

Mit Achtsamkeit raus aus dem Gedankenkarussell



Unser Verstand hat die Gewohnheit, sich an negative Gedanken anzuheften. Durch diese Anhaftung wird er vom gegenwärtigen Augenblick weggezogen in eine Welt destruktiver Gefühle und Handlungen, sobald wir mit Enttäuschungen und Schwierigkeiten konfrontiert sind.

Wenn wir beginnen zu sehen, was wir tun, wie wir uns verfangen und uns von alten Gewohnheiten mitreißen lassen, neigen wir in der Regel dazu, mit uns unzufrieden zu sein. Hilfreicher ist es zu erkennen, dass wir zu einer ehrlichen Selbstreflektion fähig sind. Das braucht Mut, bringt uns aber der Haltung näher, dass das Leben unser Lehrer ist und keine Bürde. Dazu ist es notwendig, präsent zu bleiben und uns selbst, unseren Gedanken und den Situationen, in denen wir uns befinden, mit Humor, Nachsicht und Wohlwollen zu begegnen. Diese Haltung ist die Grundlage des Mitgefühls und der Selbstliebe.

Je mehr wir uns selbst gegenüber wach bleiben, desto leichter erkennen wir, womit wir alle zu kämpfen haben. Genauso wie ich, empfinden andere Menschen Schmerz und wollen, dass er vorbeigeht. Ebenso wie ich, versuchen sie es meist zuerst mit kämpfen, verdrängen und anderen Mitteln, die die Sache nur verschlimmern. Wenn wir beginnen, die vom Anhaften ausgelösten Kettenreaktionen bei anderen zu sehen, können wir immer mehr erkennen, dass wir alle im selben Boot sitzen. Dieses Wissen kann uns helfen, uns anderen und uns selbst gegenüber versöhnlich zu stimmen.

Was für mich gut funktioniert ist, mich morgens beim Aufwachen als erstes für den neuen Tag zu bedanken. Das stimmt mich positiv auf das Geschenk eines weiteren Tages ein und öffnet mein Herz für Dankbarkeit. Dann setze ich mir ein Ziel für den Tag, beispielsweise: „Ich bin wach dafür, wenn ich an schwierigen Gedanken hängenbleibe und sie weiterspinnne“. Oder: „Ich sehe in jedem Menschen, der mir begegnet, das Schöne“. Es sollte kein allzu grossartiges Ziel sein, etwa wie: „Ich liebe jeden und alles“. Mein Ziel rufe ich mir im Laufe des Tages immer wieder ins Bewusstsein.

Abends lasse ich meinen Tag Revue passieren. Das kann für manche Menschen herausfordernd sein, da viele von uns die Tendenz haben, ihr Versagen zu betonen. Weshalb nicht uns freuen, wenn wir wenigstens einmal am Tag an unser Ziel gedacht haben? Stellen wir fest, dass wir es völlig aus den Augen verloren

haben, ist es gut zu sehen, dass uns dies auffällt. Diese nachsichtige Art mit sich selbst umzugehen, empfinde ich als sehr inspirierend. Sie unterstützt mich auf liebevolle Weise, immer wacher durchs Leben zu gehen und anzuerkennen, wo es mir gelingt, im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben.

Wenn du dir eine besondere Zeit nur für dich selbst schenken möchtest, bietet sich das Intensivseminar über Ostern hoch über dem Brienersee auf der Schweibenalp an.

Unsere Angebote:

27. März 2020 **Medialer Abend mit Jackie Wright** - es erwarten uns berührende Kontakte mit der geistigen Welt.

28. bis 29. März **Vertiefe deine Medialität - Trance** - mit Jackie Wright

9. bis 13. April **In Liebe und Selbstliebe erblühen** - The Work of Byron Katie

1. bis 3. Mai **Befreites inneres Kind - Quelle der Lebenslust - The Work Vertiefungsseminar**

10. bis 11. Oktober 2020 **Vertiefe deine Medialität** mit Jackie Wright

ab 23. Oktober 2020 **Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie**

Vorschau:

30. September bis 4. Oktober 2020 **In Liebe und Selbstliebe erblühen** - Intensiv-Seminar The Work of Byron Katie

Colette Grünbaum, Co-Leiterin der Ausbildung zum Coach für The Work und liebe Freundin, bietet regelmässig Wochenend-Seminare an. Diese eignen sich als Vorbereitung für die Ausbildung zum Coach, bei welcher vier Tage Vorkenntnisse vorausgesetzt werden. Das nächste Seminar findet am **7./8. März in Winterthur** statt. Infos dazu gibt es **hier** oder unter **www.gruenbaum.ch**. Interessiert dich die Ausbildung zum Coach für The Work und du möchtest nicht bis im Oktober warten? Colette bietet den ersten Teil der Ausbildung bereits ab 22. Mai an. **Siehe Flyer!**

Schau gerne auch auf unserer Homepage vorbei: **www.frei-leben.ch**. Hier findest du auch immer die aktuellen Angebote und Infos zu unseren Seminaren.

Gerne begleite ich dich in Einzelsitzungen in Hauenstein und Zürich. Sei es für eine Standortbestimmung, bei einer Krise im Beruf, Stress im Alltag, Ängsten und Blockaden – ich bin gerne für dich da. Terminvereinbarungen unter Tel. +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail **info@frei-leben.ch**

Herzlich

Margrit Hardegger