

**21 Wege  
Deinen  
Glücks-Sollwert  
zu erhöhen**

*basierend auf*

**Happy for No Reason**

**7 Schritte um von  
innen heraus glücklich  
zu werden**

*by* **Marci Shimoff**

Carol Kline,  
übersetzt Dagmar Spantzel

# Willkommen zu “21 Wege, Deinen Glücks-Sollwert zu erhöhen!”

## Herzlichen Glückwunsch!

... zu Deiner Entscheidung, tiefer in das bedingungslose Glück einzutauchen! Du hast den ersten Schritt getan, um Dein eigenes Glücksniveau anzuheben. Wir wissen, dass Du, wenn Du die Schritte des Programms "Glücklich ohne Grund" befolgst, nicht nur das Fundament für Dein inneres Haus des Glücks erschaffst, sondern auch die Struktur und die notwendige Umgebung, in der Dein Glück gedeihen und aufblühen wird.

In diesem kostenlosen Happy for No Reason Workbook findest Du Material, das Dein Wachstum unterstützt und Dir hilft, Deinen Glücks-Sollwert zu erhöhen.

In diesem Arbeitsbuch *Happy for No Reason Workbook* findest Du:

Der Fragebogen "Glücklich ohne Grund" hilft Dir, Dein aktuelles Glücksniveau zu bestimmen. Durch regelmäßiges Üben der 21 Wege zur Erhöhung Deines Glücks-Sollwerts wird tiefes und dauerhaftes Glück zur Gewohnheit - egal, wo Du anfängst.

Wir haben die Glückszitate aus "Glücklich ohne Grund" als besonderes Bonusmaterial beigefügt. Vielleicht möchtest Du diese Zitate als ständige, aufmunternde und motivierende Erinnerung aufhängen oder bei Dir tragen.

Nimm Dir Zeit, wenn Du die inspirierenden Fragen beantwortest und die Übungen in diesem Arbeitsbuch durchführst, und denke daran, dass DU die Kontrolle über Dein eigenes Glück hast. Jedes Mal, wenn Du Dich entscheidest, einen der 21 Wege zur Steigerung Deines Glücks zu gehen oder ein Glückszitat zu lesen, entscheidest Du Dich dafür, Dich in die Richtung Deines eigenen Glücks zu bewegen!

Mache dir gerne Notizen während des ganzen Selbsterforschungsprozesses. Die Beobachtung Deiner Erfahrungen, während Du diese Übungen durchführst, wird Dir helfen, Deine persönliche Version des bedingungslosen Glücks zu entdecken.

## Happy Exploration!

*Mit Liebe ohne Grund,*

Marci Shimoff, Dagmar Spantzel



# Glücklich ohne Grund: Glücks - Zitate

- *Diese Freude, die ich habe - die Welt hat sie mir nicht gegeben, die Welt kann sie mir nicht nehmen.* - Shirley Caesar
- *Glück ist der Sinn und das Ziel des Lebens, das ganze Ziel und der Zweck der menschlichen Existenz.* - Aristoteles
- *Diejenigen, die Sonnenschein in das Leben anderer bringen, können ihn nicht von sich fernhalten.* - J. M. Barrie
- *Ein glückliches Leben ist nur im Alltag möglich.* - Margaret Bonnano
- *Unser Geschäft ist es, glücklich zu sein.* - Seine Heiligkeit der Dalai Lama
- *Glück aus irgendeinem Grund ist nur eine andere Form des Elends.* - Die Upanishaden
- *Die Dinge ändern sich nicht, wir ändern uns.* - Henry David Thoreau
- *Wer ist reich? Derjenige, der mit seinem Los zufrieden ist.* - Der Talmud
- *Erst machen wir unsere Gewohnheiten, und dann machen unsere Gewohnheiten uns.* - John Dryden
- *Die meisten Schatten in diesem Leben werden dadurch verursacht, dass man in seinem eigenen Sonnenschein steht.* - Ralph Waldo Emerson
- *Wenn du etwas nicht magst, ändere es. Wenn du es nicht ändern kannst, ändere deine Einstellung. Beschweren Sie sich nicht.* - Maya Angelou
- *Die besten Jahre deines Lebens sind die, in denen du beschließt, dass Deine Probleme Deine eigenen sind. Du schiebst sie nicht auf Deine Mutter, die Umwelt oder den Präsidenten. Du erkennst, dass Du die Kontrolle über Dein eigenes Schicksal hast.* - Dr. Albert Ellis
- *Wir können niemals Frieden in der äußeren Welt erlangen, solange wir nicht mit uns selbst Frieden schließen.* - Seine Heiligkeit der Dalai Lama
- *Der Geist ist sein eigener Ort und kann aus der Hölle einen Himmel und aus dem Himmel eine Hölle machen.* - John Milton
- *Was für ein wunderbares Leben ich gehabt habe! Ich wünschte nur, ich hätte es früher erkannt.* - Colette
- *Ich hätte lieber Augen, die nicht sehen, Ohren, die nicht hören, Lippen, die nicht sprechen können, als ein Herz, das nicht lieben kann.* - Robert Tizon
- *Der Himmel und die Erde sind da; die Sonne, der Mond und die Sterne, Feuer und Blitze und die Winde - das ganze Universum wohnt in unserem Herzen.* - in Anlehnung an die Upanishaden
- *Wenn das einzige Gebet, das Du in Deinem ganzen Leben sprichst, "Danke" wäre, würde das ausreichen.* - Meister Eckhart
- *Wertschätzung und Dankbarkeit sind ein Muss, wenn Du Dich dafür entscheidest, der Architekt von mehr Glück und deiner eigenen Erfüllung zu werden.* - Doc Childre
- *Vergeben ist die höchste und schönste Form der Liebe. Im Gegenzug wirst Du unsagbar viel Frieden und Glück erfahren.* - Robert Mueller

