

## **Sei gut zu dir!**

### **Inspirationen und Übungen für den Alltag**

#### ***Atempausen im Alltag***

Eine Atempause können Sie sich überall gönnen. Und insbesondere an den Stoppstellen des Lebens, die uns in der Regel mit Ungeduld erfüllen. Nutzen Sie die Wartezeiten an der roten Ampel oder in der Supermarktschlange, um aufzuschnaufen und einige Male bewusst ein- und auszuatmen. Anstatt in der U-Bahn oder im Wartezimmer des Arztes gelangweilt mit dem Handy herumzuspielen, können Sie in dieser Zeit eine kleine Atemmeditation durchführen. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie ruhig ein und aus. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei den Atemzügen. Der Atem ist unser steter Begleiter durchs Leben. Wenn wir ihn uns bewusst zum Freund machen, steht er uns in hektischen und stressigen Zeiten stabilisierend zur Seite. Nutzen Sie ihn so oft wie möglich, um sich innerlich zu zentrieren und zur Ruhe zu bringen.

#### ***Die Sorgen ziehen lassen***

Diese kleine Imaginationsübung stammt aus dem Buddhismus und unterstützt Sie darin, belastende Gedanken und Sorgen ziehen zu lassen. Stellen Sie sich vor, Sie liegen an einem warmen und sonnigen Sommertag auf einer duftenden Wiese. Über ihnen ziehen bauschige Wolken über den blauen Himmel. Denken Sie nun an die Sorgen, die Sie belasten und nutzen Sie die Wolken als Transportmittel, um diese weiterziehen zu lassen. Sobald also ein belastender Gedanke auftaucht, setzen Sie ihn auf eine der vorüberziehenden Wolken und blicken ihm nach, wie er am Horizont verschwindet. Wenn ein nächster Sorgengedanke auftaucht, tun Sie mit diesem das Gleiche. Und mit dem nächsten ebenso. Schließlich werden Sie feststellen, dass Sie sich innerlich befreit und um vieles leichter fühlen. Genießen Sie diesen Zustand und blicken Sie noch einige Zeit in den weiten Himmel über Ihnen.

#### ***Mit Düften verwöhnen***

Da unser Geruchssinn auf das Engste mit unseren Emotionen verbunden ist, können Sie Düfte gezielt einsetzen, um sich besser zu fühlen. So wirkt, um nur einige Beispiele zu nennen, Orangenduft angstlösend, Lavendel beruhigend, Rosmarin und Grapefruit anregend. Geben Sie einige Tropfen Öl in das Wasser einer Duftlampe, zünden Sie das Teelicht darunter an – und schon breitet sich Wohlbefinden in Ihren Räumen aus.

Sie können die Wirkung auch noch körperlich intensivieren, indem Sie nach einem anstrengenden Tag ein Vollbad mit Aroma-Badezusätzen verwenden. Einige Tropfen Melisse-Öl, vermengt in einer Schale mit Honig oder Sahne, können wahre Wunder an Entspannung bewirken. Zur Aufhellung Ihrer

Stimmung können Sie Bergamotteöl verwenden. Wenn Sie körperliche Verspannungen lösen möchten, greifen Sie zu Wacholderöl und wenn Sie Ihrem Herzen etwas Gutes tun wollen, nehmen Sie ein behagliches Bad in Rosenextrakt.

### ***Ein Mantra des Selbstmitgefühls***

In allen spirituellen Traditionen ist das Rezitieren von Mantras bekannt. Traditionell handelt es sich dabei um heilige Silben, Worte oder Verse, die sprechend, singend, flüsternd oder in Gedanken rezitiert werden. Das bekannteste Mantra ist die heilige Silbe OM. Durch die ständige Wiederholung wird in der Meditation Sammlung erzeugt und zugleich auch innere Kraft generiert.

