



Kurt Tepperwein

Das große Anti-Stress-Buch

Kurt Tepperwein

Das große Anti-Stress-Buch

Kurt Tepperwein

Das große Anti-Stress-Buch

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen:
stoohs@mvg-verlag.de

Nachdruck 2013

© 2006 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Vierthaler & Braun Grafikdesign, München
Umschlagfoto: © Photographer's Choice/getting images
Redaktion: Andrea Voß, Olching/Esting
Redaktionelle Mitarbeit: Klaus Jürgen Becker
Satz: J. Echter, Redline GmbH
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-396-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-119-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Konzept und Aufbau des großen Anti-Stress-Buches .	7
Der Nutzen des großen Anti-Stress-Buches	9
Bewusst über das Tagesthema nachdenken	11
Den Tageskommentar nutzen	16
Die Tagesaufgabe erfüllen	20
Wie man sich Lösungen aus dem Überbewusstsein „einfallen lässt“ und sie sich bewusst macht	22
 Januar: Von „Äußerlich Ordnung schaffen“ bis „Das Prinzip der Gegensätze“	25
Februar: Von „Realistische Etappenziele setzen“ bis „Der Zeitgarten“	57
März: Von „Sich freitanzen“ bis „Internet-Etikette“ .	87
April: Von „Aromatherapie beruhigt die Nerven“ bis „Den Körper als Einheit begreifen“	119
Mai: Von „Floating“ bis „After Work Party“	151
Juni: Von „Sich eine Auszeit nehmen“ bis „Selbstannahme“	183
Juli: Von „Dinner Cancelling“ bis „Teesieb-Technik“	215
August: Von „Sanfte Süchte überwinden“ bis „Adler-Meditation“	247
September: Von „Sagen, was man will“ bis „Fidelio gegen Kopfschmerzen“	279

Oktober: Von „Ablehnung nicht persönlich nehmen“ bis „Schläfenmassage“	311
November: Von „Scherben bringen Glück“ bis „Grenzen überwinden“	343
Dezember: Von „Stressfrei durch inneres Lächeln“ bis „Erfolgs-erlebnisse sammeln“	375
 Fünf goldene Zusatzübungen	 407
Nachwort.	411
Stichwortverzeichnis.	413

Konzept und Aufbau des großen Anti-Stress-Buches

Dieses Buch bietet Ihnen in kalendarischer Form ein kompaktes, in kleine, appetitliche Häppchen aufgeteiltes Programm praxiserprobter Tipps und Hilfsmittel gegen den Stress. Wer es nutzt, erarbeitet sich im Laufe eines Jahres durch tägliche kleine Übungen eine wertvolle Anti-Stress-Sammlung und ordnet dabei ganz nebenbei sein gesamtes Leben mental wie äußerlich neu. Er gelangt so zu einer neuen, stressfreieren und erfolgreicher Lebensanschauung, die ihn von nun an durch sein Leben begleitet. Dabei geht es unter anderem um Themen wie:

- Atemübungen,
- Beziehungstraining,
- das Bewusstsein von Stressfaktoren befreien,
- das Körperbewusstsein harmonisieren,
- das Leben vereinfachen,
- den Körper in Minutenschnelle entspannen,
- Aufmerksamkeitssignale einüben,
- Energieschutz,
- Entstressen des Tagesablaufs,
- ganzheitliches Denken und Leben,
- Gehirnhälftenintegration,
- Geist-Körper-Integration,
- Leben in Einklang mit höheren Prinzipien,
- Optimierung der eigenen Lebensumstände,
- Schulung der inneren und äußeren Sinne,
- Stressoren in Bewusstseinsauslöser verwandeln,

- stressfreie Kommunikation,
- Stressoren erkennen und entmachten,
- unnötige Stressfaktoren vermeiden,
- Visualisierungen.

Wenn man bedenkt, wie viel Krankheit und Fehlverhalten durch Stress entstehen, erweist sich das große Anti-Stress-Buch als sinnvolle Investition in Ihre Gesundheit und Ihren Erfolg. Der Besuch von regelmäßigen Anti-Stress-Seminaren würde ein Hundertfaches dieses Buches kosten. Zudem gibt es weltweit wohl keinen Kurs, der alle Schwerpunkte dieses Buches in sich vereint. Eigentlich müssten Sie ein Jahr lang verschiedene Kurse bei Top-Dozenten besuchen, um einen vergleichbaren Nutzen zu haben. Hier bekommen Sie quasi alles aus einer Hand. Die „Zutaten“ wurden sorgsam ausgewählt und zusammengestellt.