- *Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper ist eine kurze, aber vollständige Beschreibung eines glücklichen Zustands in dieser Welt.* - John Locke
- *Sage mir, was Du isst, und ich sage Dir, was Du bist.* – Anthelme Brillat-Savarin
- *Es gibt eine Vitalität, eine Lebenskraft, eine Energie, eine Belebung, die durch dich in die Tat umgesetzt wird... Halte den Kanal offen.* – Martha Graham
- *Wir werden nur dann mit unserem Körper im Einklang sein, wenn wir ihn wirklich lieben und ehren. Wir können nicht gut mit dem Feind kommunizieren.* – Harriet Lerner
- *Es gibt nur zwei Möglichkeiten, sein Leben zu leben. Die eine ist so, als ob nichts ein Wunder wäre. Die andere, als ob alles ein Wunder wäre.* – Albert Einstein
- *Um die richtigen Entscheidungen im Leben zu treffen, müssen Sie mit Ihrer Seele in Kontakt treten. Dazu müssen Sie die Einsamkeit erleben ... denn in der Stille hören Sie die Wahrheit und kennen die Lösungen.*- Deepak Chopra
- *Die Winde der Gnade wehen immer, aber man muss die Segel setzen.* – Sri Ramakrishna
- *Es gibt zwei große Tage im Leben eines Menschen - der Tag, an dem wir geboren werden, und der Tag, an dem wir entdecken, warum.* - William Barclay
- *Wenn wir lernen, ein tiefes, leidenschaftliches Ja zu den Dingen zu sagen, die wirklich wichtig sind, dann beginnt sich Frieden in unserem Leben einzunisten wie goldenes Sonnenlicht, das auf den Waldboden fällt.* – Thomas Kinkaide
- *Es kommt nicht darauf an, viel zu denken, sondern viel zu lieben; und so tut das, was euch am besten zur Liebe anregt.* – St. Teresa
- *Wenn du deinem Glück folgst, werden sich Türen öffnen, wo du nicht gedacht hättest, dass es Türen gibt; und wo es für andere keine Tür gibt.*– Joseph Campbell
- *Ich weiß nicht, was euer Schicksal sein wird, aber eines weiß ich: Die einzigen unter euch, die wirklich glücklich sein werden, sind diejenigen, die gesucht und gefunden haben, wie sie dienen können.* – Albert Schweitzer
- *Wer glücklich ist, macht auch andere glücklich.* – Mark Twain
- *Du wirst der Durchschnitt der fünf Personen, mit denen Du am meisten zu tun hast.* – Jim Rohn
- *Du musst es selbst tun, und du kannst es nicht allein tun.* – Martin Rutte
- *Wir Menschen sind uns ähnlicher als wir uns unähnlich sind ... Versuche, Deine Selbsthingabe zu verbreiten ... an Menschen, die vielleicht nicht einmal so aussehen wie Du. Du gehörst zu allen, und alle gehören zu dir.* - Maya Angelou
- *Wenn es Licht in der Seele gibt, gibt es Schönheit in der Person.*
- *Wenn es Schönheit in der Person gibt, herrscht Harmonie im Haus.*
- *Wenn Harmonie im Haus herrscht, herrscht Ordnung in der Nation.*
- *Wenn es Ordnung in der Nation gibt, gibt es Frieden in der Welt.*  
– Chinese proverb

# Der Happy for No Reason Selbsttest

Bewerte jedes Statement auf einer Skala von 1 bis 5:

1 = Stimmt nicht    2 = Stimmt etwas    3 = Stimmt teilweise    4 = Stimmt-überwiegend    5 = Stimmt absolut

1. Ich fühle mich oft glücklich und zufrieden, ohne dass es einen besonderen Grund dafür gibt.

1                    2                    3                    4                    5

2. Ich lebe im Moment.

1                    2                    3                    4                    5

3. Ich fühle mich lebendig ,vital und voller Energie.

1                    2                    3                    4                    5

4. Ich empfinde einen tiefen inneren Frieden und ein Wohlgefühl.

1                    2                    3                    4                    5

5. Das Leben ist ein wunderbares Abenteuer für mich.

1                    2                    3                    4                    5

6. Ich lasse mich von negativen Situationen nicht runter ziehen.

1                    2                    3                    4                    5

7. Ich bin leidenschaftlich bei den Dingen die ich tue.

1                    2                    3                    4                    5

8. An den meisten Tagen lache ich oft und freue mich.

1                    2                    3                    4                    5

9. Ich vertraue darauf, dass wir in einem freundlichen Universum leben.

1                    2                    3                    4                    5

10. Ich halte nach dem Guten Ausschau bei allem was mir begegnet.

1                    2                    3                    4                    5

11. Ich bin fähig loszulassen und zu vergeben.

1                    2                    3                    4                    5

12. Ich fühle Liebe für mich selbst.

1                    2                    3                    4                    5

13. Ich schaue nach dem Guten in jedem Menschen.

1                    2                    3                    4                    5

14. Ich ändere die Dinge die ich kann und akzeptiere die Dinge die ich nicht ändern kann.

1                    2                    3                    4                    5

15. Ich umgebe mich mit Menschen, die mich unterstützen.

1                    2                    3                    4                    5

16. Ich beschuldige keine anderen Menschen oder beschwere mich.

1                    2                    3                    4                    5

17. Meine negativen Gedanken überschatten mich nicht.

1                    2                    3                    4                    5

18. Ich empfinde ein generelles Gefühl der Dankbarkeit.

1                    2                    3                    4                    5

19. Ich fühle mich mit etwas Höherem verbunden, das größer ist als ich selbst.

1                    2                    3                    4                    5

20. Ich fühle mich inspiriert von einem Lebenssinn.

1                    2                    3                    4                    5

### **Bewertung:**

**Punktzahl 80 - 100:** Du bist in hohem Maße glücklich ohne Grund.

**Punktzahl 60 - 79:** Du hast ein gutes Maß an grundlosem Glückseligkeit.

**Punktzahl 40 - 59:** Du bist ab und zu glücklich ohne Grund.

**Punktzahl unter 40:** Du hast wenig Erfahrung glücklich ohne Grund zu sein.

Egal welche Punktzahl du hast, du kannst dich *immer* in Richtung "Glücklich ohne Grund" bewegen. Es ist egal wo du startest, was wichtig ist, ist dass du beginnst. Wenn du begonnen hast die 7-Stufen und die Glücks - Gewohnheiten zu praktizieren, mache den Selbsttest noch einmal. Wenn du den Test mit etwas Abstand regelmässig machst, wird er dir helfen deinen Fortschritt zu erkennen.

# Fokus auf Lösungen setzen

Schreibe Deine Antworten zu folgenden Fragen auf:

1. Denke an eine Situation, über die Du Dich beschwert hast. Bewerte, wie Du Dich fühlst, auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für "Ich bin mit der Situation am wenigsten zufrieden" und 10 für "Ich bin am zufriedensten" steht.

\_\_\_\_\_

(Wenn Du Deine Situation mit "1" bewertest, gehe bitte zu Frage 3 über).

2. Toll, Du hast nicht eine "1" erreicht. Schreibe auf, was Du tust (so viele Dinge, wie Dir einfallen), das Dich dazu veranlasst, Deinen Zufriedenheitsgrad mit der von Dir erreichten Zahl zu bewerten und nicht niedriger.
3. Was wären die ersten kleinen Anzeichen dafür, dass Deine Zufriedenheit um einen Punkt gestiegen ist? Überlege genau und schreibe so viele Dinge auf, wie Du kannst.
4. Was sind angesichts dessen, was Du oben geschrieben hast, die ersten kleinen Schritte, die Du am nächsten Tag unternehmen könntest, um Deine Zufriedenheit mit dieser Situation zu erhöhen?
5. Fange an, einige der Maßnahmen zu ergreifen, die Du in Nummer 4 aufgelistet hast. Achte auf Zeiten, in denen Du etwas zufriedener bist, und baue auf dem auf, was Du tust, was Dir hilft.

