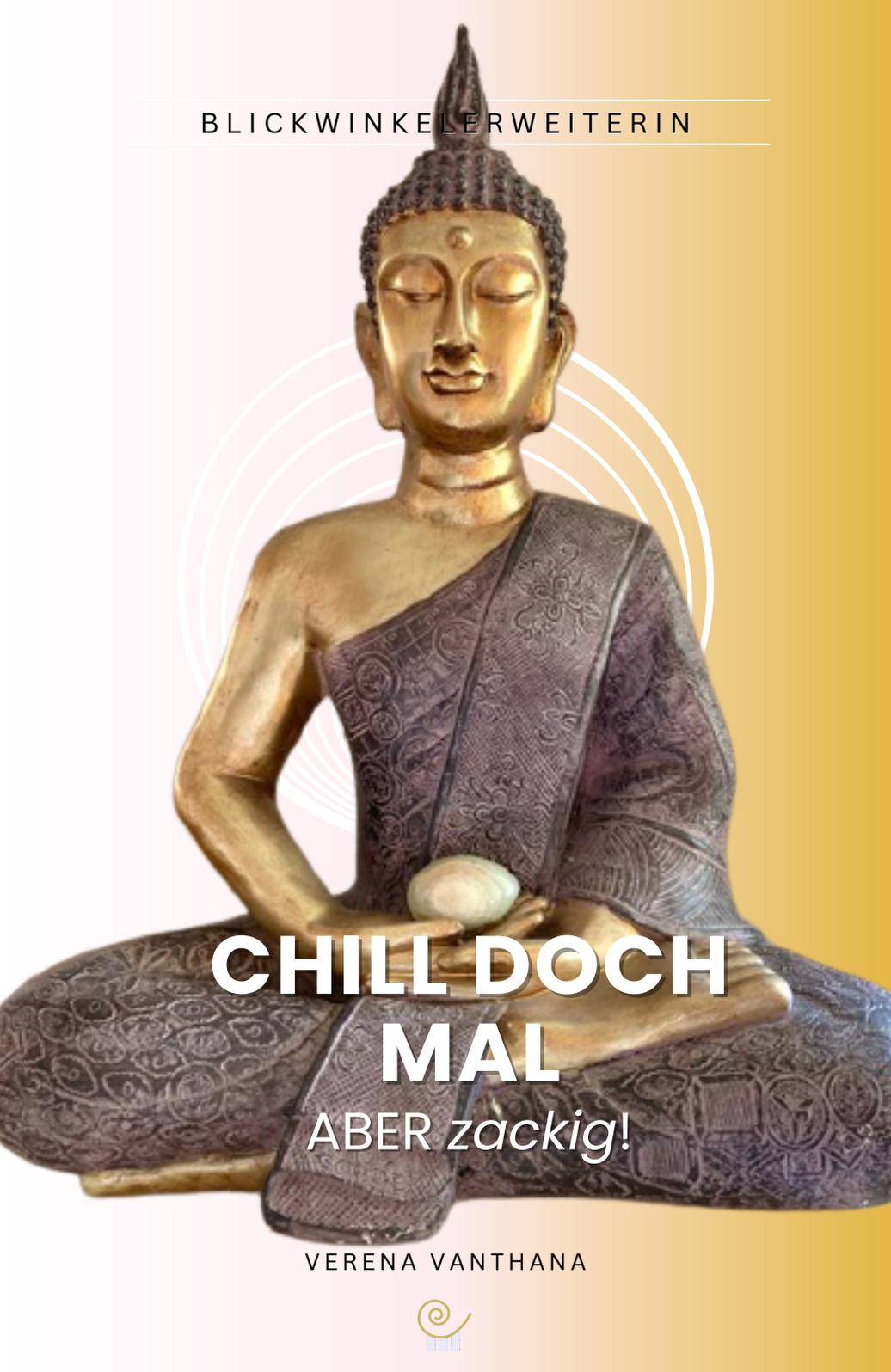


BLICKWINKELERWEITERIN



CHILL DOCH MAL

ABER zackig!

VERENA VANTHANA



Chill doch mal!

Aber Zackig

Der Ausdruck „Chill doch mal“ ist dir bekannt? Dann bist du möglicherweise ein Elternteil. Ist neuerdings so ´ne Redensart. Vielleicht ist dir diese Floskel aber auch schon von Kollegen oder Freunden untergekommen. Oder du hast es in der S-Bahn, dem Bus, beim Einkaufen aufgeschnappt. Ist ja auch egal.

Hauptsache, du chillst jetzt mal.

Aber zackig!

Wieso?

Weil es ja immer alle sooo eilig haben. Keine Zeit für nix. Und ständig irgendwie im Stress. Und weil doch immer wieder Leute meinen, sie müssten einem dann gut gemeinte Ratschläge geben, jetzt doch bitte mal zu chillen, gelassen zu bleiben oder sich bloß nicht aufzuregen.

Gar nicht so einfach in so einem Moment, oder? In all der Alltagshektik, dem Dauerlauf der To-Do's, dem Hinterherhecheln der Erledigungen. Da soll man dann gefälligst gechillt sein. Und das am besten auch noch sofort. Und schon gleich, wenn es einem einer „aufträgt“.

DASS das möglich ist, scheint in genau so einem stressigen Moment eher unwahrscheinlich und gefühlt erst recht unerreichbar.

Schon klar: mitten im Ärger schnell mal eine Methode zu üben, die einen chillt, ist eine Herausforderung. Also fang ´ besser in einem guten und stressfreiem - oder wenigstens stressfreierem - Moment damit an.

Ach so, du hast dir das Ebook geholt, WEIL es schon so hektisch ist und du gerade echt genervt und gestresst und ganz und gar nicht entspannt bist?

“Stressfreiere Momente? Absurder Wunschgedanke!“, könntest du jetzt denken.

Seit COVID ist es ja nicht gerade so, dass es innerlich viel ruhiger geworden wäre. Von März 2020 an, mit all den Auswirkungen seither, war es rundum komisch und innerlich alles andere als entspannt und beispielsweise für Mamas oft noch stressiger geworden.

Chillen, während die Kids beschult und ganztägig selbst betreut werden sollten und man so „nebenbei“ ja noch den Alltag und die Arbeit hat, wie sollte das gehen?

Chillen, wenn man Angst hat, dass man unter Umständen selbst krank wird und nicht weiß, ob man das übersteht?

Chillen, wenn einem gefühlt das gesamte Leben weg bricht?