Indem Sie Tag für Tag mit Ihrem Anti-Stress-Buch arbeiten und insbesondere den „Anti-Stress-Spruch“ zu einer Verhaltensänderung nutzen, verwandeln Sie unter dem Druck Ihrer Konzentration und Selbstdisziplin quasi dunkle Kohle in helle Diamanten. Wenn Sie dann nach einem Jahr zurückblicken, werden Sie erkennen, welches innere Juwel Sie geschaffen haben:

Sie haben begonnen, Ihr Leben stressfrei und meisterhaft zu führen, und zwar Tag für Tag!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen mit Ihrem persönlichen Anti-Stress-Buch ganz viel Freude und Erfolg
Ihr

Kurt Tepperwein

Der Nutzen des großen Anti-Stress-Buches

Sie erhalten mit diesem Anti-Stress-Buch die Chance, ein Jahr lang Tag für Tag in sehr umfassender Weise an sich zu arbeiten. Dieser Band bietet gegenüber einem Sachbuch wesentliche Vorteile:

Ein Buch lesen Sie einfach. Es gefällt Ihnen oder auch nicht, und die vielen Gedanken sind bereits nach einigen Tagen oder Wochen vergessen. Vorbei ist die Begeisterung, die Sie beim Lesen hatten. In der Regel stellen Sie fest, dass nach einiger Zeit nur ein Teil der Anregungen des Buches umgesetzt werden konnte. Der Alltag holt uns schnell wieder ein, insbesondere wenn wir Bücher wie „Fastfood“ konsumieren.

Was das Leben jedoch dauerhaft entstresst, sind neue Gewohnheiten, kleine Anti-Stress-Rituale, die uns durch den Alltag tragen. Doch der Verstand widersetzt sich dem gewöhnlich. Er sucht stets das Neue, ist im wahrsten Sinne des Wortes „neugierig“.

Die kalendarische Form des großen Anti-Stress-Buches befriedigt den Verstand in seiner Neugier. Weil man jeden Tag eine neue Tagesaufgabe erhält, ist man schon beim Einschlafen gespannt, welche Anti-Stress-Lektion am nächsten Tag warten mag. Zudem werden Sie oft merkwürdige „Zufälle“ erleben, Ereignisse, die haargenau zum Thema des jeweiligen Kalendertages passen. Wie kommt dieses kleine Wunder zustande?

Ihr Unterbewusstsein „weiß“ bereits am Vortag, welches Thema am nächsten Kalendertag auf Sie zukommt, und hat

genug Zeit, die Ereignisse des nächsten Tages für Sie vor- und aufzubereiten. So erhalten Sie quasi „durch magische Hand gesteuert“ jeden Tag ein Optimum an Lernchancen und Erkenntnissen. Jeden Tag steht dabei ein ganz bestimmter Anti-Stress-Fokus im Mittelpunkt, z. B.:

- das Leben entstressen,
- den inneren Raum „freischaufeln“,
- Anti-Stress-Techniken aus aller Welt,
- Body Fitness,
- den inneren Raum schützen.

Es sind die kleinen Schritte, die, Tag für Tag getan, das Leben positiv verwandeln. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Der Mensch könnte alles erreichen, hätte er die nötige Beharrlichkeit.“ Mit Hilfe des großen Anti-Stress-Buches erarbeiten Sie sich Tag für Tag „ein paar Gramm Stressfreiheit“. Am Ende des Jahres kommen so „einige Pfund“ an Anti-Stress-Kompetenz zusammen, ein inneres Gewicht, das Ihnen keiner mehr nehmen kann.

„Wer nicht an sich arbeitet, an dem wird gearbeitet!“

Bewusst über das Tagesthema nachdenken

Im großen Anti-Stress-Buch finden Sie für jeden Kalendertag drei aufeinander abgestimmte Bausteine:

1. Das Tagesthema: Es steht in der Kopfzeile und ist fett geschrieben.
2. Die Kommentierung: Hier finden Sie den Tageskommentar mit Ergänzungen, der Beschreibung von Übungen etc. Diese Texte sind in Normalschrift gehalten.
3. Die Tagesaufgabe: Hier steht der Anti-Stress-Spruch, in der Regel ein verkürzter Tipp oder eine zusammengefasste Übung, alles ist kursiv geschrieben.

Beginnen Sie mit dem Tagesthema. Lesen Sie den Text bewusst durch und prüfen Sie, ob Sie das Tagesthema zur Kontemplation einlädt. Betrachten Sie beispielsweise die Kopfzeile für den 1. Januar.

**„Indem ich äußerlich Ordnung schaffe, ordnet sich auch
mein Innenleben.“**

Jeder Text, der sich für eine Kontemplation eignet, sollte auf drei Ebenen betrachtet werden:

- im allgemein Gültigen,
- im individuellen Bewusstsein,
- in der persönlichen Umsetzung.

Ihr höheres Selbst ist gerne bereit, Ihnen für alle drei Ebenen angemessene Anregungen zu geben. Das höhere Selbst (Überbewusstsein) ist der Teil von Ihnen, der über das Tagesbewusstsein hinausgeht. Er meldet sich über Ihre Intuition. Beginnen Sie beispielsweise mit der allgemein gültigen Ebene:

„Indem ich äußerlich Ordnung schaffe, ordnet sich auch mein Innenleben.“

Welche äußere Sache könnten Sie in Ordnung bringen? Und warum haben Sie es nicht schon lange getan? Vielleicht werden Ihnen Glaubenssätze bewusst, die bisher Ihre Ordnungsliebe behindert haben:

- „Ich habe keine Zeit zum Aufräumen!“
- „Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen!“
- „Das Genie beherrscht das Chaos.“
- „Lieber schlampig und gesund als ordentlich und krank.“
- ...

Dieses Tagesthema beinhaltet die Aufforderung, Ihr (Außen- und Innen-)Leben in Ordnung zu bringen, also eine neue, positive „Lebens-Einstellung“ zu begründen. Bewegen Sie den Satz weiter in Ihrem Herzen und richten Sie ihn nun auf die zweite Ebene und damit auf Sie selbst:

- „Wo kann und sollte ich etwas ordnen?“
- „Welche Lebenssituationen muss ich in Ordnung bringen?“
- „Was bedeutet es für mich, geordneter zu leben?“

Vielleicht fällt Ihnen in diesem Zusammenhang ein, dass das griechische Wort Kosmos gleichbedeutend mit Ordnung ist, dass Sie diese Ordnung im ganzen Weltall finden, in der Bewegung der Planeten ebenso wie im Atom – also auch in Ihnen selbst. Vielleicht erinnern Sie sich daran, dass Krankheit, Disharmonie und Unbehagen nichts anderes sind als Unordnung und fehlende Disorganisation. Sie studieren und befolgen die „geistigen Gesetze“ und ihre Ordnung. Machen Sie sich bewusst, wo Ihr Leben in Ordnung ist und wo Chaos herrscht. Folgende Stichworte helfen Ihnen beim Nachdenken:

- Autonomie
- Beruf
- Beziehungen
- Familie
- Gesundheit
- Lebenskompetenz
- Lebenssinn
- Sexualität
- Spiritualität

Bei dieser Gelegenheit erkennen Sie, was Sie ganz konkret im Außen und Innen in Ordnung bringen möchten.

So kommen Sie zur dritten Ebene, der praktischen Umsetzung. Wenn Sie gründlich arbeiten wollen, sollten Sie sich über die Tagesübung hinaus auch noch die eine oder andere zusätzliche Aufgabe stellen. Fragen Sie sich dazu: „Wie kann ich heute ganz konkret mein Leben äußerlich und innerlich ordnen?“ „Was empfinde ich derzeit als den größten Mangel an Ordnung?“ „Welche Anforderungen und Chancen präsentiert mir das Leben derzeit?“ Bei der Beantwortung helfen Ihnen auch „Indizien“ wie ausstehende Telefo-

nate, unbezahlte Rechnungen, unerfreuliche Begegnungen, unerfüllte Wünsche etc.