*Used with permission of Mark McKergow.*

# Suche nach der Lektion und dem Geschenk in allem

1. Sitze ruhig für Dich allein. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief durch.
2. Erwinnere Dich an eine bestimmte Situation, in der Du Dich ungerecht behandelt gefühlt oder anderen die Schuld gegeben hast. Stelle Dir die Person(en) vor, die daran beteiligt waren, die Umgebung und was gesagt oder getan wurde.
3. Stelle Dir vor, Du gehst einige Schritte zurück und beobachtest die Situation aus der Ferne, so als würdest Du einen Film auf einer Leinwand sehen.
4. Für welchen Teil der Ereignisse kannst Du die Verantwortung übernehmen? Hast Du Anzeichen ignoriert, die Dich auf ein Problem hätten hinweisen müssen? Hast Du in einer Weise gehandelt, die die Situation möglicherweise provoziert hat? Haben Deine Gedanken oder Handlungen die Situation eskalieren lassen?
5. Was ist Deine Lektion, die Du aus dem Geschehenen lernen kannst? Brauchst Du mehr Geduld oder bessere Grenzen? Musst Du mehr zuhören, weniger sagen?
6. Fragst Du Dich selbst: Wenn dies zu einem höheren Zweck geschähe, welcher wäre das? Kannst Du das Geschenk finden?
7. Schreibe das Wichtigste auf, was Du anders machen kannst, nachdem Du die Lektion oder das Geschenk gefunden hast.

# Mache Frieden mit dir selbst



## *M-Power-Marsch: Mach Frieden mit dir selbst*

1. Stehe aufrecht: aufmerksam, aber bequem und entspannt.
2. Mache mit dem linken Fuß einen Ausfallschritt, wobei der hintere (rechte) Fuß fest auf dem Boden steht (und beide Füße nach vorne zeigen). Beuge Dein linkes Knie leicht, gerade so weit, dass Du die Ferse Deines hinteren Fußes noch auf dem Boden halten kannst.
3. Während Du Dein linkes Bein ausstreckst, hebst Du Deinen rechten Arm in einem Winkel von etwa 45 Grad an. Dein linker Arm wird sich automatisch nach hinten bewegt, um dir zu helfen, das Gleichgewicht zu halten. Streck also deinen linken Arm hinter dir in einem Winkel von etwa 45 Grad nach unten. In dieser Position sind das linke Bein und der rechte Arm nach vorne gestreckt, das rechte Bein und der linke Arm sind nach hinten gestreckt.
4. Jetzt, drehe Deinen Kopf zur Seite des ausgestreckten rechten Arms, schau nach oben; schließ die Augen und s-t-r-e-t-c-h.
5. Während Du in der ausgestreckten Position bist, denke an etwas, für das Du Reue, Bedauern, Scham oder Schuld empfindest. Atme tief ein und konzentriere Dich auf das Gefühl "Vergebung". Halte den Atem und die Position für fünf bis zehn Sekunden.
6. Atme aus und wiederhole den Ablauf mit dem mit dem anderen Bein und Arm. Wiederhole die Sequenz dreimal.



© Morter HealthSystem. Used with permission.

# Hinterfrage Deine Gedanken



## Das Arbeitsblatt

Trage eine Überzeugung oder ein Urteil in die untere Zeile ein und hinterfrage es dann schriftlich anhand der folgenden Fragen und Wendungen:

Überzeugung: \_\_\_\_\_

1. Ist es wahr?
2. Kannst Du absolut wissen, dass es wahr ist? (Kannst Du wirklich wissen, was auf lange Sicht das Beste für Deinen Weg oder den Weg eines anderen Menschen ist?)
3. Wie reagierst Du, wenn Du diesen Gedanken glaubst? Was passiert dann? (Wie behandelst Du Dich und andere, wenn Du diesen Gedanken glaubst?)
4. Wer wärest Du ohne diesen Gedanken? (Wie würdest Du Dein Leben anders leben, wenn Du nicht an diesen Gedanken glauben würdest?)

Dann drehe den Gedanken um.

\_\_\_\_\_

(Ist das so wahr oder wahrer?)

Finde für jede Umkehrung drei echte Beispiele dafür, wie die Umkehrung auf Dein Leben zutrifft. Dabei geht es nicht darum, sich selbst die Schuld zu geben oder sich schuldig zu fühlen. Es geht darum, Alternativen zu entdecken, die dir Frieden bringen können.

Wenn wir The Work machen, befreien wir uns von den Auswirkungen des Glaubens an belastende Gedanken wie "Ich bin nicht gut genug", "Er liebt mich nicht", "Sie versteht mich nicht", "Ich bin zu dick", "Ich brauche mehr Geld" und "Es wird etwas Schreckliches passieren". Wir können unseren Stress, unsere Frustration und unseren Ärger in eine Freiheit verwandeln, die wir nie für möglich gehalten hätten.

Eine ausführlichere Beschreibung der Verwendung von The Work findest Du unter **[www.thework.com](http://www.thework.com)**.

Used by permission of Byron Katie.

# Über den Verstand hinausgehen und loslassen



## *Der Loslass - Prozess*

Mache es Dir bequem und konzentriere Dich auf Dein Inneres. Deine Augen können offen oder geschlossen sein.

**Schritt 1:** Konzentriere Dich auf ein Thema, bei dem Du Dich besser fühlen möchtest, und erlaube Dir dann, das zu fühlen, was Du in diesem Moment fühlst. Es muss sich dabei nicht um ein starkes Gefühl handeln. Wenn Du Dich gefühllos, flach, abgeschnitten oder innerlich leer fühlst, dann sind das Gefühle, die Du genauso leicht loslassen kannst wie die erkennbaren Gefühle. Heiße das Gefühl einfach willkommen und lasse es so vollständig sein, wie Du es kannst.

Diese Anweisung mag simpel erscheinen, aber sie ist notwendig. Die meisten von uns leben in ihren Gedanken, Bildern und Geschichten über die Vergangenheit und die Zukunft, anstatt sich bewusst zu machen, wie wir uns tatsächlich in diesem Moment fühlen. Der einzige Zeitpunkt, an dem wir tatsächlich etwas an unseren Gefühlen (und damit auch an unseren Unternehmen oder unserem Leben) ändern können, ist JETZT.

**Schritt 2:** Frage Dich selbst: *Kann ich diese Gefühl loslassen?*

Mit dieser Frage möchtest Du lediglich wissen, ob es möglich ist, diese Maßnahme zu ergreifen. "Ja" oder "Nein" sind beides akzeptable Antworten. Du wirst oft loslassen, auch wenn Du "nein" sagst. Alle in diesem Prozess verwendeten Fragen sind absichtlich einfach gehalten. Sie sind an und für sich nicht wichtig, sondern sollen Dich auf die Erfahrung des Loslassens hinweisen.