“Netter Gedanke, schön wär ´s, ha ha, schon klar.“

Naja, ich kann natürlich die äußeren Umstände genauso wenig wegzaubern, wie du. Ich kann deine äußere Situation absolut gar nicht verändern. Aber ich hab ´ trotzdem was für dich:

Ich zeige dir hier einige Beispiele um zu chillen. Du bekommst also hiermit Möglichkeiten, in deine Gelassenheit zu kommen, eben zu chillen. Meine Angebote sind alle ziemlich einfach umzusetzen und auch fast überall machbar.

**Quasi omnipotentes Chillen.
Und zwar zackig!**



Viele Wege führen nach Rom - oh hoppla, natürlich in die Gelassenheit. Der Weg dorthin ist so unterschiedlich, wie die Menschen es sind. Jeder hat da so „seine“ - äh, also auch „ihre“ - Art und Weise, sich wieder zu beruhigen, ruhig(er) zu werden und in die

Gelassenheit zu kommen, bzw. gechillter zu sein. Und wenn man das schon mal hinbekommen hat, dann ist es insgesamt auch leichter, besser und langanhaltender, gelassen bzw. gechillt zu bleiben. Selbst wenn der nächste Ärger um die Ecke biegt.

Wie? Das hast du noch nicht hinbekommen?

Wie gut, dass ich gleich einige Arten vorstelle, wie auch du im Alltag wieder easy ´runterkommen kannst.

Es braucht bei den meisten von mir hier vorgestellten Methoden im Prinzip gar nichts außer dich selbst. Cool, oder?



Modewort Stress

Bevor es losgeht, noch kurz was zum Terminus *Stress*:

Irgendwie ist das so ein Modewort. In aller Munde. Es wird überaus gern und häufig benutzt. Und ist hauptsächlich negativ belegt. „Ich bin ja so im Stress“, „Jetzt nicht, ich hab grad voll den Stress“, „Das stresst mich total“, „So ein Stress“, „Muss das jetzt sein, wieso machst du nur so einen Stress?“

So oder so ähnlich, kennst du das? Das hast du schon öfter so oder ähnlich gehört? Oder noch besser: Ertappst du dich etwa gerade selber? Solche Aussagen sind mittlerweile leider totaler Standard. Ständig und überall. An jeder Ecke hört man ´s. Oder du sagst es gar selber immer wieder.

Irgendwie sprechen so viele Menschen in letzter Zeit und neuerdings - oder doch schon seit geraumer Zeit? - fast ausschließlich über STRESS und *wie* gestresst sie alle sind. Unbewusst. Zumindest die meisten.

Manche sagen das auch ganz bewusst, um ein wenig Mitleid zu erhaschen. Oder Aufmerksamkeit. Oder um kurz den eigenen Ballast in einem Monolog abladen zu können.

Jammern nennt sich das. Aahhh, wie wundervoll, jammern; ist es nicht schön, sich mal kurz auszukotzen? Ja, klar, jammern tut doch sooo gut! Sich im Selbstmitleid suhlen. Das tun wir alle mal gern, gell?! 🙄

Bringt nur nicht den gewünschten Erfolg! Jedenfalls nicht auf lange Sicht. Warum? Weil es genau das Gegenteil bewirkt! Jammern lenkt nämlich den Fokus auf genau das, was man bejammert. Also verstärkt man genau das, was man ja eben gar nicht (mehr) will.

Es gibt da diesen schönen, ziemlich bekannten Slogan:

„Energie folgt der Aufmerksamkeit“

Es bedeutet, dass das, worauf ich in jedem Moment meine eigene Aufmerksamkeit gerichtet habe, mit Energie versorgt wird. Also wird genau das, woran ich denke, was ich im Hirn im Kreis drehe, zerdenkt und durchdacht. Das, worüber ich mir Sorgen mache und nicht haben will, jedoch darüber immer und immer wieder nachdenke, wird gefördert, weil es so die Aufmerksamkeit und damit eben viel Energie bekommt.

Oops, das ist jetzt aber doof... Weil: da wollte ich doch weg davon, von dem was mich eh schon nervt, was mir auf'n Senkel geht, worüber ich mir so viele Sorgen mache. Und Zack, dann präsentiert es sich auch noch wahrhaftig.

Also: Fokus auf das, was du willst und dir wünschst, nämlich die eigene innere Ruhe und Gelassenheit, das eigene innere Chillen, das „Fels in der eigenen Brandung“ sein, das „sich ausbalanciert“ fühlen. Wie? Dazu komme ich gleich.

Wenn mir persönlich solche Aussagen begegnen wie vorhin genannt, also wenn ich mal gefragt werde: „Sind Sie im Stress?“ oder „Bist gerade im Stress?“, dann habe ich da so meine Art, damit umzugehen und darauf zu antworten. Die Antwort willst du jetzt wissen, oder? Okay.

Ich sag´ dann oft: „Iwo, ich hab keinen Stress! Es gibt im Moment nur viele Dinge, die alle erledigt werden wollen (und je nach Situation sag´ ich auch mal „erledigt werden sollen“). Und das mach´ ich auch, ich erledige die Dinge halt. Nacheinander. Also ein Ding nach dem anderen. Und was heute nicht mehr erledigt werden kann, mach ich dann halt morgen. Oder übermorgen. Je nach Priorität.“

Zack, und schon ist der Druck - ein bisschen oder auch etwas mehr - ´raus. Und die Laune besser! VIEL besser.

So einfach ist das?
Ja, so einfach ist das.
Fast.
Manchmal.

Es bedarf ein wenig des Trainings, sonst glaubt man sich das ja selber nicht. Doch gehen tut´s! Das Schlimme ist allerdings: Wir Menschen denken zu etwa 60% NEGATIV! Wurde wissenschaftlich bewiesen...

Und hab´ ich selber erfahren dürfen, ich kenne es auch aus meiner langjährigen Begleitung meiner Klienten und aus meinem privaten Umfeld.

Ist das nicht irre?! Wir intelligenten Menschen haben es uns wohl zur Aufgabe gemacht, es uns ständig selber schlecht zu reden. Tragisch genug!

Gechilltes Denken

Zur Verdeutlichung beschreibe ich dir das folgende Szenario:

Eine bestimmte Situation ist für dich so nervig, dass diese Situation einen gewissen Stress in dir auslöst. Diese Situation wird jedoch nur als so nervig und stressig von dir empfunden, weil du es so bewertest. Weil DU das eben so siehst! Weil du genau diese Überzeugung über diese Situation hast.

Und diese - deine ganz persönliche - Bewertung löst den Stress in dir aus. Es ist **nicht** die Situation selbst, es ist deine Ansicht darauf! Es wird von dir als Stress oder Stress auslösend gewertet und eingestuft. Von DIR.

Ach, das wusstest du schon?

Umso besser.

Du wusstest es nicht?

Wie schön, dass du es jetzt weißt.

Also zurück zu einer Situation, die Stress in dir auslöst, *weil* du die Situation so bewertest, *weil* du es so siehst. Und zack: du bist genervt, gestresst, innerlich unruhig, fahrig, etc., pp..