Sie können sich ihr eigenes Mantra kreieren, das sie immer dann rezitieren, wenn Sie Selbstmitgefühl benötigen. Finden Sie dafür heraus, welche Worte Ihnen Trost und Kraft spenden. Am hilfreichsten sind ein oder zwei kurze Sätze, die Sie sich gut merken können, wie: „Alles ist gut.“ „Ich bin geliebt.“ „Ich bin geborgen und werde gehalten.“ „Ich bin geschützt.“

### ***Ein Ritual der Selbstliebe***

„Sich selbst zu lieben, ist der Beginn einer lebenslangen Leidenschaft“, sagte der Schriftsteller Oscar Wilde. Wie wäre es daher, wenn Sie sich öfters mal eine Liebeserklärung machen würden? Wenn Sie beim Blick in den Spiegel sagen würden: Ich liebe dich! So ein alberner Vorschlag, denken Sie nun vermutlich. Versuchen Sie es aber trotzdem! Sie werden feststellen, dass es sich bei diesem albernem Vorschlag um eine durchaus wirkungsvolle Übung handelt. Denn meist blicken wir doch nur deshalb in den Spiegel, um nach Mängeln Ausschau zu halten und nach dem zu forschen, was wir verbessern könnten: Wir bürsten die Haare, ziehen den Lippenstift nach, legen die straffende Tagescreme auf. Diese Übung hingegen zielt darauf ab, das Liebenswerte und Schöne an uns zu entdecken. Blicken Sie daher beim nächsten Blick in den Spiegel nicht gleich wieder kritisch auf die Falten um die Augen, sondern blicken Sie sich vielmehr tief in die Augen. Lächeln Sie sich freundlich zu. Und machen Sie sich selbst eine Liebeserklärung. Tun Sie dies jeden Tag, wenn Sie vor den Spiegel treten. Sie werden feststellen, dass sich bereits nach wenigen Tagen Ihr Selbstbild verändert, dass Sie freundlicher und fürsorglicher zu sich selbst sind und sich zunehmend liebenswerter finden.

### ***What a wonderful world!***

Nehmen Sie sich für Ihren nächsten Spaziergang in der Natur oder beim Stadtbummel vor, nur Angenehmes in Ihrer Umgebung wahrzunehmen. Vielleicht möchten Sie sich zur Einstimmung den Song „What a wonderful world“ von Louis Armstrong anhören. Machen Sie sich bewusst: Unsere Stimmung hängt ganz entscheidend davon ab, worauf wir fokussieren, was wir in unser Blickfeld

nehmen und wie wir dieses interpretieren. Veranstalten Sie einen kleinen Wettbewerb mit sich selbst und nehmen Sie so viel Dinge und Situationen wie möglich wahr, an denen Sie sich erfreuen können. Welche schönen Dinge säumen Ihren Weg? Was gefällt Ihnen an den Menschen, denen Sie begegnen? Erfreuen Sie sich am Glück der Liebespaare, der Lebenserfahrung in den Gesichtern alter Menschen, der ausgelassenen Lebensfreude der Kinder. Mit welcher Schönheit überrascht Sie die Natur? Nehmen Sie bewusst die Kraft der Bäume und die bunte Pracht der Blumen wahr. Blicken Sie in die Weite des Himmels und auf die bauschigen Wolken, die auf diesem entlangziehen. Spüren Sie die Wärme der Sonnenstrahlen im Gesicht und den Regen auf Ihrer Haut. Erfreuen Sie sich lächelnd an der Schönheit dieser Welt!

***Mein Herz, was möchtest du mir sagen?***

Im Herzen liegen die Antworten unseres Lebens. Suchen Sie daher öfters ganz bewusst den Kontakt mit Ihrem Herzen. Legen Sie hierfür beide Hände auf Ihren Brustbereich und spüren Sie die Wärme, die sich in Ihrem Herzen ausbreitet. Stellen Sie sich vor, wie es kraftvoll in Ihrem Brustkorb schlägt. Fragen Sie es: „Mein Herz, was möchtest du mir sagen?“ Vielleicht werden Sie davon überrascht sein, wie deutlich sich Ihr Herz artikulieren wird. Denn es wartet nur darauf, mit uns in Kontakt treten zu können. Hören Sie daher genau hin, was es Ihnen sagen wird.

Vielleicht entscheiden Sie sich dafür, gleich am Morgen mit Ihrem Herzen in Kontakt zu treten, es zu öffnen und auf den gemeinsamen Tag einzustimmen. Fragen Sie es, welche Vision es für den heutigen Tag hat und wonach es sich sehnt. Bitten Sie es darum, Sie gut durch diesen Tag zu begleiten und Ihnen den Weg zu weisen.

---

**Aus: Christa Spannauer. Sei gut zu dir! Die Kunst der Selbstliebe. Herder-Verlag 2017**