**Schritt 3:** Frage dich selbst diese einfache Frage: *Würde ich die Sache auf sich beruhen lassen? Mit anderen Worten: Bin ich bereit, loszulassen?*

Wenn die Antwort "nein" lautet oder wenn Du Dir nicht sicher bist, frage Dich: "Möchte ich lieber dieses Gefühl haben, oder möchte ich lieber frei sein?" Auch wenn die Antwort immer noch "nein" lautet, fahre mit Schritt 4 fort.

**Schritt 4:** Frage Dich selbst diese noch einfachere Frage: *Wann?*

Dies ist eine Einladung, es jetzt einfach loszulassen. Vielleicht fällt es Dir leicht, loszulassen. Denke daran, dass Loslassen eine Entscheidung ist, die Du jederzeit treffen kannst.

**Schritt 5:** Wiederhole die vorangegangenen vier Schritte so oft wie nötig, bis Du Dich frei von diesem bestimmten Gefühl fühlst.

**HINWEIS:** Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass Du bei jedem Schritt ein wenig mehr loslassen kannst. Die Ergebnisse können zunächst recht subtil sein, aber sie werden immer deutlicher. Vielleicht stellst Du fest, dass Du mehrere Schichten von Gefühlen zu einem bestimmten Thema hast, also sei geduldig. Aber was Du loslässt, ist für immer verschwunden und Du wirst Dich leichter und friedlicher fühlen.

# Richte Deinen Geist auf die Freude aus



## *Die täglichen Glücks-Auszeichnungen*

1. Schau Dir im Laufe des Tages die Umgebung an, um Auszeichnungen zu vergeben.
2. Sei kreativ. Wenn Du Dir zum Beispiel Blumen ansiehst, bemerke diejenige, die die Auszeichnung für die "Ungewöhnlichste Farbe" erhalten könnte, oder finde eine, die den härtesten Überlebenskampf hatte, es aber geschafft hat, und verleihe ihr die Auszeichnung "Beste Blüte des Tages". Achte auf ein außergewöhnliches Lächeln, effizienten Service oder geniale Lösungen für alltägliche Herausforderungen. Es gibt keine Grenzen für die Art oder Anzahl der Auszeichnungen, die Du an einem Tag vergeben kannst.
3. Lade andere Familienmitglieder oder Freunde ein, dieses Auszeichnungsspiel zu spielen, und erzähle den anderen am Ende des Tages die Auszeichnungen, die du vergeben hast.

# Fokus auf Dankbarkeit



## *Die schnelle Kohärenztechnik*

Die schnelle Kohärenztechnik ist eine kraftvolle Technik zur Neuausrichtung von Emotionen, die Dich mit Deiner Herzkraft verbindet und Dir hilft, Stress abzubauen, Deine Emotionen auszugleichen und Dich schnell besser zu fühlen. Sobald Du die Technik erlernt hast, dauert es nur eine Minute, sie anzuwenden.

### **Schritt 1: Herzfokus**

Richte Deine Aufmerksamkeit sanft auf den Bereich Deines Herzens. Wenn Du möchtest, kannst Du zur Unterstützung Deine Hand auf Dein Herz legen. Wenn Deine Gedanken aus Gewohnheit abschweifen, lenke Deine Aufmerksamkeit einfach wieder auf die Herzgegend.

### **Schritt 2: Herzatmung**

Während Du Dich auf Deine Herzgegend konzentrierst, stellst Du Dir vor, dass Dein Atem durch diese Gegend ein- und ausströmt. Das hilft Deinem Geist und Deiner Energie, konzentriert zu bleiben und Deinem Atem- und Herzrhythmus zu synchronisieren. Atme langsam und sanft, bis sich Deine Atmung gleichmäßig und ausgeglichen anfühlt, nicht gezwungen. Atme weiter mit Leichtigkeit, bis Du einen natürlichen inneren Rhythmus gefunden hast, der sich für Dich gut anfühlt.

### **Schritt 3: Herzgefühl**

Während Du weiter atmest, erinnerst Du Dich an ein positives Gefühl, an eine Zeit, in der Du Dich innerlich gut fühlst. Versuche nun, dieses Gefühl erneut zu erleben. Dies könnte ein Gefühl der Wertschätzung oder der Fürsorge für einen besonderen Menschen, ein Haustier, einen Ort, den Du genießt, oder eine Aktivität sein, die Dir Spaß gemacht hat. Erlaube Dir, dieses gute Gefühl der Wertschätzung oder Fürsorge zu spüren. Wenn Du nichts fühlen kannst, ist das in Ordnung, versuche einfach, eine aufrichtige Haltung der Wertschätzung oder Fürsorge zu finden. Sobald Du ein positives Gefühl oder eine positive Einstellung gefunden hast, kannst Du diese aufrechterhalten, indem Du Deinen Herzfokus, Deine Herzatmung und Dein Herzgefühl beibehältst.

Mit freundlicher Genehmigung des Institute of HeartMath verwendet.

# Praktiziere Vergebung



## Vergebungsprozess

1. Setze Dich an einen Ort, an dem Du nicht gestört wirst.
2. Schließe die Augen und denke an jemanden, gegen den Du in Deinem Herzen Wut, Hass oder Groll hegst.
3. Atme ein paar Mal tief durch und lasse Deine Gefühle zu, ohne etwas dagegen tun zu müssen. Nimm sie einfach nur wahr.
4. Mache Dir klar, dass die verletzende Handlung der Person nicht geändert werden kann. Sie liegt in der Vergangenheit und es gibt absolut nichts, was man jetzt dagegen tun könnte. Spüre die Endgültigkeit dieser Tatsache.
5. Erkenne auch, dass diese Person sich vielleicht nie ändern wird. Sie ist so, wie sie ist. Atme ein paar Mal tief durch, während Du diese Wahrheit akzeptierst.
6. Erkenne, dass die Person so ist, wie sie ist, und dass sie getan hat, was immer sie getan hat, weil sie einen Schmerz, einen Mangel, eine Verwundung hat. Du bist Dir dessen vielleicht nicht einmal bewusst, aber es ist da. Menschen verletzen andere nur, weil sie selbst verletzt sind. Betrachte sie mit den Augen des Mitgefühls für ihr eigenes Leiden. Stelle Dir vor, sie wären ein verletztes Kind, das in seinem eigenen Schmerz auf andere losgeht. Kannst Du Mitgefühl für sie empfinden?
7. Bleibe noch ein oder zwei Minuten ruhig sitzen und spüre einfach die Ausdehnung, die Mitgefühl - egal in welchem Ausmaß - in Deinem Herzen bewirkt.

HINWEIS: Es ist in Ordnung, wenn Du Dich immer noch wütend fühlst; der Zweck dieser Übung ist es, den Schmerz in Deinem Herzen loszulassen und nicht, jemanden für seine Handlungen zu entschuldigen. Wiederhole diese Übung so lange, bis Du eine, wenn auch nur kleine, Veränderung in Deinem Herzen spürst. Deine Vergebung wird wachsen, wenn Du mehr Mitgefühl empfindest.