Würdest du diese bestimmte Situation anders bewerten, sprich von einer anderen Seite betrachten (können), es anders einstufen, den Blickwinkel darauf ändern, dann gäbe es - in dieser Situation - womöglich überhaupt keinen Stress für dich. Logisch, oder?

Es gilt also, aus diesem empfundenen Stress wieder herauszufinden, diese Endlosschleife zu verlassen, den Exit zu erkennen. Ergo: die Bewertung rausnehmen. Die Situation wertfrei annehmen. Das Geschehen irgendwie anders betrachten als bisher. Ohne die bisherige Überzeugung. Nennt sich *neutral* betrachten.

**Dabei ist ein entscheidender Faktor, anzuerkennen,
DASS man sich gerade in einer solchen,
gefühl stressigen oder nervigen, Situation befindet.**

Und wie geht das?

Nun, manchmal merkt man schon selbst, dass man „nicht gut drauf“ ist, dass man hektisch wird, fahrig oder ungehalten. Dass man den Partner oder das Kind, einen Kollegen vielleicht sogar schon schroffer anspricht. Alles bereits Indikatoren für empfundenen Stress. Dass der Puls schneller ist, das Herz stärker klopft, die Atmung heftiger wird, der Tonfall deutlich unangenehmer und lauter - das sind ebenfalls deutliche Zeichen eines empfundenen Stress-Levels.



Dessen ist sich logischerweise, gerade in einer stressigen Situation, nicht jeder bewusst. Die Umwelt meldet vielleicht schon mal zurück, dass man gerade eine weniger angenehme Gesellschaft darstellt. Nämlich durch Rückzug oder Ignoranz, durch anblaffen, zurück motzen oder auch durch Gesten wie Augenrollen, Kopfschütteln, der typischen Handbewegung,

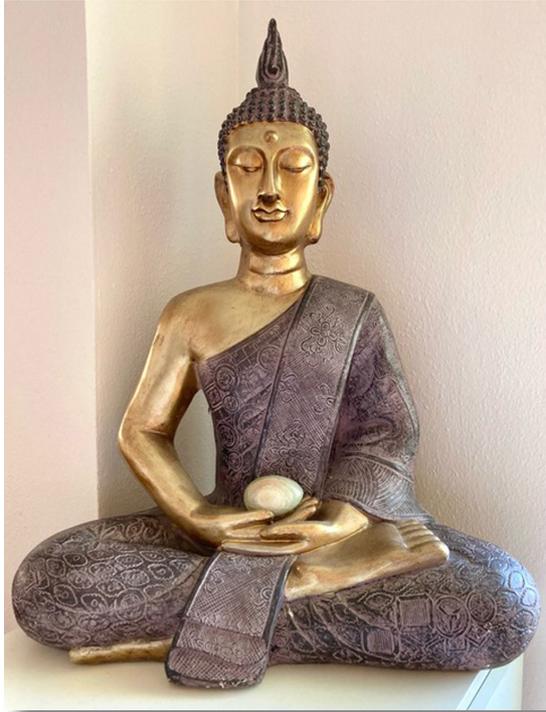
dass man doch besser „runterfahren“ sollte. Je nach Gegenüber kommen manchmal auch ehrliche oder sogar verständnisvolle Worte daher. Dann hast du schon großes Glück mit deinem Gegenüber!

Jedenfalls tust du gut daran, dich selbst zu beobachten, wie du dich gerade fühlst. Und auch wie du gerade agierst. Ob du ruhig und entspannt bist, eine normale Sprechgeschwindigkeit und einen angenehmen, normalen Tonfall hast, ob du in passendem Tempo Dinge verrichtest. Oder ob du bereits hektisch herumfuchtelst, schnell und hoch sprichst, einen genervten Tonfall hast, unfreundliche Worte verteilst. Vielleicht sogar schon eine Tür knallst und deinen Partner, oder dein Kind, den Hund, die Freundin, einen Kollegen,... anschreist.

Jetzt ist es höchste Zeit, sich um dein eigenes Wohlbefinden zu kümmern, damit du wieder in ein gutes, positives Gefühl kommen kannst! Für dich selbst und auch für deine Mitmenschen. Schau ´auf dich, tue dir selbst etwas Gutes. Das hat nichts mit Egoismus in dem Sinn zu tun.

**Nur wer sich selbst gut nährt
kann auch für andere gut sorgen!**

Chill-doch-mal-Übungen



Vorweg darf ich dich gleich beruhigen: Nein, ich praktiziere nicht täglich stundenlang Yoga und das braucht es auch nicht. Natürlich: Yoga ist gut, sofern es richtig ausgeführt wird. Es dehnt und entspannt angespannte Muskeln und bringt den Körper in Form und den Geist natürlich auch zur Ruhe. Gute Yoga Lehrer achten auf die richtige Haltung im Äußeren, die innere Haltung ergibt sich mit den Jahren von selbst. Yoga ist weit mehr als nur ein Training, es ist eine Lebenshaltung. Dazu fühlt sich nur nicht jeder berufen. Und es hat auch nicht jeder die Zeit, weil dafür braucht es

schon ein wenig viel mehr, als nur ein paar Minuten. Damit es innerlich wieder ruhiger und gelassener werden kann, in all dem täglichen Tumult, mit all den ständigen Anforderungen, den vielen To-Do´s, dem gefühlten „immer zerrt einer an mir“, „ständig will einer was“, kommen hier also ein paar meiner Chill-doch-mal Übungen. Und die sind zackig erledigt. Weil kurz und knackig, und obendrein, erfreulicherweise recht effektiv. Mit äußeren Beschränkungen können auch künftig wieder viele Dinge wie „ins Studio gehen“ ausfallen. Deswegen habe ich ein paar Ideen gesammelt zum Chillen, damit du eine Auswahl hast. Alles, was du gleich lesen wirst, dauert jeweils nur ein paar Minuten. Und ist dennoch wirklich effektiv!

Natürlich nicht, wenn du das nur ein einziges Mal machst. Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Wiederholungen tun nicht nur dem Körper gut (wie z.B. beim Sport), sondern eben auch dem Geist. Wer den Geist trainiert, hat insgesamt auch eine andere Körperhaltung!

**Probiere durch, was dir am besten taugt.
Irgendetwas funktioniert immer. Garantiert.**

Eine Sache noch: Ich schreibe in der maskulinen Form, es schreibt sich einfach leichter. Punkt 😊 Na dann wollen wir mal:

Chill doch mal Variante 1: **ATMEN**



Klingt lächerlich? Wenn du es so sehen willst, dann ja. Ist es jedoch nicht!

Wir atmen - glücklicherweise - absolut automatisiert.