- „Entspricht meine materielle/finanzielle Lage meinem Potenzial?“
- „Ist mein Beruf meine Berufung? Wenn nicht, warum nicht?“
- „Ist meine Sexualität erfüllend? Was könnte besser sein?“
- „Sind meine Beziehungen optimal? Was könnte ich verbessern?“
- „Lebe ich nach meinem Glauben?“

Nehmen Sie sich dann eine Sache vor, die Sie zusätzlich zur Tagesaufgabe umsetzen. Dies kann sein:

- Einen guten Freund anrufen und mit ihm ein klärendes Gespräch führen.
- Zum eigenen Arbeitsplatz eine positivere Einstellung gewinnen oder sich nach einer neuen Position umschauen.
- Materielle/finanzielle Schwierigkeiten einer Lösung zuführen. Gibt es Möglichkeiten für einen Zusatzverdienst? Welche Ausgaben sind überflüssig?
- Einer erfüllenden Sexualität einen Schritt näher kommen. „Bin ich beim Sex verkrampft, im Leistungsdenken verhaftet?“ Vielleicht möchten Sie mit Ihrem Partner ein Tantrabuch durcharbeiten?
- Fehlt Ihnen der richtige Partner? Wenn ja, gehen Sie noch heute den ersten Schritt, um dem richtigen Lebenspartner zu begegnen. Wenn Sie bereits zu zweit sind, senden Sie Ihrem Partner liebevolle Gedanken und zeigen Sie ihm, dass Sie ihn lieben, so dass Sie die Schönheit des Miteinanders wieder neu „ent-decken“ können.

- Wie ist Ihre Beziehung zur universellen Energie? Wie lässt sich die spirituelle Rückverbindung zur universellen Quelle verbessern? Gebet, Meditation oder auch ein Leben nach den geistigen Gesetzen kann Ihrem neuen Verständnis Ausdruck verleihen. Auch hier handelt es sich um eine Liebesbeziehung, die, wie eine weltliche Partnerschaft, ständig positive Aufmerksamkeit beansprucht.

Nach Ihrer Kontemplation gehen Sie gestärkt in den Tag. Erledigen Sie, was Sie sich vorgenommen haben. Bewegen Sie das Tagesthema den ganzen Tag über im Herzen. Am Abend, wenn der Tag vorübergezogen ist, nehmen Sie sich das Thema noch einmal vor. Lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge den Tag noch einmal Revue passieren:

- „Wo ist es mir gelungen, den Tag zu ordnen?“
- „Wo war ich festgefahren oder kam nicht weiter?“
- „Wie hätte ich im Idealfall handeln können?“

Erleben Sie den gesamten Tagesablauf gedanklich noch einmal. Szenen, die nicht optimal gelaufen sind, ersetzen Sie durch neue, in denen Sie nach Ihren Idealvorstellungen handeln. Dabei prägt sich das stimmige Verhalten in Ihr Unterbewusstsein* ein.

Am nächsten Morgen nehmen Sie sich das Thema des nächsten Tages auf die gleiche Weise vor und überprüfen, ob es zum Kontemplieren einlädt.

* Das Unterbewusstsein ist der Teil in uns, der unterhalb des Tagesbewusstseins liegt. Es besteht aus gespeicherten Eindrücken, Verhaltensweisen und Analogien und ist insbesondere über Bilder und Wiederholungen erreichbar. Das Unterbewusstsein spricht in Träumen, Fantasiereisen und im Bilderleben zu uns. Laut C. G. Jung steht das individuelle Unterbewusstsein auch mit dem kollektiven Unbewussten der Menschheit und den in ihm aufbewahrten Urbildern der Psyche, den Archetypen, in Verbindung. Für das Gelingen des Lebens ist ein beständiger und liebevoller Kontakt zwischen Unterbewusstsein, Überbewusstsein und Tagesbewusstsein hilfreich. Dieser Kontakt wird beispielsweise durch die Arbeit mit dem Anti-Stress-Buch gefördert.

Den Tageskommentar nutzen

Der Kommentar des Tages steht jeweils in der Mitte der Seite. Er enthält Ergänzungen, Interpretationen, Gedanken, Handlungsaufforderungen oder auch ganz konkrete Atem- und Entspannungsübungen.

Der Kommentar gibt gelegentlich auch Impulse, Anregungen und Hoffnungen. In diesem Fall versteht er sich als Ergänzung zum Tagesthema und dient einem erweiterten Verständnis der Tagesenergie bzw. als Hinführung zur Tagesübung.

Bewusst wurden die Texte in einer Intensität und Dichte gehalten, die zu mehrmaligem Lesen einladen. In einem „normalen“ Sachbuch wäre es kaum möglich, so komprimiert zu schreiben, da dies den Lesefluss bremsen würde. Das große Anti-Stress-Buch bietet Ihnen – im Gegensatz zu einem „Lesebuch“ – die Chance, tiefgründiges Denken und folgenreiches Handeln anzuregen. Dadurch wird die Gefahr vermieden, über wertvolle Zeilen allzu schnell hinwegzulesen.

Manchmal lädt auch der Tageskommentar zu einer umfassenden Kontemplation ein. Auch hier kann der 1. Januar als Beispiel dienen. Sie lesen dort als Kommentar des Tages:

„Innen und außen sind nur scheinbar getrennt. Sie sind wie zwei gegeneinander gestellte Spiegel, auch wenn es Menschen gibt, auf die die Aussage ‚außen hui, innen pfui‘ oder ihr Gegenteil zutrifft. Lange Zeit waren Innen- und Außenwelt künstlich aufgespalten. Da gab es einerseits die Mönche, die sich zurückgezogen im Kloster auf die innere Ordnung besannen, und andererseits die Könige und Herr-

scher, die die Außenwelt regierten. Heute, im Zeitalter der Synthese, müssen wir Innen- und Außenwelt wieder zusammenbringen. Dies hebt unsere Gespaltenheit auf. Dies beseitigt unseren ‚inneren Stress‘. Dies bringt uns wirklichen Erfolg!“

Der Kommentar gibt in diesem Fall tiefer gehende Hinweise darauf, wie man **„innen und außen Ordnung schafft“**, er ist hier quasi ein Erfüllungsgehilfe des Anti-Stress-Spruches. In unserem Beispiel heißt das, dass das Sinnbild von innerer und äußerer Ordnung weiter ausgeführt wird. Die Analogie der Spiegel wird in die Alltagsbewältigung übersetzt: „Nehmen wir an, innen und außen wären tatsächlich wie zwei sich gegenüber stehende Spiegel. Indem Sie also Ihr Innenleben bereinigen, verändert sich automatisch Ihre Außenwelt. Und indem Sie im Außen die Dinge in Ordnung bringen, hat dies gleichzeitig eine positive Wirkung auf Ihr Innenleben. Wenn ich schlafe, träume ich von inneren Personen und Handlungen. Bin ich wach, nehme ich ‚äußere‘ Menschen, Tiere und Geschehnisse wahr. Kann es sein, dass ich ein Vermittler bin, dass ich ‚im Auftrag beider Welten‘ agiere, um Ordnung zu bringen?“

Schauen wir uns die Schöpfung an, dann sehen wir überall eine wunderbare Ordnung: im Atom, in der Gestalt einer Butterblume, in der Entstehung der Galaxien. Wie kommt diese Ordnung zustande? Es ist ein geistiges Ordnungssystem, das in der physischen Welt abgebildet wird.

Der Kommentar bietet hier im ersten Satz die Erkenntnis, dass es beides gibt, Innen- und Außenwelt, und dass wir sie zusammenbringen können und müssen: „Innen und außen sind nur scheinbar getrennt.“

Der zweite Satz bringt es auf den Punkt: „Sie sind wie zwei gegeneinander gestellte Spiegel.“ Ein Spiegel kann sei-

ne Aufgabe aber nur erfüllen, wenn er geputzt ist, wenn die Dinge aus dem Weg geräumt sind, die einer klaren Spiegelung im Wege stehen, insbesondere das Abweichen von der göttlichen Ordnung.

Kaum ein Mensch ist in seiner Mitte, daraus resultiert der Stress. Die einen hängen in der Innenwelt fest und vernachlässigen die Außenwelt, die anderen leben umgekehrt. Beide Menschentypen erkennen nicht, dass sie nur halb leben. Darauf weist die nächste Passage des Kommentars hin:

„..., auch wenn es Menschen gibt, auf die die Aussage ‚außen hui, innen pfui‘ oder ihr Gegenteil zutrifft. Lange Zeit waren Innen- und Außenwelt künstlich aufgespalten. Da gab es einerseits die Mönche, die sich zurückgezogen im Kloster auf die innere Ordnung besannen, und andererseits die Könige und Herrscher, die die Außenwelt regierten.“

Was aber ist die eigentliche Aufgabe, damit die Ordnung wieder hergestellt werden kann? Darauf präsentiert der nächste Abschnitt eine Antwort:

„Heute, im Zeitalter der Synthese, müssen wir Innen- und Außenwelt wieder zusammenbringen. Dies hebt unsere Gespaltenheit auf. Dies beseitigt unseren ‚inneren Stress‘.

Dies bringt uns wirklichen Erfolg!“

Im Klartext heißt dies: Erfolg entsteht, wenn Sie Innen- und Außenwelt verbinden. Dann „folgen“ Ihnen die Dinge. Es geht also nicht darum, den Spiegel zu manipulieren. Dadurch ändert er sich nicht. Doch sobald Sie sich selber ändern, verändert sich auch Ihr Spiegelbild. Dafür ist es durch-

aus sinnvoll, im Außen zu beginnen, dort, wo Sie derzeit stehen, in Ihrem aktuellen Leben.

Nicht jeder Tageskommentar lädt in gleichem Umfang zur Kontemplation ein. Und doch sollten Sie ihn gleichsam als Ihre „Tagesration“ nutzen, ihn auspressen wie eine Zitrone. Am besten tun Sie dies, indem Sie gerade die inhaltsreichen Tageskommentare immer wieder lesen und sich fragen:

- „Was ist mit diesem Tageskommentar genau gemeint?“
- „Was bedeutet dieser Tageskommentar für das Leben?“
- „Was bedeutet dieser Tageskommentar für MEIN Leben?“

Wenn Sie so vorgehen, ziehen Sie aus dem Tageskommentar theoretischen und praktischen Nutzen. Sie üben sich darin, Wissen konkret auf Ihre Lebensumstände zu beziehen, um „stressfrei in Ordnung zu kommen“. Wichtiger als die tägliche Kontemplation ist allerdings die konkrete Umsetzung. Denn:

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!
(Erich Kästner)

Die Tagesaufgabe erfüllen

Die Tagesaufgabe finden Sie am Ende jeder Seite. Sie lautet beispielsweise für den 1. Januar:

„Heute will ich ganz bewusst eine äußere Sache, die bisher ungeordnet war, in Ordnung bringen!“

Die Tagesaufgabe präsentiert sich erst einmal als Vorsatz. Sie sollten sich diesen Vorsatz einprägen und ihn immer wieder zum Leitmotiv Ihres Handelns machen. Vielleicht gibt Ihnen die Tagesaufgabe des 1. Januar den Impuls, Ihren Schreibtisch aufzuräumen, die Ablage zu ordnen oder Ihre Adressenliste auf den neuesten Stand zu bringen. Setzen Sie diese Anregungen um und nutzen Sie auch die Zufälle des Tages bewusst, um sich und die Dinge um Sie herum „in Ordnung zu bringen“. Oftmals finden Sie im Tageskommentar eine Anleitung für die konkrete Ausführung der Tagesaufgabe. Auf jeden Fall geht es hier um das Handeln.

Hilfreich ist es, wenn Sie morgens direkt nach dem Aufstehen die Bewältigung der Tagesaufgabe mental „vorausleben“. Dies bedeutet, dass Sie sich gedanklich ganz genau vorstellen, wie Sie die Tagesaufgabe erledigen.

„Heute will ich ganz bewusst eine äußere Sache, die bisher ungeordnet war, in Ordnung bringen!“

Also stellen Sie sich vor, wie Sie zum Beispiel den Schreibtisch aufräumen, und tun dies später tatsächlich.