# Verbreite liebevolle Freundlichkeit



## *Loving Kindness Practice*

Diese Übung erweitert Deine Fähigkeit zum Mitgefühl, indem sie Dich durch den Prozess führt, sich selbst und anderen liebevolle Güte zu wünschen.

1. Suche Dir einen ruhigen Platz und sitze bequem. Schließe die Augen.
2. Atme langsam und tief ein und achte darauf, wie der Atem in Deinen Körper ein- und ausströmt. Lasse Deine Gedanken unbeschwert kommen und gehen.
3. Wiederhole die folgenden Sätze leise:
  - Möge ich sicher sein.
  - Möge ich glücklich sein.
  - Möge ich gesund sein.
  - Möge ich mit Leichtigkeit leben.

Spüre diese Wünsche für ein oder zwei Minuten oder so lange, bis Du ein Gefühl des inneren Friedens verspürst.

4. Komme nun zu Deinen Freunden und Deiner Familie. Stelle Dir einen von ihnen vor, während Du im Stillen die folgenden Wünsche übermittelst:

- Mögest du in Sicherheit sein
- Mögest du glücklich sein
- Mögest du gesund sein
- Mögest du mit Leichtigkeit leben.

Sende Sie diese Wünsche so lange, bis Du einen Fluss der Liebe in Deinem Herzen spürst.

5. Nun sende diese Wünsche an alle Lebewesen auf der Welt. Fahre fort, bis Du ein Gefühl der Ausdehnung in Deinem Herzen spürst.

# Nähre Deinen Körper



## Der vierteilige Fragebogen zum Stimmungstyp

Notiere die Zahl neben jedem unten aufgeführten Symptom, das Du ansprichst. Addiere Deine Punktzahl in jedem Abschnitt und vergleiche sie mit dem Cut-off-Wert. Wenn Dein Ergebnis über dem Grenzwert liegt oder wenn Du nur ein paar der Symptome hast, die Dich aber regelmäßig stören, solltest Du mehr über die Aminosäuren in Julia Ross' Buch "The Mood Cure" oder auf ihrer Website [www. moodcure.com](http://www.moodcure.com) erfahren.

**Teil 1.** Stehst Du unter einer dunklen Wolke? Wenn ja, könnte Dein Serotoninspiegel niedrig sein?

3) Neigst Du dazu, negativ zu denken, das Glas als halb leer und nicht als halb voll zu sehen?

3) Bist Du oft besorgt und ängstlich?

3) Hast Du ein geringes Selbstwertgefühl und mangelndes Selbstvertrauen? Fühlst Du Dich leicht selbstkritisch und schuldig?

3) Wird Dein Verhalten oft ein wenig oder sehr zwanghaft? Fällt es Dir schwer, Übergänge zu machen, flexibel zu sein? Bist Du ein Perfektionist, ein Ordnungsfanatiker oder ein Kontrollfreak? Bist Du Computer-, Fernseh- oder Arbeitssüchtig?

3) Magst Du das dunkle Wetter wirklich nicht oder leidest Du unter einer ausgeprägten Herbst-/Winterdepression?

2) Neigst Du dazu, reizbar, ungeduldig, nervös oder wütend zu sein?

3) Neigst Du dazu, schüchtern oder ängstlich zu sein? Wirst Du nervös oder panisch vor Höhen, Fliegen, geschlossenen Räumen, öffentlichen Auftritten, Spinnen, Schlangen, Brücken, Menschenmengen, dem Verlassen des Hauses oder anderen Dingen?

2) Hattest Du Angstzustände oder Panikattacken (Dein Herz rast, Du kannst kaum atmen)?

2) Bekommst Du PMS oder menopausale Stimmungsschwankungen (Tränen, Wut, Depression)?

3) Hasst Du heißes Wetter?

2) Bist Du eine Nachteule, oder fällt es Dir oft schwer, einzuschlafen, obwohl Du es möchtest?

2) Wachst Du in der Nacht auf, hast einen unruhigen oder leichten Schlaf oder wachst Du morgens zu früh auf?(Fortsetzung)

3) Genießt Du regelmäßig süße oder stärkehaltige Snacks oder Wein am Nachmittag, Abend oder mitten in der Nacht (aber nicht früher am Tag)?

2) Findest Du bei einem der oben genannten Symptome Linderung durch Bewegung?

3) Hattest Du schon einmal Fibromyalgie (unerklärliche Muskelschmerzen) oder Kiefergelenkschmerzen (Schmerzen, Verspannungen und Knirschen im Zusammenhang mit Deinem Kiefer)?

2) Hattest Du Selbstmordgedanken oder -pläne?

Gesamtergebnis \_\_\_\_\_ Wenn Dein Ergebnis in Teil 1 mehr als 12 beträgt, hast Du möglicherweise einen Serotoninmangel.

**Teil 2.** Leidest Du unter Trübsinn? Wenn ja, könnte Dein Katecholaminspiegel niedrig sein

3) Fühlst Du Dich oft deprimiert - auf die flache, gelangweilte, apathische Art?

2) Fehlt es Dir an körperlicher oder geistiger Energie? Fühlst Du Dich oft müde, musst Du Dich zum Sport zwingen?

2) Sind Dein Antrieb, Deine Begeisterung und Deine Motivation eher gering?

2) Hast Du Schwierigkeiten, Dich zu fokussieren oder zu konzentrieren?

3) Frierst Du leicht? Hast Du kalte Hände oder Füße?

2) Neigst Du dazu, zu schnell an Gewicht zuzulegen?

3) Hast Du das Bedürfnis, wacher und motivierter zu werden, indem Du viel Kaffee oder andere "Aufputzmittel" wie Zucker, Diätlimonade, Ephedra oder Kokain konsumierst?

Gesamtergebnis \_\_\_\_\_ Wenn Dein Punktestand in Teil 2 mehr als 6 beträgt, ist Dein Katecholaminspiegel möglicherweise niedrig.

**Teil 3.** Ist Stress Dein Problem? Wenn ja, könnte Dein GABA-Spiegel niedrig sein?

3) Fühlst Du Dich oft überlastet, unter Druck gesetzt oder unter Zeitdruck?

1) Hast Du Schwierigkeiten, Dich zu entspannen oder Dich zu lockern?

1) Neigt Dein Körper dazu, steif, verkrampft und angespannt zu sein?

(Fortsetzung)

- 2) Bist Du unter Stress leicht verärgert, frustriert oder bissig?
  - 3) Bist Du leicht unterkühlt? Hast Du kalte Hände oder Füße?
  - 2) Neigst Du dazu, zu schnell an Gewicht zuzulegen?
  - 3) Fühlst Du Dich oft überfordert oder hast Du das Gefühl, nicht alles zu schaffen?
  - 2) Fühlst Du Dich manchmal schwach oder zitterig?
  - 3) Reagierst Du empfindlich auf helles Licht, Lärm oder chemische Dämpfe? Musst Du oft eine dunkle Brille tragen?
  - 3) Fühlst Du Dich deutlich schlechter, wenn Du Mahlzeiten auslässt oder zu lange nichts isst?
  - 2) Nimmst du Tabak, Alkohol, Essen oder Drogen, um dich zu entspannen und zu beruhigen?
- Gesamtergebnis \_\_\_\_\_ Wenn Dein Ergebnis in Teil 3 mehr als 8 beträgt, könntest Du einen niedrigen GABA-Spiegel haben.