Glaub mir, du würdest es in stressigen Situationen schlichtweg VERGESSEN, wäre es nicht sowieso voll automatisiert in uns installiert.

Unser Atem trägt uns automatisch und selbständig durch unser Leben (sofern wir gesund sind). Wir brauchen nicht über das Atmen nachdenken. Was für ein Glück!

Und genau deswegen funktioniert das absichtliche Atmen gegen stressige Situationen so wahnsinnig gut:

BEWUSSTES Atmen erfordert nämlich immens viel Aufmerksamkeit. So viel, dass sonst absolut nichts weiter Platz hat in unserem Gehirn. Gar nichts.

Es ist nämlich ziemlich ungewohnt für uns, bewusst zu atmen. So ungewohnt, dass es einfach nicht möglich ist, an etwas anderes zu denken.

Sprich: Du bist so beschäftigt damit, bewusst zu atmen, dass dein Gehirn direkt dankbar ist, an nichts anderes denken zu müssen. Also ist bewusstes Atmen eine willkommene Pause für unser Gehirn, fürs Denken. Wie wunderbar!

Und als willkommene Zugabe fördert das bewusste Atmen einerseits die Entspannung und andererseits die Konzentration. Es beruhigt das vegetative Nervensystem und somit kann Angst reduziert werden. Die Lungen profitieren auch noch davon. Ist doch klasse, was so ein bisschen bewusstes Atmen alles kann.

Bewusstes Atmen

Für die Atemübungen achtest du bitte darauf, dass du aufrecht sitzen kannst, damit der Brustkorb und auch der Bauch frei ist. So fließt der Atem einfach besser. Die Beine stellst du bitte nebeneinander, Überkreuzungen blockieren nämlich nur deinen Blutfluss. Die Schultern dürfen ganz lässig und angenehm entspannt hängen gelassen werden.

Also los geht´s, atme!
Bewusst. Achtsam.
Mit voller Aufmerksamkeit.

Nein, nicht an irgendwas denken. Nur atmen! Nur beobachten, wie der Atem fließt. Ein. Und aus.

Am besten tief und lang durch die Nase ein und noch tiefer und noch länger durch den geöffneten Mund wieder aus.

Ich persönlich bevorzuge dabei das Prinzip des Doppelns:

Über 3 oder 4 Atemzüge lang und tief durch die Nase bis in den Bauchraum hinunter einatmen. Das bedeutet, dass du etwa 3 bis 4 mal länger einatmest, wie du das gewöhnlich tust.

Nach diesem langen Einatem öffnest du deinen Mund leicht und atmest über 6 oder 8 Atemzüge wieder aus.

Also bei 3 Atemzügen lang durch die Nase einatmen folgt das Ausatmen über den Mund über 6 Atemzüge lang.

Wenn du über 4 Atemzüge einatmest, dann ist dein Ausatem 8 Atemzüge lang.

Die letztere Version ist eher was für die Geübteren, oder Sportler, weil die oft mehr Luftvolumen haben. Fang´ also lieber kleiner an.

Du kommst nicht ganz bis zum Bauch runter? Immerhin hat dein Brustkorb grad richtig viel davon, weil er sich weitet, ausdehnt. Das ist schon mal echt gut für den Anfang!

Einfach so weit ´runter atmen, wie es dir möglich ist. Je öfter du das trainierst und wiederholst, desto weiter ´runter wirst du mit der Zeit auch kommen. Das wird schon!

Dieses besondere Atmen mag zu Beginn einen leichten Schwindel hervorrufen. Dieser kommt vom ungewohnt tiefen Atmen und ist wirklich völlig normal. Deswegen empfehle ich, diese Übung im Sitzen oder Liegen zu vollziehen. Natürlich nicht, wenn du gerade Auto, Motorrad oder sonst irgendein motorisiertes Teil fährst oder an einer Maschine arbeitest! Das dürfte wohl klar sein!

Jedoch als Gast während einer Busfahrt z.B., oder im Büro am Schreibtisch sitzend (in deiner Pause wohl gemerkt 😓), schon.

Es reichen 2 Minuten. Vollkommen. Je konzentrierter und bewusster du atmest, desto mehr Pause gönnst du deinem Gehirn und desto entspannter und gechillter bist du anschließend. Versprochen.

Vertrau ´ darauf, DASS es mit ein bisschen Üben klappt.

Immer tiefer, immer besser.

Du wirst auch merken, dass du nach einigen Tagen des Wiederholens dieser Art zu atmen immer schneller „runterfahren“ kannst. Bald wirst du nur noch ein paar wenige Male tiefes atmen brauchen und schon bist du wieder gechillt. Wie gesagt: Übung macht den Meister.

Dieses bewusste Atmen kannst du auch noch ausbauen. Es findet durch die nachfolgend dargestellte Version ein Ausbalancieren unserer Gehirnhälften statt.

Beim bewussten Atmen wird generell Stress abgebaut, Ängste werden gemildert, Entspannung gefördert, Konzentration gesteigert. Und noch einiges mehr. Da gibt es genügend Infos im Netz dazu oder in Büchern.

Ich möchte dir hier lieber weitere Übungen zeigen.

Nasenatmung

Die spezielle Nasenatmung intensiviert einerseits den Atem und andererseits bewirkt sie, wie vorhin genannt, ein Ausbalancieren unserer Gehirnhälften. Atme über nur ein Nasenloch, durch die Nase, bewusst tief ein, wie oben schon beschrieben, über einige Atemzüge hinweg.

Sprich: Halte dafür ein Nasenloch zu, indem du mit dem rechten Daumen dein rechtes Nasenloch zuhältst. Deine restlichen Finger sind nach oben gerichtet.



Deinen Blick kannst du loslassen, also leicht senken und gar nicht wirklich schauen. Das fällt dir eventuell anfangs schwer. Dann schau auf deine Hand, die gerade an deiner Nase ist. Und dann schau durch die Hand durch, lass deinen Blick weiter schweifen ohne wirklich zu schauen, was da zu sehen ist.

Das bekommst du grad noch nicht so hin? Dann senke den Blick und schau einfach auf einen gewissen Punkt. Und nimm dann mit jedem Atemzug, den du tust, den Fokus aus deinem Blick ´raus.

Atme durch das linke Nasenloch langsam und tief ein und ebenso langsam und tief aus.

Es fördert deine Intuition und gleichzeitig entspannt es deinen Gedankenfluss. Mach das einige Minuten und wechsele dann.

Bring deinen linken Daumen auf dein linkes Nasenloch und strecke die restlichen Finger nach oben. Atme dann durch das rechte Nasenloch einige Minuten lang.