Am Tagesende lassen Sie, wie erwähnt, den Tag vor Ihrem geistigen Auge noch einmal vorüberziehen. Fragen Sie sich,

ob Sie Ihre Tagesaufgabe erfüllt haben. Ist dies nicht oder nur teilweise der Fall, stellen Sie sich vor, wie Sie GÜNSTIGSTENFALLS hätten handeln können. Durch dieses „mentale Umerleben“ wird das richtige Verhalten im Unterbewusstsein verankert.

Manchmal enthält die Tagesaufgabe auch eine innere Bewusstseinsübung, eine Meditation, eine Konzentrationsübung oder ein Gebet. Auch in dem Fall räumen Sie bitte der Tagesaufgabe den ihr gebührenden Platz und Zeitraum ein. Viele Tagesaufgaben erledigen Sie am besten direkt nach dem Aufstehen. So schaffen Sie sich bereits am frühen Morgen freie Bahn für einen sinnerfüllten und erfolgreichen Tag und für ein sinnerfülltes und erfolgreiches Leben.

Unter den Tagesaufgaben und Tagesritualen gibt es auch einige, deren Erledigung Wochen dauert, z. B. das Zusammensetzen eines Puzzles. In diesem Fall betrachten Sie die Tagesaufgabe am besten als Anregung und entscheiden selbst, ob Sie die Tagesaufgabe oder das Tagesritual von nun an täglich durchführen wollen oder es ganz lassen möchten. Wenn es sich um Einmalaufgaben handelt, sollten Sie sie allerdings zügig umsetzen.

Da es für viele der vorliegenden Übungen zeitliche Vorgaben gibt, empfiehlt sich der Einsatz eines Küchenweckers. Diese Wecker sind in jedem Haushaltswarengeschäft erhältlich. Ihre Meditationen unterstützen Sie bei Bedarf mit Ohropax und Schlafhilfemasken, wie sie die Fluggesellschaften bei Langstreckenflügen ausgeben. So gelingt eine optimale Abschottung vom Lärm und der Hektik der Welt. Für einige der Übungen benötigen Sie eine Decke oder Yogamatte und zwei Tennisbälle.

Wie man sich Lösungen aus dem Überbewusstsein „einfallen lässt“ und sie sich bewusst macht

Schritt 1:

„Ich mache mir die Tatsache bewusst, dass die Lösung für meine Aufgabe, die richtige Entscheidung, die Antwort auf die Frage bzw. die Tagesthematik im Buch bereits existiert und nur auf meine Bereitschaft wartet, sie in mein Bewusstsein treten zu lassen.“

Schritt 2:

„Ich stelle nun meine Frage ganz präzise und wiederhole meinen Wunsch mehrmals. Ich formuliere dabei so einfach wie möglich, aber unmissverständlich. Damit wähle ich aus den allumfassenden Möglichkeiten die Information aus, die ich derzeit brauche.“

Schritt 3:

„Ich erfülle mein Bewusstsein mit dem Glauben, dass mich damit die Antwort sicher erreicht und ich sie auch wahrnehme. Diese Überzeugung ist eine bestimmte energetische Schwingung, die das Geglaubte und nur das unweigerlich anzieht. Was ich nicht glauben kann, kann ich auch nicht wahrnehmen. Ich kann mich mit der Vorstellung erfüllen, dass mich die Antwort zu einer bestimmten Zeit erreicht oder nach einem bestimmten Empfangsritual, z.B. am nächsten Morgen, sobald ich den Kalenderspruch gelesen habe und den ersten Schluck Tee trinke – oder sofort, sobald ich

einen bestimmten Auslöser betätige. Ich schaffe mir dazu ein bestimmtes Empfangsritual und mache mich so empfangsbereit. Das Ganze kann ich auch abends vor dem Schlafengehen mental voraus erleben.“

Zur Erinnerung: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf!“

Ich weiß, dass das Ergebnis als Bild, Stimme, Symbol, Gefühl, als „Innere Gewissheit“ in mein Bewusstsein treten kann. Auch als Idee, Impuls, Chance, Zufall usw. Ich mache mich also auf ALLEN Frequenzen empfangsbereit oder bestimme eine bestimmte Frequenz, auf die ich mich einstelle.