**Teil 4.** Bist Du zu empfindlich gegenüber dem Schmerz des Lebens? Wenn ja, könnte Dein Endorphin-Spiegel niedrig sein.

- 3) Hältst Du Dich oder halten andere Dich für sehr sensibel? Geht Dir emotionaler Schmerz oder vielleicht auch körperlicher Schmerz wirklich nahe?
- 2) Kommen Dir leicht die Tränen oder weinst Du leicht - zum Beispiel auch bei Fernsehwerbung?
- 2) Neigst Du dazu, die Auseinandersetzung mit schmerzhaften Themen zu vermeiden?
- 3) Fällt es Dir schwer, über Verluste hinwegzukommen oder die Trauer zu überwinden?
- 2) Hast Du große körperliche oder emotionale Schmerzen durchgemacht?
- 3) Sehnst Du Dich nach Genuss, Trost, Belohnung, Vergnügen oder Betäubung durch Genussmittel wie Schokolade, Brot, Wein, Liebesromane, Tabak oder Milchkaffee?

Gesamtpunktzahl \_\_\_\_\_ Wenn Deine Punktzahl mehr als 6 beträgt, hast Du möglicherweise einen Mangel an Endorphinen.

Verwendet mit Genehmigung von Julia Ross.

# Energie für Deinen Körper



## Frühlingswald Qigong-Atmung des Universums

Lasse Dich nicht von der scheinbaren Einfachheit dieser Übung täuschen. Wie Meister Lin (auf den Fotos unten) sagt: "Das Mächtigste ist auch das Einfachste." Diese Übung ist subtil, aber äußerst effektiv, um Blockaden im ganzen Körper zu lösen, insbesondere in der Lunge.

**1. Entspanne Dich in der richtigen Position:** Stehe mit den Füßen etwas mehr als schulterbreit auseinander, beuge die Knie leicht und schau nach vorne. Lächle und entspanne Dich. Ziehe Dein Kinn leicht nach hinten, um die Wirbelsäule zu begradigen. Lasse die Schultern fallen und strecke die Ellbogen ein wenig aus. Öffne die Hände und spreize die Finger.



- 2. Atme tief durch:** Atme langsam drei tiefe, sanfte Atemzüge durch die Nase. Stelle Dir vor, dass Du Deinen ganzen Körper zum Atmen benutzt. Stelle Dir vor, dass Energie einströmt und sich in Deinem Bauch sammelt. Wenn Du ausatmest, stelle Dir vor, wie sich jeder Schmerz oder jede Krankheit in Rauch verwandelt und aus jeder Zelle in das Universum hinausschießt.
- 3. Sage den Satz leise:** Schließe Deine Augen und sage leise den Satz: "Ich bin im Universum. Das Universum ist in meinem Körper. Das Universum und ich sind miteinander verbunden." Nimm Dir einen Moment Zeit, um die Ruhe, die Stille des Universums zu spüren.
- 4. Bewege Deine Hände:** Bewege beim Einatmen langsam Deine Hände weit auseinander und zu den Seiten. (Orientiere Dich dabei an den Bildern.) Beim Ausatmen führe die Hände langsam wieder zusammen (die Hände dürfen sich nicht berühren). Wenn Du Deine Arme öffnest, spüre, wie sich die Energie im Raum zwischen Deinen Händen ausdehnt. Wenn Du Deine Hände zueinander bringst, spüre, wie sich die Energie im Raum zwischen den Händen zusammenzieht.

Mache die Übung 5-6 Minuten lang. Wenn Du fertig bist, atme dreimal langsam und tief ein und entspanne Dich noch ein oder zwei Minuten lang. Used by permission of Spring Forest Qigong.

# Stimme Dich auf die Weisheit Deines Körpers ein



## *Tune In to Your Body's Wisdom*

1. Sitze ruhig mit geschlossenen Augen. Atme ein paar Mal tief durch die Nase ein und aus und entspanne Deinen Körper.
2. Achte auf jede Stelle in Deinem Körper, an der Du Unbehagen oder Spannung spürst. Versuche nicht, etwas zu tun, sondern sei einfach bei dem, was in diesem Teil Deines Körpers passiert. Unbehagen ist eine Botschaft unseres Körpers an uns, aber wir ignorieren es oft, verdrängen es oder versuchen einfach, es mit Schmerzmitteln zu vertreiben. (Wenn in Deinem Körper kein Unbehagen auftritt, fahre mit der Übung fort und konzentriere Dich auf die angenehmen Empfindungen Deines Körpers).
3. Frage den Teil des Körpers, der sich unwohl fühlt, was er braucht, um sich besser zu fühlen. (Oder fragen den ganzen Körper, was er für eine optimale Gesundheit braucht.)
4. Beobachte nun, was passiert. Vielleicht hörst Du eine Antwort in Deinem Kopf. Oder Du bekommst ein Gefühl oder ein Bild von dem, was Dein Körper will - zum Beispiel siehst Du ein Bild von Dir, wie Du spazieren gehst, im Gras liegst oder eine Massage bekommst. Vielleicht verspürst Du plötzlich Durst oder Hunger auf ein bestimmtes Essen. Vielleicht ist Dir auch einfach zum Lachen oder Weinen zumute.
5. Wenn sich der Prozess abgeschlossen anfühlt, sende liebevolle Energie in Deinen ganzen Körper, besonders in den unangenehmen Teil, dem Du gerade zugehört hast. Danke Deinem Körper, dass er mit Dir kommuniziert hat.