Stell dir dazu anfangs einen Timer, oder zähle mit (mindestens bis 50 zählen). Das Atmen über das rechte Nasenloch fördert deine Konzentration und bringt mehr Klarheit und Energie in dein System.

Pausenatmung

Atme über die Nase bewusst tief ein. Über 3, 4 oder nach einiger Übung bzw. gutem Lungenvolumen auch 5 lange Atemzüge.

Halte dann den Atem an, je nach Einatem gern doppelt so lange, mindestens jedoch so lange, wie du deine Einatemzüge gemacht hast.

Ums genauer zu beschreiben:

Du atmest beispielsweise über 4 Atemzüge ein, hältst für mindestens 4 Atemzüge deinen Atem an und atmest anschließend über den schmal und spitz geöffneten Mund gaaanz langsam wieder aus.

Der Ausatem darf gern mit Ton geschehen, also ruhig lauter ausatmen. Presse dabei den letzten Rest an Luft am Ende deines Ausatems extra heraus, durch einen kräftigeren Ausstoß. Das macht das Zwerchfell glatt noch ein wenig freier!

Um es leichter zu machen, kannst du gern anfangs die Finger zum Mitzählen hernehmen, denn gerade zu Beginn dieses besonderen Atmens ist es ja ungewohnt und im Hirn ein bisschen anstrengend so zu atmen.

Das fällt dir schwer, meinst du? Dann habe ich hier was ganz Tolles für dich: eine von mir selbst entwickelte Atemübung, eine geführte Atemreise. Ich habe diese Atemübung vor einiger Zeit entwickelt, sie wurde von mir mehrfach in großen Gruppen und auch einzeln eingesetzt und ist erprobt.

Ich betone es nochmal, weil es so wichtig ist:

NIEMALS im Straßenverkehr oder beim Bedienen von Maschinen eine solche Übung machen / hören!

Später, wenn der Effekt schon eingesetzt hat und man schon geübt ist, kann man diese Atemtechnik auch mal zwischendurch machen. Weil dann auch zwei, drei tiefe Atemzüge schon denselben beruhigenden Effekt erzielen, den man anfangs erst einmal in einem ausgedehnteren Umfang etablieren durfte.

Chill doch mal Variante 2:

RUHEN



Wie bitte was? Ja, genau: Ruhen.

Hinlegen und Ruhe geben! Nur für ein paar Minuten.

Ich persönlich nenne das gerne meine yogischen 11. Yogische 11? Ja, weil man im Yoga gern 11 Minuten ruht. Und mir reichen - nach ein bisschen Training - diese 11 Minuten Ruhen voll und ganz. Ich bin anschließend super gechillt und doch auch wieder taufriisch. Obendrein viel konzentrationsfähiger.

In diesen 11 Minuten kann dein Körper zur Ruhe kommen und dabei kommen auch die Gedanken zur Ruhe. Ich hör den ein oder anderen schon sagen:

„Funktioniert bei mir nicht“. Oder: „Das ist nichts für mich“. Das kann schon sein. Schlimmstenfalls hast du es noch nie probiert und bist halt einfach so mal der Überzeugung, dass das nichts für dich ist.

Dann bin ich jetzt so frei und ermutige dich, auch mal was auszuprobieren, von dem du glaubst und denkst, dass es überhaupt nicht dein Ding ist! Oder du hast es vielleicht doch ein, zwei oder sogar dreimal versucht. Und jedesmal festgestellt, dass deine Gedanken hierhin und dorthin galoppierten, oder auch ganz wild durcheinander. Und an Schlafen war sowieso nicht zu denken.

Ich darf dich beruhigen: das ist absolut normal! Unser Körper ist das nicht gewohnt, und unser Gehirn schon gleich zweimal nicht. Schließlich will es denken, unser Gehirn. Stetig und gefälligst nur.

Und deswegen bedarf es zum einen der Übung, also der konsequenten Wiederholung. Und zum anderen bedarf es einer (kleinen) Portion Geduld.

Wir Menschen sind es so gewohnt, immer irgendwie zu denken, dass es in so ruhigen Momenten kaum möglich ist, „schnell mal“ abzuschalten. Es ist zu Beginn wirklich normal, dass alles mögliche und unmögliche an Gedanken

daher kommt. Außerdem ist es auch nicht wichtig, wirklich zu schlafen beim Ruhen. Wichtig ist, zu ruhen. Egal, ob da nun Gedanken sind oder nicht. Und ob diese Gedanken nacheinander oder durcheinander und womöglich völlig wirr sind.

Wurscht-egal. Lass das alles ruhig zu!

**Nimm es mit Freude zur Kenntnis:
Juhu, du bist fähig zu denken!**

Und weiter nichts.

Einfach nur zur Kenntnis nehmen, DASS du gerade irgend etwas denkst. Es ist tatsächlich und wirklich sowas von völlig egal, was genau du in diesem ruhigen Moment denkst. Nimm es einfach an, dass es so ist. Denn das ist ja auch die Aufgabe unseres Gehirns: Denken.

Beim Ruhen geht es darum, einfach nur mal ruhig zu sein, in dich gekehrt, Ruhe zu geben (sprich: ruhig da zu sitzen oder zu liegen und nichts weiter zu tun, nur zu ruhen).

Mit der Zeit wirst du feststellen, dass es einfach nur gut tut, kurz mal horizontal zu liegen oder kuschelig gemütlich in einem bequemen Stuhl zu fläzen. Ich persönlich bevorzuge definitiv das Liegen. Ich empfehle dir ebenfalls, lieber im Liegen zu ruhen.

Und allmählich macht es dir womöglich sogar Spaß, zu beobachten, *dass* und *was* du da so vor dich hin denkst. Ich kann mich herrlich über meine Gedanken und das Wirrwarr amüsieren, wenn ich ruhe. Liegt vielleicht auch daran, dass ich sowieso gut über mich selbst lachen kann.

Genieße einfach den ruhigen Moment im Liegen. Spüre deinen Körper, wie er da so liegt und lasse ihn da auch so liegen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Ganz bewusste und tiefe Atemzüge.

Dabei bitte immer gern durch die Nase ein und den Mund aus atmen, das entspannt etwas tiefer, wenn du durch den Mund ausatmest. Das geht dann nämlich wie vorhin schon erwähnt bis ins Zwerchfell hinein, wenn durch den geöffneten Mund ausgeatmet wird. Und das tut dem ganzen Körper gut.

Wenn du magst, kannst du auch folgendes ausprobieren, wenn es dir anfangs schwer(er) fällt, nur zu liegen und zu ruhen und dich deine Gedanken zu sehr vom Ruhen abhalten:

Lenke zusätzlich deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und die Unterlage.

In etwa so:

Mein Rücken liegt an diesen und jenen Stellen auf, an der und der Stelle ist etwas Luft zwischen meinem Körper und der Unterlage.

