicht so bedroht fühlen, wenn Sie noch den Eindruck haben, dass Sie es selbst steuern oder gar kontrollieren können. Hilflosigkeit sollte also der Erfahrung von Selbstwirksamkeit weichen.

Die notwendigen Prozesse zum Erreichen von Selbstwirksamkeit betreffen die Selbststeuerung. Denn Selbststeuerung führt zu Selbstwirksamkeit. Für die Selbststeuerung ist es hilfreich, ein paar Dinge über das Steuerorgan zu wissen. Damit ist das Gehirn gemeint – ein Organ, das ständig auf Input reagiert, das gewissermaßen nur darauf wartet, dass wir es nutzen. Und so betreten wir den Bereich des Geistestrainings. Alle hier vorgestellten Übungen wirken sich nachweislich intensiv auf unser Gehirn aus und sind bei regelmäßiger Wiederholung in der Lage, es sogar strukturell zu verändern.

Die ersten Grundsätze lauten hier: Vergife dich nicht selbst mit negativen Empfindungen, Handlungen oder unheilsamem Konsum. Unterlasse Unheilsames und übe regelmäßig Heilsames.

Das sind sehr einfache, aber sehr effektive erste Schritte.

4

Körperhaltung gleich Geisteshaltung und Geisteshaltung gleich Körperhaltung

Dieser Leitsatz deutet ebenfalls sowohl auf eine Übungsphilosophie als auch auf eine Technik hin.

Was die Philosophie betrifft, sollten wir verstehen lernen, dass Körper und Geist untrennbar verwoben sind und auf mancherlei Weise eine Einheit bilden. Wenn unser Körper angespannt ist, dann reagiert unser Geist in der Regel begleitend, also ebenfalls angespannt. Jede Körperregung spiegelt sich im Geist. Ein schlaffer Körper mit hängenden Schultern führt zu einer anderen Geisteshaltung als eine aufrechte Körperhaltung. Und natürlich geht das auch in die andere Richtung: Ein ärgerlicher Gedanke führt unweigerlich zu einer angespannten Körperhaltung.

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich sehr unwohl gefühlt haben. Wo waren Sie? Wie sah es dort aus? Wenn die Erinnerung da ist, überprüfen Sie bitte Ihren Körper auf Symptome: Wie reagiert Ihr Körper auf diese

Erinnerung? Beziehungsweise: Wie reagiert Ihr Körper auf Ihren Geist?

Lassen Sie nun die Erinnerung wieder los. Lockern Sie Ihren Körper.

Körper und Geist reagieren als Einheit permanent sowohl auf äußere Reize Ihrer Umwelt als auch auf innere Reize, wie Erinnerungen, Gedanken und Körpersignale.

Prüfen Sie doch jetzt einmal, in welcher Position sich Ihr Körper befindet. Korrigieren Sie ihn noch nicht, sondern spüren Sie, wie sich das wirklich anfühlt. Nach einiger Zeit versuchen Sie eine aufrechtere Körperhaltung einzunehmen: Straffen Sie den Rücken etwas, und korrigieren Sie Ihre Schulter- und Kopfposition. Prüfen Sie wieder, welche Auswirkungen das auf Ihren Geist hat. Ihr Geist reagiert unweigerlich auf Ihre Körpersignale.

Entspannen Sie jetzt Ihre Gesichtsmuskeln ein wenig: Lassen Sie Ihr Gesicht beim Weiterlesen von Wort zu Wort immer weiter erschlaffen, und prüfen Sie wieder, welche Auswirkungen das auf Ihren Geist hat.

Und nun lächeln Sie bitte ... Wie reagiert Ihr Geist darauf? Ihr Geist reagiert auf das, was Ihr Körper macht!

Wenn Sie Ihren Geist in die Gelassenheit führen möchten, dann geht das nicht ohne Ihren gelassenen Körper. Körperhaltung gleich Geisteshaltung und Geisteshaltung gleich Körperhaltung.