# Lade die Verbindung zu deiner Höheren Macht ein



## *Licht-Meditation*

Die folgende Übung gibt Dir einen Vorgeschmack auf diesen ruhigen Ort in Deinem Inneren, der die Grundlage für inneren Frieden und Wohlbefinden ist:

1. Sitze bequem an einem ruhigen Ort und schließe die Augen.
2. Atme fünf oder sechs Mal tief ein und achte dabei auf den Atem, wenn Du ein- und ausatmest.
3. Stelle Dir eine Säule aus hellem, weißem Licht vor, die von oberhalb Deines Kopfes herabkommt, durch Deinen Scheitel eintritt und Deinen Kopf mit Licht ausfüllt.
4. Spüre, wie dieses weiße Licht von Deinem Kopf durch Deinen Hals hinunter in Deine Brust fließt und Dein Herz erhellt. Spüre die Wärme und Ausdehnung in Deinem Herzbereich.
5. Fahre fort zu sehen, wie das Licht Deine Arme, Deinen Rumpf, Deine Wirbelsäule und Deine Hüften hinunterfließt und diese Bereiche mit Licht erfüllt. Sieh, wie das Licht durch Deine Beine hinunter in Deine Füße fließt und Deine Fußsohlen erhellt.
6. Spüre, wie Dein ganzer Körper von warmem, hellem Licht durchflutet wird. Bleibe in diesem Zustand 10 Minuten lang sitzen und lasse einfach alle Gedanken und Erfahrungen aufsteigen. Versuche nicht, die Gedanken zu verdrängen oder Deinen Geist zu kontrollieren - sei einfach bei dem, was kommt. Wenn Du Deine Aufmerksamkeit fokussieren möchtest, nimm Deinen Atem wahr, während Du ein- und ausatmest.
7. Wenn Du Dich bereit fühlst, Deine Meditation zu beenden, werde Dir des Friedens und der Gelassenheit bewusst, die Du spürst. Ruhe einen Moment in diesem friedlichen Gefühl. Atme ein paar Mal tief ein und aus und genieße dieses Gefühl. Das ist die Essenz von "Glücklich sein ohne Grund".
8. Öffne langsam Ihre Augen. Habe die Absicht, diese Erfahrung mit Dir zu tragen, wenn Du zu Deinen normalen Aktivitäten zurückkehrst.

# Höre auf Deine innere Stimme



## *Inneres Zuhören*

1. Suche Dir einen ruhigen, bequemen Platz und lege Dir Stift und Papier bereit.
2. Schreibe oben auf dem Papier eine Frage oder ein Problem auf, zu dem Du Dich beraten lassen möchtest. Formuliere die Frage oder das Problem so klar wie möglich.
3. Schließe die Augen und atme mehrmals tief durch.
4. Stelle Deiner inneren Stimme die Frage, die Du auf den Zettel geschrieben hast. Es kann ein paar Augenblicke dauern, bis Du Dich bereit fühlst, aber wenn es soweit ist, öffne Deine Augen und fange an zu schreiben, was Dir einfällt. Es spielt keine Rolle, ob es einen Sinn ergibt oder nicht. Schreibe so lange, bis Du das Gefühl hast, dass sich Deine Hand nicht mehr bewegen lässt, und lese dabei nicht, was Du geschrieben hast.
5. Lies Dir nun durch, was Du geschrieben hast - Du wirst vielleicht überrascht sein, welche Weisheit dabei herausgekommen ist. Sogar ein bestimmtes Wort oder ein Satz kann der Schlüssel zu Ihrer Antwort sein.

# Vertrauen in die Entfaltung des Lebens



## *Einladung zur Gnade*

Diese einfache Übung verstärkt den Schritt "*Keine Anspannung*" der Geheimformel, die Du im zweiten Kapitel gelernt hast: Absicht, Aufmerksamkeit, keine Anspannung.

1. Setze Dich ruhig hin und schreibe einen Brief an Deine höhere Macht über eine Situation in Deinem Leben, für die Du gerne Unterstützung hättest (z.B. Beziehung, Gesundheit, Job). Schreibe aus Deinem Herzen heraus.
2. Bitte darum, dass Dir die perfekten Menschen, Orte und Umstände für die tiefste Erfüllung dieser Situation gebracht werden. Bitte ggf. um das richtige Verständnis oder Vergebung.
3. Lege den Brief an einen für Dich bedeutungsvollen Ort, wo er nicht gestört wird. Manche Menschen legen ihren Brief gerne in ein besonderes Buch, an einen heiligen Ort in ihrem Haus oder unter einen Stein in ihrem Garten. Du wirst ihn eine Zeit lang nicht mehr sehen.
4. Lasse jetzt los. Übergebe die Situation an eine höhere Macht. Entspanne Dich, sei dankbar und lade Dich ein zu glauben, dass das Universum Dich immer unterstützt.
5. Beobachte, was in den nächsten Tagen oder Wochen geschieht. Vielleicht möchtest Du in ein oder zwei Monaten auf Deinen Brief zurückblicken und sehen, wie das Universum reagiert hat.

# Finde Deine Leidenschaft!



## Identifiziere Deine Leidenschaften

Diese Übung von Janet Attwood und Chris Attwood ist der erste Schritt, um sich darüber klar zu werden, was Dir wirklich wichtig ist. Wenn Du den kompletten Passion Test durchläufst, wirst Du entdecken, wie Du Deine fünf größten Leidenschaften identifizieren und Dein Leben danach ausrichten kannst. Den vollständigen Test findest Du in dem Buch "The Passion Test" oder unter [www.PassionTestOnline.com](http://www.PassionTestOnline.com)

1. Schreibe auf einem Blatt Papier mindestens 10 Dinge auf, die Dein Leben und Deine Arbeit ideal machen. Vervollständige den Satz: "Wenn mein Leben ideal ist, bin ich \_\_\_\_\_." Zum Beispiel: "Wenn mein Leben ideal ist, inspiriere ich andere mit meiner Liebe zum Schreiben" oder "Ich fühle mich gesund, fit und energiegeladen" oder "Ich genieße gesunde Beziehungen zu meinen Freunden und meiner Familie."

Wenn Du nicht weiterkommst, denke an Dinge, die Du in Deinem Leben auf keinen Fall haben willst, und drehe sie um. Wenn Du zum Beispiel denkst: "Wenn mein Leben ideal ist, werde ich nie mit Menschen zusammen sein, die lügen, betrügen oder stehlen", dann drehst Du es um in "Wenn mein Leben ideal ist, werde ich immer von Menschen umgeben sein, die ehrlich sind, die höchste Integrität haben und die Liebe geben."

2. Denke jetzt an vier Menschen, die Du kennst, die nicht leidenschaftlich bei dem sind, was sie in ihrem Leben tun. Worüber reden sie? Wie gehen sie mit den Menschen um, mit denen sie Zeit verbringen? Nenne mindestens fünf Verhaltensweisen, die Du bei diesen Menschen beobachtest.

Erkennst Du einige dieser Verhaltensweisen bei Dir selbst? Kannst Du erkennen, wie eine dieser Verhaltensweisen Deine Fähigkeit sabotieren könnte, ein zielgerichtetes Leben zu führen?

3. Liste fünf Dinge auf, die Du in der kommenden Woche tun kannst, um diese Verhaltensweisen zu ändern und Dein Leben auf die Dinge auszurichten, die Du in Schritt 1 aufgeschrieben hast, damit Du das leidenschaftliche, zielgerichtete Leben führen kannst, das Du verdienst.

Verwendet mit Genehmigung von Janet Attwood und Chris Attwood.

# Folge der Inspiration des Augenblicks



## *Handeln aus Inspiration*

Ich betrachte Inspiration gerne als etwas, das im Geiste ist und von meiner Seele durch den Tag geführt wird. Eine wunderbare Art, aus der Inspiration heraus zu handeln, ist es, den Tag damit zu beginnen, sich die folgenden Fragen zu stellen, die aus dem Buch "Ein Kurs in Wundern" übernommen wurden.