Die Unterlage fühlt sich (kuschelig, weich, tragend,...) an. Ich kann meinen Ellenbogen fühlen, wie der Knochen sich in dem Kissen anfühlt, ich spüre ein Pochen in meinem linken Unterschenkel. Mein Ohr drückt gegen das Kissen, die Decke riecht nach,... usw., etc., pp.

Das lenkt den Fokus vom Alltag weg und zu dir in deinen Körper. Es bringt dich mehr zu dir. Fühle also genau hin, welche Körperteile wie liegen, wie sich diese Körperteile anfühlen beim Liegen und welche Körperteile die Unterlage berühren und welche nicht.

Und bitte lass ´ es gänzlich sein, das zu bewerten **!** Nur wahrnehmen, dass es so ist, wie es gerade ist. Einfach nur wahrnehmen, wie du es gerade empfindest. Völlig ohne Bewertung. Nur spüren, mehr nicht.

Gönne dir diese elf Minuten Ruhe für deinen Körper. Dein Geist wird nachziehen! Mit der Zeit, und mit entsprechender Übung, bzw. Wiederholung. Versprochen.

Chill doch mal - Variante 3:

MEDITIEREN



„Das kann ich nicht, ruhig da sitzen und an nichts denken!“ - „Den Quatsch hab ich schon probiert, das funktioniert bei mir nicht.“ - „Das ist nix für mich.“

Diese und ähnliche Ausreden höre ich wirklich oft.

Und weißt du was: An nichts denken geht auch kaum. Weil unser Gehirn eben ständig denkt. Also, mach dich ruhig frei von dem Gedanken, nichts denken zu sollen.

Und es funktioniert bei dir weswegen nicht?

Vermutlich, weil es eine landläufige festgefahrene Meinung über Meditation gibt und du genau dieses Meditieren nicht hinbekommst. Oder dir diese Meinung, diese Überzeugung, diese Haltung über das Meditieren an sich persönlich einfach widerstrebt. Das verstehe ich!

Da stellt sich dann die Frage: was genau ist denn nun meditieren? Meditieren ist so unterschiedlich, wie die Menschen es sind. Grundsätzlich bedeutet es, einzutauchen, in das was man gerade tut, sich in eine besinnliche Versenkung fallen lassen - habe ich neulich wo gelesen. Und das kennst du bestimmt von dir selbst: so versunken zu sein, dass du das Rundherum kaum mehr bis hin zu gar nicht wahrnimmst. Du bist so versunken, quasi in Trance, dass du gar nicht bemerkst, wenn dich jemand anspricht. Oder du erst nach dem dritten, vierten Mal feststellst, dass das Telefon klingelt. Ein so schöner Zustand! So abgetaucht zu sein, dass man voll und ganz bei sich ist.

Also mach´ dich ruhig frei von dem Gedanken, NICHTS denken zu sollen!

Na dann, tauche tief ein in das was du gerade tust. So oft es geht. Zum Beispiel Kochen. Kochen kann unglaublich meditativ sein. Oder Lesen. Lesen kann so wahnsinnig meditativ sein.

Musik hören. Driftest du auch manchmal so richtig davon, wenn du deine ganz persönliche Lieblingsmusik hörst? Ich schon. Da kann ich so richtig davongleiten, schweben, driften, voll und ganz in dieser Musik aufgehen.

Malen. Vielleicht kennst du das Gefühl des Abdriftens und Weggleitens beim Malen?! Des tiefen Eintauchens in die Farben und einem wohligen Gefühl dabei, weil du alles um dich herum vergisst. Weil du förmlich spürst, wie die Farben dich umgeben, weil du das Denken vergessen hast und nur noch fühlst, wie der Pinsel irgendwohin gleiten soll und welche Striche er wo und wie setzen soll. Weil du so konzentriert bist, dass nichts anderes in deinem Hirn mehr Platz hat als das, was du gerade malst.

Herrlich, so ein Zustand des absoluten Da-Seins. Da, wo man eben grade ist. Im völligen Hier und Jetzt.

Tanzen. Bestimmt hast du schon mal jemanden beobachtet, der beim Tanzen voll und ganz bei sich war, die Welt um sich herum völlig ausgeblendet hat, nichts mehr „mitbekommen“ hat, was rundherum so geschah. In seinem absoluten Element war. Nur noch diesen Tanz lebte. Nur noch diese Bewegung war, nur mehr die Musik körperlich zum Ausdruck brachte. Nur noch die Vibrationen der Töne darstellte. Oder du warst es gar selbst?

Das ist Meditation.

Zumindest eine Art davon.

Wie du siehst, kann prinzipiell alles meditativ ausgeführt werden. Es bedeutet nur, dass das, was gerade getan wird, mit voller Hingabe gemacht wird.

Natürlich ist es genauso gut erlaubt, im Schneidersitz oder auch liegend, bewusst ruhig und tief atmend auf sich selbst zu hören, dem Atem und dem Herzschlag folgend in sich hinein spürend, seinen Gedanken Einhalt zu gebieten. Bewusst zu steuern, dass man jetzt nichts denkt.

Das ist jedem freigestellt. Wenn man das kann, dann bitte auch gern das. Dies ist jedoch schon Fortgeschrittenen- Stadium.

**Fang ´ bitte klein an, falls du Anfänger bist.
Sei geduldig mit dir, ein Schritt nach dem anderen.**

**Ohne Übung und Vorkenntnisse kannst du ja auch
kaum von jetzt auf sofort Hebräisch sprechen, oder?**

Über das Meditieren im spirituellen Sinne lasse ich mich hier jetzt nicht aus.

Wer es kann, macht es sowieso.

Also sei in deinem Moment: Koche. Und sonst nichts.

Lese. Und sonst nichts.

Schaue mit voller Inbrunst einen Film. Und sonst nichts.

Höre bewusst deine Musik. Und sonst nichts.

Tue genau das, was du tust. Voll und ganz. Nichts anderes!

Sei absolut in dem Moment, in deinem Hier und Jetzt.

Und das bitte gern so oft es dir irgendwie möglich ist.



Chill doch mal Variante 4:

BEWEGEN



„Ich beweg' mich den ganzen Tag“ magst du dir jetzt vielleicht grad selber antworten. Klar, geht mir nicht anders! Ich gehe, laufe, renne, stehe und bücke mich. Ich knie, hocke und drehe mich auch den Tag über hunderte Male.

Du ahnst es schon: ich spreche hier nicht vom Alltagsgeschehen. Vom alltäglichen Bewegungsgedöns.

Ich meine das bewusste Bewegen. So so, bewusstes Bewegen. Aha.

Wie du also die Bewegung, die du gerade machst, eben ausführst.