JANUAR

VON „ÄUSSERLICH ORDNUNG
SCHAFFEN“ BIS „DAS PRINZIP
DER GEGENSÄTZE“

1

**Indem ich äußerlich Ordnung schaffe, ordnet sich auch
mein Innenleben**

Innen und außen sind nur scheinbar getrennt. Sie sind wie zwei gegeneinander gestellte Spiegel, auch wenn es Menschen gibt, auf die die Aussage „außen hui, innen pfui“ oder ihr Gegenteil zutrifft. Lange Zeit waren Innen- und Außenwelt künstlich aufgespalten. Da gab es einerseits die Mönche, die sich zurückgezogen im Kloster auf die innere Ordnung besannen, und andererseits die Könige und Herrscher, die die Außenwelt regierten. Heute, im Zeitalter der Synthese, müssen wir Innen- und Außenwelt wieder zusammenbringen. Dies hebt unsere Gespaltenheit auf. Dies beseitigt unseren „inneren Stress“. Dies bringt uns wirklichen Erfolg!

Heute will ich ganz bewusst eine äußere Sache, die bisher ungeordnet war, in Ordnung bringen!

2

Alles Geniale ist immer einfach

Der Mensch gelangt vom Primitiven über das Komplizierte zum Einfachen. Er baut ein Kanu, erfindet irgendwann das Motorboot und landet beim Surfbrett. Es ist also das Einfache, das sich durch seine Genialität auszeichnet. Leider sind wir in unserer Welt darauf trainiert, dass Lösungen, Entscheidungsprozesse, Lebensabläufe kompliziert gehalten sein müssen. Doch dies ist nur ein Zeichen dafür, dass wir noch nicht zu unserer Genialität durchgedrungen sind.

Wann immer ein Problem vor Ihnen steht, halten Sie inne, gehen Sie in die Stille und lassen Sie sich eine einfache, geniale Lösung einfallen. KISS = keep it simple stupid („halten Sie die Dinge einfach“) – und Ihr Leben wird einfach genial.

Heute lasse ich alle Kompliziertheit los und finde für meine Aufgaben und Herausforderungen einfache, aber geniale Lösungen.

3

Feind erkannt – Feind gebannt

Oftmals fühlen wir uns in unseren Tagesaktivitäten durch unklare Gedanken und Gefühle behindert, wissen aber gar nicht genau, was uns belastet. Hier hilft der „Entlastungsblitz“. Die Technik ist ganz einfach:

Wann immer Sie sich unwohl fühlen, stellen Sie Ihren Wecker auf drei Minuten und notieren in dieser Zeit alles, was Sie belastet – Gedanken, Gefühle, konkrete Probleme, Lebensumstände. Dann lesen Sie sich die einzelnen Punkte noch einmal durch, zerknüllen die Liste und lassen dabei die Problemthemen bewusst los.

Heute schreibe ich die Dinge, die mich belasten, auf und lasse sie los.

4

Buch auf den Bauch

Stress und Anspannungen belasten oft unsere Weichteile, gerade den Bauch. Zudem wird unter Stress der Atem flach und hoch. Er erreicht den Bauch nicht mehr. Dadurch sind wir von unserem Vitalitätszentrum abgeschnitten. Nachfolgend eine einfache Übung, um den Bauch wieder zu entkrampfen. Hierbei hilft uns das Prinzip der Aufmerksamkeit und unser Atem:

Legen Sie sich auf den Rücken. Platzieren Sie ein kleines, aber schweres Buch auf dem Bauch, beispielsweise von der Größe und dem Gewicht einer Bibel. Beobachten Sie, wie das Buch auf dem Bauch sich mit dem Atem hebt und senkt. Allein durch die Beobachtung entspannen sich die Bauchmuskeln. Erlauben Sie dem Atem, von selbst immer tiefer zu gehen. Wenn sich der Bauch hebt, spüren Sie den Augenblick, an dem die Einatmung in die Ausatmung übergeht. Halten Sie kurz inne und lassen Sie dann den Atem weiter strömen. Etwa fünf Minuten genügen, um Sie wieder fit zu machen.

Heute atme ich auf dem Rücken liegend mit einem Buch auf dem Bauch. Ich achte darauf, dass der Atem den Bauch erreicht, so dass sich das Buch hebt und senkt.