So gehst Du vor:

1. Schließe Deine Augen und nimm ein paar tiefe, langsame Atemzüge.
2. Stelle Dir diese 3 Fragen:

Was würde der Geist mich tun lassen?

Wohin soll ich nach dem Willen des Geistes gehen?

*Was möchte der Geist, dass ich sage und zu wem?*

3. Nutze die Antworten, die Du im Laufe Deines Tages erhältst.

# Trage zu etwas bei, das größer ist als Du selbst



## *Visualisierung Deiner Berufung*

Du kannst diese Visualisierung durchführen, indem Du Dich von jemandem durch die Übung führen lässt oder indem Du Dir Deine eigene aufgezeichnete Stimme anhörst, die Dich durch die Schritte führt. Alternativ kannst Du alle Anweisungen zuerst lesen und Dich dann im Stillen durch die Übung führen.

1. Setze oder lege Dich an einen ruhigen Ort, an dem Du ungestört bist. Schließe die Augen, atmen langsam und tief ein und entspanne Deinen ganzen Körper.
2. Erlaube Dir, Dich immer leichter und ausgedehnter zu fühlen - bis Du das Gefühl hast, so leicht zu sein, dass Du spürst und siehst, wie Du beginnst, über Deinem Körper zu schweben.
3. Stelle Dir nun vor, dass Du hoch über Deinem Körper bist und über der Erde schwebst. Du schaust auf den Planeten unter dir hinunter - du siehst eine wunderschöne, blau schimmernde Kugel. Du kannst die Ozeane und Kontinente und riesige Wolkenformationen unter dir sehen. Wenn du genauer hinsiehst, kannst du Berge, Wälder, Täler und Städte erkennen.
4. Du siehst die Milliarden von Menschen und Tieren, die alle miteinander verbunden auf der Erde leben. Du fühlst dich mit all dem Leben verbunden, das unter dir wimmelt. Du spürst, dass du Teil eines größeren Plans bist. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf die Frage: Wie bin ich berufen, zu dienen?
5. Du fühlst Dich zu einem Ort auf dem Planeten hingezogen, der eine besondere Bedeutung oder Faszination für Dich hat. Du siehst eine Situation, die Dich zum Dienen bewegt. Es kann sein, dass Dir jemand, ein Ort oder etwas gezeigt wird, das Dir vertraut ist, oder es kann etwas völlig Neues sein. (Vielleicht fühlst Du Dich dazu hingezogen, Tieren zu helfen, an der Heilung einer bestimmten Krankheit zu arbeiten, die Ozeane zu schützen, Kindern in Deiner Gegend oder in einem Entwicklungsland zu helfen usw.) Sei neugierig und abenteuerlustig. Schau, wo Du landest, in welcher Art von Umgebung Du Dich befindest und was es dort für Dich zu tun gibt. Vielleicht erhältst Du einen oder mehrere Einblicke in die Möglichkeiten, die auf Dich warten. Sei offen für alle Möglichkeiten.
6. Wenn Du das Gefühl hast, dass Deine Erfahrung abgeschlossen ist, drücke Dankbarkeit aus und spüre allmählich, wie Du in den Raum zurückkehrst, in dem Du sitzt oder liegst. Überlege, wie du die Bilder, die du empfangen hast, nutzen kannst, um dorthin geführt zu werden, wo du einen Dienst leisten kannst. Beobachte, was sich in deinem Leben entfaltet.

# Pflege Deine Beziehungen



## *Die Praxis der Wertschätzung*

1. Beginne damit etwas anzuerkennen, das Du an der anderen Person schätzt. (Zum Beispiel: Du bringst mich zum Lachen. Ich fühle mich von dir unterstützt. Du bist freundlich.) Wenn Du fertig bist, wechsele die Rollen. Wechsele die Rollen mindestens fünf Mal oder so lange, wie Du möchtest.
2. Wiederhole nun die Übung, nur dass Du dieses Mal eine Sache nennst, die Du an Dir selbst schätzt. Lasse dann die andere Person an der Reihe sein. Wiederhole die Übung mindestens fünfmal oder so lange, wie Du magst.

# Umgebe Dich mit Unterstützung



## *Format der Unterstützungsgruppe*

1. Bilde Deine Gruppe, indem Du 5-7 Personen findest, denen Du vertraust und die Du respektierst. Lege die Zeiten für die Treffen fest (ein- oder zweimal im Monat wird empfohlen). Wechsele bei jedem Treffen ab, wer die Leitung übernimmt, und entscheide, wer die Zeit während des Treffens im Auge behalten wird.
2. Beginne das Treffen mit einer Ansprache des Leiters oder mit einem inspirierenden Zitat.
3. Jede Person nimmt sich 3 - 4 Minuten Zeit, um der Gruppe ihre "Erfolge" und Errungenschaften seit dem letzten Treffen mitzuteilen.
4. Jede Person nimmt sich 10 bis 15 Minuten Zeit, um der Gruppe ihre Ziele oder Absichten mitzuteilen oder um die Unterstützung der übrigen Gruppe zu erbitten.
5. Jeder nennt eine Maßnahme, die er oder sie vor dem nächsten Treffen ergreifen wird, um seine oder ihre Absichten zu verwirklichen. (Zum Beispiel wirst Du dreimal pro Woche 30 Minuten lang Sport treiben).
6. Lasse den Leiter das Treffen mit einer Erklärung der Dankbarkeit und positiven Absicht schließen.

Es ist wichtig, dass sich jeder an die folgenden Richtlinien hält:  
ununterbrochenes Zuhören, Vermeidung von Opferverhalten  
(Schuldzuweisungen/Beschuldigungen/Beschwerden), Vorschläge nur dann,  
wenn sie erbeten werden, und absolute Vertraulichkeit der Informationen.

# Sieh die Welt als Deine Familie



## *Die Welt ist meine Familie*

Verbringe einen Tag damit, zu jeder Person, die Du triffst, so zu sprechen, als ob sie Deine eigene Mutter wäre, oder Dein Kind, oder Dein liebster Verwandter. Tu dies bei der Arbeit, beim Einkaufen, bei der Teilnahme an einer Gruppe, bei der Erledigung einer Besorgung. Gib den Menschen das Gefühl, wichtig zu sein, geliebt, geschätzt, respektiert und gewürdigt zu werden, und tue es als aktive Entscheidung, mit der Absicht, etwas Wunderbares in die Welt zu setzen. Achte am Ende des Tages darauf, wie Du Dich fühlst. Es wird Dich vielleicht überraschen, dass Du Dich nach einem Tag, an dem Du Dich um jeden gekümmert hast, der Dir begegnet ist, so glücklich und friedlich fühlst, wie Du es beabsichtigt hast, dass sich andere fühlen.