Wie du z.B. deine Zähne putzt oder kochst oder gärtnerst. Also welche Art von Bewegungsablauf in dir stattfindet. Das bewusste Bewegen hat also viel mit Achtsamkeit zu tun. Damit, dass du wirklich genau darauf achtest, welche Bewegungsabläufe wie bei welcher Handlung geschehen.

Also wie du was genau machst. Was passiert wie? Wie führst du was aus?

Was meine ich damit jetzt genau? Bewusstes Bewegen bedeutet, genau darauf zu achten *wie* du dich bewegst. Sprich: genau und bewusst, achtsam beobachten, wie du gehst.

Wie du dich bückst. Wie du putzt.

Wie du schreibst. Wie du rennst.

Wie du dich hinkniest. Wie du sitzt.

Wie du joggst. Wie du ...

Zur Verdeutlichung bleiben wir mal beim Kochen: wie hältst du das Messer, mit welchem du das Gemüse schnippelst? Und wie schnippelst du das Gemüse?

Wie hältst und bewegst du deinen Kochlöffel, mit welchem du in der Pfanne umrührst? Wie und mit welcher Hand machst du welche Abläufe während des Kochens und wie stehst oder gehst du dabei, von wo nach wo?

Tanzst du auch mal dazu, weil du beim Kochen Musik hörst? Unterhältst du dich mit deinem Partner oder deinem Kind/deinen Kindern währenddessen, oder hängst du deinen ganz eigenen Gedanken nach? Und vor allem: schimpfst du vielleicht innerlich vor dich hin oder tust du das was du gerade machst hoffentlich mit viel Freude, vielleicht sogar mit Hingabe?

Beobachte dich doch mal ganz bewusst bei einer Sache und nimm das einfach mal wahr, **ohne es zu bewerten**. Nur schauen und wahrnehmen. Bitte lass ´ es sein, eine Beurteilung darüber abzugeben. Stelle es einfach nur fest, *dass* du dies und jenes so und so machst. Durch diese Beobachtung entsteht schon eine Achtsamkeit! Und die führt wiederum zur Gelassenheit, sofern du es annimmst wie es ist ohne es zu verurteilen und zu bewerten!

Ha, ohne es zu bewerten...
Wenn das nur so einfach wär

Stimmt, wir Menschen neigen wirklich all zu gerne dazu, allem eine Bewertung zuzumessen. Und meistens leider eher negativ. Probier ´ es deshalb bitte so oft es geht ganz bewusst aus, dich selbst bei einer Bewegung zu beobachten, ohne es irgendwie zu bewerten! Und dann gibt es noch das andere Bewegen: bewusst ausschütteln.

Wie jetzt? Ausschütteln?
Genau: ausschütteln.
Schüttele dich frei!

In manchen meiner Kurse biete ich so ein bewusstes Schütteln unter Anleitung an. Es geht hier natürlich nicht um ein korrektes Schütteln, es geht um Schütteln überhaupt. Von rhythmisch sanft bis wild und ekstatisch. Je nach Gusto.

Das befreit unglaublich! Nicht nur den Körper, weil angestaute Energien freigesetzt werden und Muskeln die Überspannung ablassen können.

Es befreit auch den Geist, weil über den Körper die Entspannung auch in den Geist fließt.

Manche würden auch Abtanzen dazu sagen. Je nachdem, wie die Bewegung so ausfällt, kommt das auch hin.

Es gibt auch eine Kundalini Meditation, da steigert sich die Bewegung von anfänglichem lockerem Körper und Arme ausschütteln hin zu ekstatischem Tanz, dann ruhigem Stillsitzen mit In-Sich-Kehren und abschließendem Liegen in der Stille.

Es geht wieder um die Wahrnehmung ohne Bewertung, dem Beobachten von dir selbst und was du wahrnehmen kannst. Diese Kundalini Meditation setzt sehr viel Energie frei und die Achtsamkeit steigert sich bei regelmäßigem Tun wirklich sehr. Allerdings dauert sie eine Stunde. Für viele ist dieser Zeitaufwand zu hoch. Deswegen biete ich dir meine Alltagstauglichen Möglichkeiten, um deine Achtsamkeit und Wahrnehmung zu fördern.

Chill doch mal - Variante 5:

SINGEN



„Kann ich nicht“ sagen die meisten. Mag sein, dass du kein professioneller Sänger bist. Das musst du auch gar nicht sein! Bin ich übrigens auch nicht.

Singen kann man dennoch für sich, unter der Dusche z.B., oder beim Autofahren, beim Kochen oder Putzen, beim Bügeln oder auch bei einem Spaziergang.

Es stärkt die Stimmbänder und macht einfach Laune, wenn man seine Lieblingslieder miträllert. Ob es nun wirklich jeweils der richtige Ton ist, den du da anstimmst, ist wahrlich egal. Darum geht es letztendlich überhaupt nicht.

Hauptsache es macht dir Spaß! Und das tut es oft, sobald wir uns frei machen von dem Gedanken und der Überzeugung, es müsste „richtig“ gesungen sein. Und falls du doch ganz gut singen kannst, umso besser!

Chill doch mal - Variante 6

SCHREIEN



„Öhm, jetzt wird ´s aber doof.“
Meinst du? Iwo, Schreien befreit gewaltig!

Also möglichst nur mit sich selber Schreien natürlich. Im Wald. Oder irgendwo im abgeschotteten Zimmer, hinter verschlossener Tür, in ein Kissen hinein. Oder doch auch so richtig rausbrüllen. Nein im Ernst: achte darauf, dass du allein bist und es niemand persönlich nehmen könnte. Sonst kündige es in deinem Umfeld lieber an, wenn jemand zugegen ist und gehe in ein anderes Zimmer und schreie dich frei.

Oder eben im Wald. Achtung, andere Spaziergänger könnten auf komische Gedanken kommen. Schaue dich also vorher lieber um, ob jemand da ist. Und wenn du alleine bist, schreie dich gern auch in der Küche frei, während du bügelst, Wäsche aufhängst oder irgend etwas putzt. Je nachdem. Gilt auch für Männer übrigens!

Aufgestaute Wut hat ein großes Potential an Kraft. Die kannst du ja dann gleich sinnvoll nutzen, wenn du z.B. eh nicht gerne putzt. Dann schrei dich frei beim Putzen. Oder beim Küche oder Bad schrubben. Mit so ´ner aufgestauten Wut wird alles richtig blitzblank. Zumindest hab ´ ich das schon so erlebt bei mir. Da werden ungeahnte Kräfte freigesetzt...

Chill doch mal - Variante 7

AUTOGENES TRAINING



Das Autogene Training ist hervorragend geeignet und wird sogar von den meisten deutschen Krankenkassen als anerkannte Methode bezuschusst. Das wissen viele mittlerweile. Für die anderen kurz zur Info: Ein Berliner Psychiater machte in den 1920ern die Entdeckung, wie viel guten Einfluss man auf sich selbst ausüben kann, wenn man bestimmte Formeln mindestens 6 x wiederholt, während man liegt (oder auch sitzt) und sich die Ruhe gönnt, sich darauf auch einzulassen.

Das Autogene Training ist mittlerweile recht bekannt und viele Menschen profitieren davon im täglichen (Über-)Leben. Autogenes Training kann über die Krankenkasse gebucht werden und natürlich auch bei mir. Bei mir gibt es die Deluxe Variante mit special effects. Das zahlt die Krankenkasse natürlich nicht.

Chill doch mal Variante 8: BLICKWINKEL VERÄNDERN



Meine Lieblingsdisziplin. Den Blickwinkel verändern. Bringt absolut neue Ansichten und darauf folgend wunderbare Einsichten.

Wie du den Blickwinkel verändern kannst? Das schaffst du ohne weitere Hilfe erst einmal physisch:

Wo auch immer du dich in einem stressig oder nervig empfundenen Moment befindest: drehe dich etwas seitlich. Das meine ich jetzt schon ganz ernst: drehe dich ein klein wenig nach links oder rechts. Voilà: Du siehst ein paar andere Dinge mit deinen Augen.

Du hast einen anderen Blickwinkel, das Äußere hat sich ein klein wenig verändert. Mag sein, dass da noch immer die äußeren Dinge von vorher zu sehen und wahrzunehmen sind. Trotzdem siehst du diese vorher gesehenen Dinge jetzt von einer anderen Warte aus. Und sehr wahrscheinlich sind andere Dinge ins Sichtfeld dazu gekommen. Sonst drehst du dich einfach ein Stück weiter nach links oder rechts. So weit, dass die vorherigen Dinge aus deinem Blick rutschen. Du siehst jetzt etwas anderes!

Und?

Genau: Dein Blickwinkel hat sich einfach verändert! Wenn du liegst, steh bitte auf, schon hast du einen anderen Blickwinkel. Oder umgekehrt: wenn du stehst, setze oder lege dich hin. Voilà: ein anderer Blickwinkel präsentiert sich. Wenn möglich, gehe bitte aus dem Raum, verlasse den gegenwärtigen Platz. Da siehst du plötzlich völlig andere Sachen als vorher.

Und wenn du ein wenig Fantasie besitzt, dann stell´ dir vor, du flögest wie ein Vogel in großer Höhe an dem Geschehen vorbei. Schwebte hinauf, immer höher und höher, immer weiter und weiter hinauf. Weit, weit nach oben. Was passiert?

Richtig: Irgendwie sieht das da unten ziemlich klein und damit vielleicht sogar nichtig aus.

Damit meine ich keinesfalls, dass dein derzeitiges Thema nichtig wäre !

Ganz im Gegenteil! Es gibt Situationen und Momente im Leben, in denen der Schmerz wirklich, wirklich tief sitzt und das augenblickliche Geschehen ernsthaft gruselig, bedrohlich, beängstigend und erdrückend sein kann, und für dich in dem Moment ja auch so ist. Und das ist dramatisch genug! So manche Erfahrungen können schicksalhaft sein, dich zu Boden schleudern, dir deine Lebensfreude nehmen und dich an deinen Rand der Verzweiflung bringen.

Das kenne ich aus eigener Erfahrung! Ich weiß, wie verzweifelt man sich fühlen kann, welche Ängste in einem sitzen können, wie sehr manche Begebenheiten einen lähmen können. Wie ohnmächtig und ausgeliefert man sich fühlt, wenn das Leben sich in seinen düstersten Schattenmomenten zeigt, ist mir ebenfalls recht bekannt.

Die Vogelperspektive einzunehmen, verändert jedoch den Blickwinkel auf die gegenwärtige Situation!

Du hast einfach einen absolut anderen Blickwinkel darauf und durch die entstandene Entfernung rückt auch die Emotion hinter deinem Thema etwas in die Ferne. Von dieser Ferne aus gelingt es viel leichter, einen neutraleren Blick auf das Geschehen zu legen. Dies kommt einer mentalen Blickwinkelveränderung gleich.

Bei der mentalen Veränderung des Blickwinkels - wie beispielsweise eben der Vogelperspektive, als eine der vielen Möglichkeiten - stehen einem plötzlich unendlich viele Möglichkeiten zur Verfügung, in eine Veränderung zu kommen! Klar, das ist schon ein bisschen komplexer, den Blickwinkel mental zu verändern. Und doch ist auch das wirklich erreichbar.

Aus meiner Erfahrung heraus, und weil ich für meine Trainings und Coachings einige Methoden entwickelt und bereits mehrfach erfolgreich eingesetzt habe, kann es sogar recht leicht und einfach sein! Und dann macht es auch total Spaß, sobald man weiß, wie es geht und man den ersten Shift und damit die erste Veränderung und daraus resultierend die Erleichterung und einhergehende Freude erlebt hat! Mit Unterstützung und Begleitung geht das natürlich noch viel leichter, und auch deutlich schneller.

Chill-doch Mal-Variante 9:

UNTERSTÜTZUNG HOLEN



Zu meinem großen Glück habe ich eine Route aus dem Labyrinth der inneren Verwirrung gefunden, hin zur inneren Ruhe und Gelassenheit, zum inneren Frieden und zur puren Lebensfreude.

Ich weiß auch, wie du dein persönliches Segel setzen kannst, damit dich dein Sturm schneller an dein Ziel bringt.

Klarheit und Achtsamkeit in dir zu installieren macht mir ganz große Freude.

Es erfüllt mich, dich glücklich, frei und tief entspannt zu sehen und dich in deiner Kraft und Power zu erleben. So kannst du deinen Alltag leicht und befreit, von innen heraus strahlend leben und erleben. Auch du kannst unverschämt glücklich sein!

Gerne begleite ich dich in deinem Prozess. Lass uns unverbindlich über deine Situation sprechen, damit wir die für dich richtige und passendste Lösung finden können und du deine Wünsche endlich viel klarer ausdrücken kannst, weil du sie so dann auch erreichst.

**Ich freue mich schon jetzt auf dein
„Ich bin gechillt, und das ging zackig!“**

Impressum

© 2023 Verena Birgit Eger
Auflage 2

Autorin : Verena Vanthana,
Trainerin für unverschämt glücklich sein

Umschlaggestaltung: Chee Fei Foong

Lektorat, Korrektorat: Verena Birgit Eger
Bilder: Verena Birgit Eger, privat

Herausgeberin: Verena Birgit Eger
Wirkstätte Tiefenthal 2
83083 Söllhuben

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung!