

Du hast es in der Hand

5 einfache Rituale für ein glücklicheres Leben

Von Werner Tiki Küstenmacher



Mischen impossible

Nein, glücklicher und einfacher leben ist keine aussichtslose Aufgabe. Die Grundidee: Sehen Sie sich in Stresssituationen Ihre fünf Finger an – die haben Sie immer zur Hand. Sie stehen für einen erprobten Mix von Maßnahmen, der Ihre gesamte Persönlichkeit umfasst: Ihre Umgebung, Ihren Körper, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Ihre Spiritualität.

Suchen Sie sich einen dieser Finger aus oder gehen Sie alle fünf der Reihe nach durch. Jeder Finger steht für einen Themenbereich und ein kleines Ritual, mit dem Sie wieder herausfinden können aus einer aktuellen Belastung. Oder mit dem Sie Kraft tanken für die vor Ihnen liegenden Herausforderungen. Gut geeignet ist die Fünf-Finger-Methode auch, um am Ende eines Tages zur Ruhe zu kommen.

Die Hand als Meditationshilfe hat eine lange Tradition, in vielen Religionen. Ein besonders ausgeklügeltes System ist der Handpsalter des christlichen Mystikers Johannes Mombaer, der sich Mauburnus nannte (geboren um 1460 in Brüssel, gestorben 1501 in Paris). Er lieferte die geistliche Grundlage für die Idee mit der Hand als Erinnerungshelfer. Meine Fünf-Finger-Methode hat also einen guten

Hintergrund in der Tradition christlicher Spiritualität – auch wenn sie weltanschaulich neutral gehalten ist.

Die Fünf-Finger-Methode ist gut geeignet, um auch in wilden Zeiten und bei heftigen Beanspruchungen froh und gelassen zu bleiben. Sie können Hektik, negativen Stress und Burnout schon im Vorfeld vermeiden.

Alle fünf Finger im Überblick:

Kleiner Finger – kleine Flucht

Tun Sie etwas, um der stressigen Situation für einen kurzen Moment zu entkommen: eine humorvolle Bemerkung machen, ins Freie gehen und nach oben blicken oder sich innerlich an einen anderen, einen schöneren Ort zurückziehen. Wichtig: Die Flucht darf nur klein sein. Sie sollen nicht dem Problem davonlaufen, sondern innerlich kurz Abstand gewinnen.

Ringfinger – sich von etwas befreien

Werfen Sie etwas weg, räumen Sie etwas auf, schaffen Sie irgendeine äußerliche Ordnung. Indem Sie etwas an Ihrer Außenwelt verbessern, tun Sie stets auch etwas Gutes für Ihre Innenwelt. Das kann auch etwas Nichtmaterielles sein: eine Verpflichtung, von der Sie dachten, sie sei so wichtig – aber jetzt, wenn Sie sie endlich losgelassen haben, fühlen Sie sich frei.

Mittelfinger – die Mitte finden

Notfalls ganz wörtlich: Denken Sie an die Mitte Ihres Körpers. Tun Sie ein paar bewusste Atemzüge, empfinden Sie sich als Mitte der Welt, und alles andere als Peripherie. In Krisensituationen ist Ihre Mitte draußen, ganz beim Problem, Sie konzentrieren sich auf den Man-gel, die Sorge, den Konflikt. Der Mittelfinger lenkt Ihre Aufmerksamkeit zurück auf Sie selbst: Ihr Leben, Ihre Gesundheit, Ihr Frieden. Was auch immer geschieht – es bleibt Ihre freie Entscheidung, wie Sie sich dazu verhalten!

Zeigefinger – das Ziel sehen

Wenn Sie die Ruhe Ihrer inneren Mitte wiedergefunden haben, dürfen Sie dort aber nicht versinken. Jetzt geht es darum, einen Ausweg zu suchen. Planen Sie den nächsten Schritt, nicht viel mehr.

Daumen – handeln und lieben

Tun Sie etwas. Selbst wenn es zunächst nur das Anspannen Ihrer Fußmuskeln ist. Handeln Sie. Machen Sie den geplanten nächsten Schritt.



Kleiner Finger – kleine Flucht

Das Thema: Unterscheiden Sie zwischen Wichtigem und Unwichtigem

Das Grundritual: Sehen Sie nach oben

Die einfachsten Übungen: Wechseln Sie den Ort. Tun Sie das in Gedanken, oder gehen Sie tatsächlich nach draußen, unter freien Himmel. Oder sehen Sie aus dem Fenster, und sichern Sie sich ein Stück vom Universum.

Gute Sätze: »Ich bin nicht allein.« »Ich bin ein wichtiger Teil eines wunderbaren Systems.« »Ich bekomme Hilfe.«



Wir Menschen können verblüffend vieles gleichzeitig im Kopf haben. Ein Computer kann mehrere Arbeiten, sogenannte Tasks, simultan ausführen. Zumindest erscheint das so. In Wirklichkeit ist solches Multitasking nur ein blitzschnelles Hin- und Herschalten zwischen mehreren Aufgaben. Einem elektronischen Schaltkreis ist das egal, für den menschlichen Geist aber bedeutet jedes Umschalten Anstrengung. Deswegen macht das irgendwann unzufrieden und eines Tages vielleicht sogar krank.



Blicken Sie in den Himmel

Nutzen Sie die einfachste aller Entlastungsübungen: aufwärts sehen. Gewöhnen Sie sich an, im Freien immer wieder einmal zum Himmel zu schauen. Selbst wenn dort oben gerade nur graue Wolken sind – denken Sie kurz die Situation: Unter Ihnen der Erdball, 16 000 km Durchmesser, eine gewaltige Masse, durch deren alles durchdringende Anziehungskraft Sie sicher auf der Erde bleiben.

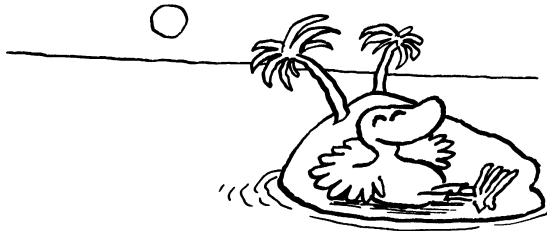
Im Verhältnis zu dem, was über Ihnen ist, ist diese grandios ausgestattete Erdkugel verschwindend klein. Gleich über Ihnen, geschützt nur durch eine hauchdünne Luftschicht, beginnt die vollkommen lebensfeindliche Unendlichkeit des Weltalls. Was sind Ihre Sorgen im Vergleich zu den gewaltigen Dimensionen des Universums, dem Sie so unmittelbar nahe sind? Ihr kleiner Finger kann Sie immer wieder daran erinnern, so eine kleine Flucht zu wagen.



Wechseln Sie den Ort

Durch eine kleine Flucht können Sie besser fertig werden mit Störungen und Unterbrechungen. Wenn Sie mit einer Aufgabe nicht weiterkommen – wechseln Sie den Ort! Manchmal hilft es schon, wenn Sie sich auf die andere Seite des Tisches setzen. Gehen Sie in ein anderes Zimmer. Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie gern sind. Unternehmen Sie regelmäßig einen Spaziergang, und finden Sie heraus, an welchen Stellen Sie innere Freude empfinden. Oft ist das zu spüren entlang eines Flusses oder an einem See. Selbst am kleinsten Bach ist durch das fließende Wasser eine Menge Materie in Bewegung, und dadurch empfangen wir Menschen Energie.

Energie kann auch von einem freien Feld oder einer Anhöhe kommen, von wo aus Sie einen weiten Blick haben. Stellen Sie sich probeweise einmal mit dem Gesicht nach Osten, wo die Sonne aufgeht. Denn natürlich geht die Sonne nicht auf, sondern die Erdkugel dreht sich ihr entgegen. Wenn Sie also nach Osten sehen, stehen Sie in Fahrtrichtung Erde. Sie blicken nach dort, wohin die Erde sich dreht.



Bauen Sie sich eine Fantasie-Zuflucht

Wenn es Ihnen einmal wirklich schlecht geht, Sie traurig oder wütend oder vollkommen verzweifelt sind – dann scheuen Sie vermutlich sehr davor zurück, innerlich zu fliehen. Es gehört gerade zum Wesen von Trauer, Wut oder Verzweiflung, dass Sie diese Emotionen aushalten möchten und bis zum bitteren Ende durchziehen. Da ist es gut, einen inneren kleinen Fluchtort vorbereitet zu haben.

Gehen Sie Ihr Leben durch: Wann war Ihre allerglücklichste Zeit? Vielleicht als Kind, oder als Sie frisch verliebt waren, auf der Hochzeitsreise oder bei einem ganz besonderen sportlichen oder beruflichen Erfolg. Dort sollten Sie Ihren kleinen Fluchtort ansiedeln. Schließen Sie die Augen, und begeben Sie sich im Geiste zurück an diesen Platz. Erleben Sie ihn mit allen Sinnen.

Gehen Sie den Tag ruhig an

Bei gestressten Menschen fängt der Stress meist schon morgens an. Es gibt klare, von der Uhr diktierte Vorgaben: Wann das Kind los muss zur Schule, wann der Bus oder die Bahn geht, zu welchem Zeitpunkt Sie unbedingt an einem bestimmten Ort sein müssen.



Kleiner-Finger-Rat: Entfliehen Sie der Morgen-Hektik, indem Sie einen Teil der morgendlichen Pflichten auf den Vorabend verlagern. Richten Sie Ihre Kleidung

(und die Ihrer Kinder) abends her, nachdem Sie den Wetterbericht gesehen oder gehört haben. Decken Sie schon abends den Frühstückstisch, und senden Sie gute Gedanken an diesen Platz: »Morgen dürfen wir hier wieder miteinander essen.« Bereiten Sie sich ein Frühstück vor, das Ihnen Kraft gibt, also besser Müsli als Brötchen oder gar nur puren Kaffee. Arbeiten Sie mit großzügigen Pufferzeiten – am Morgen sind solche Polster viel wichtiger als im späteren Verlauf des Tages.

Kommen Sie wieder zurück

Damit es keine Missverständnisse gibt: Es ist eine *kleine* Flucht. Sie sollen nicht alles hinwerfen, sich dauerhaft verkriechen und gewohnheitsmäßig allen Schwierigkeiten entfliehen. Das wäre der Weg der Sucht: Naschen, Alkohol, Pornografie, Computerspiele, soziale Netzwerke und all die vielen anderen Tätigkeiten, die so harmlos und heiter beginnen – und Sie am Ende eisern umklammern. Damit das nicht geschieht, soll der nächste Finger helfen.



Ringfinger – sich von etwas befreien

Das Thema: Loslassen, entrümpeln, vereinfachen

Das Grundritual: Befreien Sie sich von etwas

Die einfachsten Übungen: Etwas aufräumen, Unnötiges wegwerfen, eine Aufgabe abgeben.

Gute Sätze: »Davon will ich mich befreien.« »Das brauche ich nicht mehr.«



Der Ring am Ringfinger (falls Sie einen tragen) erinnert an eine Bindung, bei Ihnen hoffentlich an eine gute. Denken Sie aber beim Blick auf Ihren Ringfinger auch an all Ihre negativen Bindungen: Was engt mich ein? Was nervt mich momentan am meisten? Wovon kann ich mich befreien?

Der Begriff »Bindung« beinhaltet Angenehmes und Unangenehmes: Halt und Sicherheit, aber auch Fessel und Gefangenschaft. Das Lösen einer Bindung bringt zwar oft Verunsicherung mit sich, immer aber auch eine neugewonnene Freiheit – und zwar in allen Lebensbereichen. Egal ob Sie alte Klamotten aussortieren, festgefahrene Gedanken über Bord werfen oder sich sogar von Menschen in ihrem Leben trennen.



Entrümpeln Sie Ihre Umgebung

Sobald Sie auch nur einen kleinen Teil Ihres Wohn- oder Arbeitsumfelds aufgeräumt haben, geht es Ihnen besser. Denn Sie haben sich und der Welt bewiesen, dass Sie etwas verändern können – und wenn es nur Ihr Keller oder die Oberfläche Ihres Arbeitsplatzes ist. Dass Sie nicht alles erliden müssen, sondern in kleinen Schritten sich und Ihre Umgebung verändern können. Wenn Sie einen Stapel Zeitschriften entrümpelt, Ihren Kleiderschrank ausgemistet oder eine Schublade voller unnützer Gegenstände verwandelt haben in einen Ort mit lauter hilfreichen und gut sortierten kleinen Hilfsmitteln – dann hat sich nicht nur da draußen in der Welt der Dinge etwas verändert, sondern auch etwas in Ihnen selbst.



Vertrauen Sie der Kraft der kleinen Schritte

Bei »Loslassen« oder »Entrümpeln« denken viele Menschen an große Aktionen, an Container voller Müll und mehrere Tage Chaos. Viel wirksamer als solche Gewaltmaßnahmen (die man lange vor sich herschiebt) sind begrenzte Mini-Aktivitäten, mit denen Sie sofort anfangen können: Jeden Tag eine Tüte voller unnützer Gegenstände aus der Wohnung entfernen, jede Woche eine unnötige Verpflichtung abgeben – es gibt zahllose Möglichkeiten des Loslassens.

Auch mitten im Tageslauf, bei einer unfreiwilligen Wartezeit etwa, können Sie sich mit dem Blick auf Ihren Ringfinger von etwas befreien: Räumen Sie Ihr Handy auf, indem Sie alte SMS löschen, die Liste der Anrufe entrümpeln, Adressenlisten durchsehen. Auch eine Hosentasche lässt sich aufräumen, Mantel- und Jackentaschen von Krümeln, Abfall und allen möglichen Erinnerungsstücken befreien. Entrümpeln Sie Ihren Geldbeutel, Ihre Handtasche – es gibt immer etwas zu vereinfachen und zu bereinigen. Tun Sie's nicht nur, damit Sie Platz gewinnen, sondern genießen Sie auch den reinigenden Effekt auf Sie selbst.



Beseitigen Sie Ihre Blockaden

Wenn Menschen ihren Kleiderschrank entrümpeln, ihren Keller ausräumen, klar Schiff auf ihrem Schreibtisch machen oder sich anschicken, sonst irgendetwas wegzuworfen – stets stehen sie vor den ewig gleichen Bedenken: Das kann man doch noch brauchen. Das hat so viel Geld gekostet. Wegwerfen ist unökologisch.

Es gibt viele Argumente gegen das gedankenlose Wegwerfen. Aber es gibt noch mehr gute Argumente, sich von unnötigen, doppelt vorhandenen, nervigen oder überflüssigen Gegenständen zu befreien.



Es tut Ihrer Seele gut, Platz zu haben, mit leichterem Gepäck durch dieses Leben zu ziehen und das Loslassen zu üben. All die Stapel von Papieren, ungelesenen Zeitschriften, unerledigten Verpflichtungen oder all die Gegenstände, die sich in Schubladen und Schränken gesammelt haben – all das sind nicht getroffene Entscheidungen! Sobald Sie sich endlich mit dem Inhalt einer Schublade oder den Einzelteilen eines Stapels befassen, treffen Sie lauter kleine Entschlüsse. Deswegen tun Aufräumen und Entrümpeln der Seele so gut: Sie trainieren Ihren »Entscheidungsmuskel«. Jedes Mal, wenn Sie in die aufgeräumte Schublade oder in den neu organisierten Schrank blicken, freuen Sie sich. Denn Sie haben aktiv etwas mit den Dingen gemacht, und nicht – wie bisher – die Dinge etwas mit Ihnen.



Wegwerfen ist gut für andere

Solange Sie etwas in Ihren Schränken für andere Menschen aufbewahren, kommen diese Menschen nicht an diese Sachen heran. Damit jemand etwas davon hat, müssen Sie die Dinge in Umlauf bringen. Mit Internet-Verkaufsplattformen wie Ebay, über Second-Hand-Läden oder die Annahmestellen von Diakonie und Caritas können Sie gut erhaltene Stücke aus Ihrer Garderobe sinnvoll weitergeben, allerdings mit ziemlichem Aufwand für Sie. Doch auch beim normalen Wegwerfen wird aus den Dingen immer noch etwas Gutes gemacht. In unserem Land gibt es ein hervorragend organisiertes Recyclingsystem.

Werfen Sie nicht nur Dinge weg

Es muss nicht nur etwas Materielles sein, das Sie loslassen. Es gibt auch jede Menge Verpflichtungen, Aufgaben, Termine oder geistige Besitztümer, bei denen es unheimlich gut tut, sich davon zu befreien. Ihr Ringfinger kann Ihnen helfen, dass Sie einen größeren geistigen Horizont bekommen, einen weiter gewordenen Glauben und ein großzügigeres Herz.



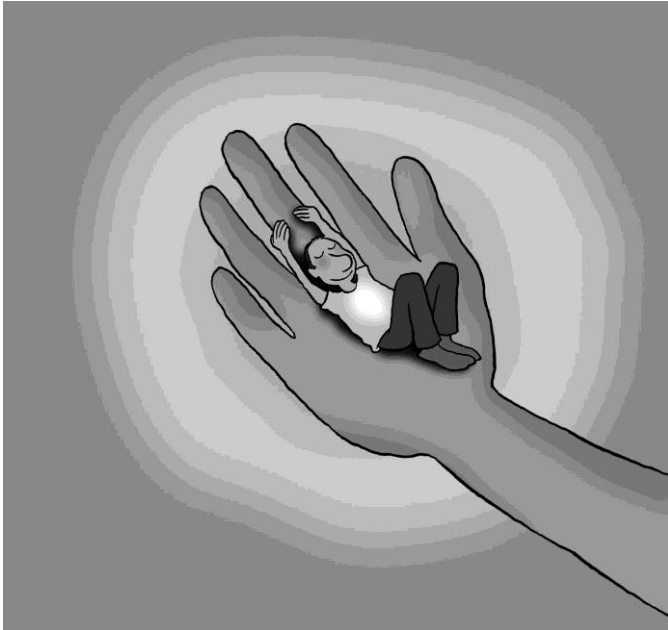
Beobachten Sie sich, wenn Sie über sich selbst Urteile abgeben: »Ich bin ein totaler Pessimist«, »Ich rege mich viel zu leicht auf«, »Ich komme immer zu spät.« Damit legen Sie sich fest, aber ist das nicht auch Gerümpel, von dem Sie sich befreien könnten? Sie können die Zukunft bestimmt auch einmal in rosigerem Licht sehen, auf eine chaotische Situation vollkommen gelassen

reagieren oder eine Woche lang zu jedem Termin überpünktlich kommen. Dann hätte Ihnen Ihr Ringfinger zu einer herrlichen Befreiungsaktion verholfen!

Machen Sie einen Einkaufsbummel bei sich daheim

Wenn Sie es genießen, in der Stadt zu bummeln und dabei allerlei für sich einzukaufen, nutzen Sie Ihre Einkaufsfreude und – gehen Sie shoppen in Ihrer eigenen Wohnung! Das spart Zeit und Geld und bringt Platz. Sehen Sie Ihren Kleiderschrank durch, Ihren Vasenvorrat, die CD- und DVD-Sammlung, Ihr Bücherregal usw. Tun Sie so, als seien Sie in einem Laden auf der Suche nach etwas Neuem. Bei manchem Stück werden Sie denken: »Das würde ich nie kaufen!« Dann ist es Zeit, dass Sie sich davon trennen. Wenn es gut erhalten ist, können Sie es bei nächster Gelegenheit vielleicht jemandem schenken. Anderes werden Sie neu für sich entdecken. Freuen Sie sich über die »neue« CD oder die extra hohe Vase für Sonnenblumen, die Sie ganz vergessen hatten.





Mittelfinger – die Mitte finden

Das Thema: Die innere Mitte finden.

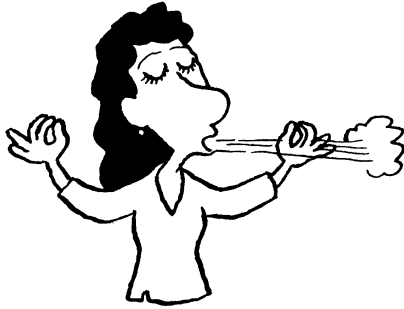
Das Grundritual: Drei tiefe, bewusste Atemzüge.

Die einfachsten Übungen: Tagträumen; Meditieren; ein Gebet, ein Mantra oder einen Trosttext lernen; mit Hilfe der eigenen Körpermitte Ruhe finden.

Gute Sätze: »Ich bin da.« »So unruhig es da draußen auch ist, in mir ist es still.«
»hmmmmmmmmmm«

»Sie sollten einmal meditieren.« Immer häufiger geben Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten diesen Rat. Bei den Patienten stellt sich dann das Gefühl ein: Ich mache doch schon so viel, und jetzt soll ich auch noch meditieren! Meditation ist aber nicht »noch etwas«, sondern »weniger als bisher«. Es ist wie mit Ihrem Mittelfinger: Sie müssen ihn nicht extra anschaffen für diese Übung, sondern Sie haben ihn schon. Genauso ist es mit Ihrer Mitte: Sie haben sie bereits, seit Sie auf die Welt gekommen sind.

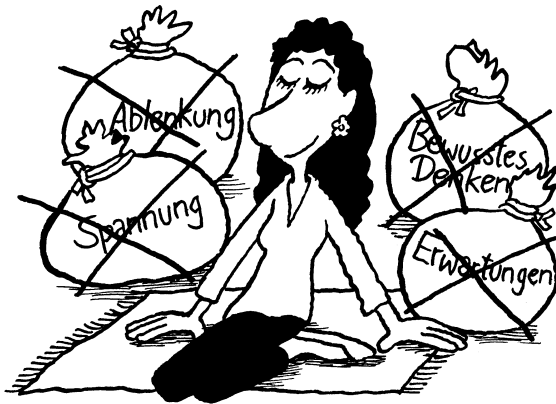
Um aber ein Gefühl dafür zu bekommen, brauchen Sie zunächst einmal Abstand zum Getriebe des Alltags. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort abseits des Normalen, reservieren Sie sich einen Zeitraum dafür, und entspannen Sie sich. Das geht – zumindest am Anfang – nicht auf die Schnelle. Sie sollten sich dafür Zeit nehmen und in Schritten vorgehen. Sie wissen, wie gut es Ihrem Körper tut, wenn Sie ihn einmal richtig entspannen. Viele Menschen wundern sich allerdings, dass sie sich trotz Massage oder Musik immer noch verkrampft und unfrei fühlen. Denn Körper und Geist zu lockern reicht nicht. Deshalb eine Anleitung, wie Sie auf mehreren Ebenen ruhig und gelassen werden können.



Spüren Sie Luft und Atem

Atmen Sie tief ein und aus. Spüren Sie, wie vital und kostbar dieser Vorgang ist. Besonders das Ausatmen gibt Ihnen ein kraftvolles Gefühl von Reinigung und Erneuerung. Nicht nur beim Einatmen, auch wenn Sie gähnen, führen Sie Ihrem Körper Sauerstoff zu und stärken sich. Sobald Sie merken, dass Sie müde werden: Gähnen Sie lange und herzhaft. Rekeln und strecken Sie sich dabei. Das ist wie Yoga – nur viel einfacher.

Nichtsdestotrotz gibt es Situationen, in denen Ihre Umgebung wenig Verständnis für eine ausgiebige Gähn-Session haben wird. Ein gute Alternative: Wackeln Sie mit den Zehen, oder krallen Sie sie für zehn Sekunden zusammen. Dann lassen Sie wieder los. Oder drücken Sie einen anderen Teil Ihrer Füße für einen Augenblick fest auf den Boden, und entspannen Sie ihn dann wieder.



Erfahren Sie Ihre Grenzen

Zu Beginn einer Meditation sind die meisten Menschen sehr konzentriert. Sobald sie sich aber entspannen und nur noch auf ihre Atmung achten, beginnen ihre Gedanken zu wandern. Das paradox erscheinende Gegenmittel: Akzeptieren Sie, dass Sie nicht ungestört meditieren können, sondern es immer innere Ablenkungen geben wird. So erreichen Sie ein wichtiges Stadium: Sie werden sich Ihrer Grenzen bewusst. Damit bereiten Sie den Boden für die wirklich erhellenden Momente – die Sie erleben werden, wenn Sie es gar nicht erwarten.

Schaffen Sie sich Zeit-Inseln

Wenn Sie während der Arbeit merken, dass Sie kurz vorm Wegdösen sind,

nehmen Sie dies als Warnsignal. Ihre Geistesgegenwart und Urteilskraft brauchen eine schöpferische Pause. Machen Sie ein kurzes Nickerchen, oder setzen Sie sich hin zum Tagträumen. Danken Sie Ihrem inneren Schweinehund: Solche kleinen Inseln im unaufhörlichen Strom der Zeit können Sie vor einem Infarkt bewahren!

Gerade wenn Sie sich gern und lebhaft an Diskussionen beteiligen: Schalten Sie auch einmal um, lehnen Sie sich zurück, und hören Sie nur zu. Erleben Sie, dass Sie auch ohne Worte aktiv teilnehmen können. Die anderen beachten dann umso genauer Ihre Gestik und Mimik. Oder Sie machen die ausgesprochen entspannende Erfahrung, wie gut es auch ohne Sie geht. Frei nach dem berühmten Wort von Papst Johannes XXIII., der nach seiner Wahl zum Papst von einem Engel im Traum als wichtigste Botschaft empfangen haben soll: »Giovanni, nimm dich nicht so wichtig!«

Meditativ telefonieren

Bleiben Sie das nächste Mal, wenn Sie das Telefon klingeln hören, zunächst wo Sie sind, atmen Sie zweimal bewusst ein und aus, wieder mit den Sätzen: »Beim Einatmen beruhige ich meinen Körper. Beim Ausatmen lächle ich.« Nehmen Sie das dritte oder vierte Klingeln des Telefons als Ruf wahr, in den Augenblick zurückzufinden. Sie werden viel entspannter sein, wenn Sie erst nach dem zweiten bewussten Atemzug den Anruf entgegennehmen – was nicht nur für Sie, sondern vor allem auch für den Anrufer eine Freude ist.



Sagen Sie mit dem Mittelfinger Nein

In jüngerer Zeit hat der ausgestreckte Mittelfinger die Bedeutung »Stinkefinger« bekommen. Nutzen Sie diesen Aspekt Ihres mittleren Fingers, um sich ans Nein-Sagen zu erinnern, etwa beim Telefonieren: Rufen Sie am Wochenende Freunde und Verwandte, die gern stundenlang mit Ihnen ratschen, von sich aus an. Sagen Sie es gleich zu Beginn: »Ich wollte mal mit dir reden, muss aber in fünf

Minuten los.« Außerdem ist die Chance groß, dass der andere seinerseits gerade wenig Zeit hat und nur kurz mit Ihnen sprechen will. Damit haben Sie den Kontakt gehalten, ohne Unmengen kostbarer Wochenendzeit zu verplempern. Schalten Sie Ihr Handy auf lautlos, und nehmen Sie ein Gespräch nur an, wenn Sie das wirklich wollen. Lassen Sie ansonsten die ankommenden Anrufe auf Ihren Anrufbeantworter laufen. Haben Sie den Mut, ab und zu Ihren Stinkefinger (bitte nur in Gedanken) den vielen Menschen und Aktivitäten zu zeigen, die ständig etwas von Ihnen wollen.



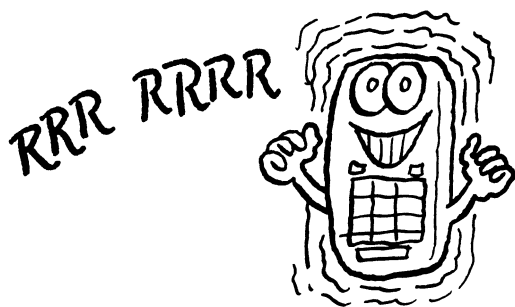
Zeigefinger – das Ziel sehen

Das Thema: Geben Sie Ihrem Tag und Ihrem Leben eine Richtung

Das Grundritual: Sagen Sie: »Ich will!«

Die einfachsten Übungen: Nehmen Sie sich etwas vor, das Sie in den nächsten zehn Minuten verwirklichen; machen Sie einen Plan für den Rest des Tages; schreiben Sie auf, was Sie innerhalb des nächsten Jahres schaffen möchten.

Gute Sätze: »Das soll mir nie wieder passieren.« »Ab jetzt mache ich es besser.«
»Dieser Tag wird gut.«

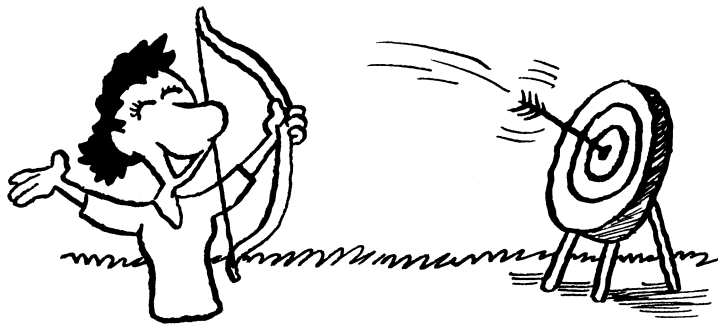


Das Handy hat unseren Alltag tiefgreifender verändert, als viele Menschen ahnen. Weil jeder prinzipiell immer und überall erreichbar ist, wird weit weniger geplant als früher. Noch vor 20 Jahren war es bei jungen Leuten selbstverständlich, sich im Lauf der Woche für den Samstagabend zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Ort zu verabreden. Das ist Nostalgie. Der Standarddialog für derartige Verabredungen lautet inzwischen:

»Kommst du morgen zu mir?« – »Ich ruf dich an.«

Dadurch ist das Leben spontaner und flexibler geworden, für jede Art von Gastgeber aber ist diese Unverbindlichkeit seiner potenziellen Gäste ein Albtraum. Auch im beruflichen Alltag fällt es immer schwerer, sich sinnvolle Ziele zu setzen, sie in einzelne Schritte aufzuteilen und am Ende zu erreichen. In einem Umfeld der immer allgegenwärtiger werdenden Kommunikation dominiert immer mehr der Arbeitsstil »auf Zuruf«. Mitarbeiter spüren weniger Eigenverantwortung, da sie nach jedem einzelnen Arbeitsschritt anrufen können und fragen: »Wir sind fertig, Cheffe, was sollen wir jetzt machen?«

An die Stelle von Tatendrang und Erfolg ist ein allgemeines Gefühl von Erschöpfung und Unzufriedenheit getreten. Mit den Zeigefinger-Ritualen können Sie wieder eine gesunde Dynamik in Ihr Leben bringen. Sie zeigen Ihnen, wie Sie gute Visionen entwickeln und mit welchen Methoden Sie diese Träume Wirklichkeit werden lassen können.



Sprechen Sie im Zeigefinger-Stil

Ob Sie kraftvoll oder kraftlos handeln, entscheidet sich bereits in Ihrer Sprache. Der Ausruf »Oh je, ist das heute wieder ein Stress!«, führt Ihnen viel weniger Energie zu, als wenn Sie laut zu sich und anderen sagen: »Es gibt viel zu tun!«, oder noch besser: »Heute werde ich eine Menge schaffen!«

Erfolgreiche Zeitgenossen sprechen anders als zaghafte. Aktive Menschen formulieren positiver, sie beflügeln sich gleichsam selbst. So eine Sprache können Sie lernen. Die Grundidee: Sprechen Sie im Zeigefinger-Stil (»Da will ich lang!«) und nicht mit ausgestreckter Abwehr-Hand (»Das will ich vermeiden!«).

Lieber ohne Konjunktiv

Es gilt als höflich, Sätze mit »könnte, hätte, sollte, würde« zu formulieren, aber diese Möglichkeitsformen machen Aussagen kraftlos. Viel mehr Energie steckt in den Wirklichkeitsformen »kann, habe, soll, werde«. »Ich würde gern mal wieder mit dir ins Kino gehen« hat weniger Power als »Ich habe Lust, mal wieder mit dir ins Kino zu gehen«. Formulieren Sie Ihre Anliegen klar.

Sprechen Sie Ihren Partner direkt an. Damit ändern sich auch Ihre Stimme, Ihre Körpersprache und Ihre gesamte Ausstrahlung.

Wollen statt »müssen«

»Ich muss ...« ist für viele Menschen zu einer Gewohnheit geworden. Aber jedes einzelne Auftreten dieses Wortes verursacht Druck. Mit jedem »Muss« lenken Sie Ihre Wahrnehmung nach außen. Mit jedem »Muss« konzentrieren Sie sich auf die Aspekte Ihres Alltags, in dem Sie fremdbestimmt sind. Damit rauben Sie sich Freiheit und Motivation. Oft ist das »Ich muss« verbunden mit »schnell« oder »gleich«, also Eile und Hetze – eine noch stärkere Belastung! Die Lösung: Sagen Sie »ich werde« oder »ich will«. Hören und fühlen Sie, wie anders das klingt: »Ich werde bis zum Mittag alle diese Mails beantworten.«

Vermeiden Sie »ein bisschen«

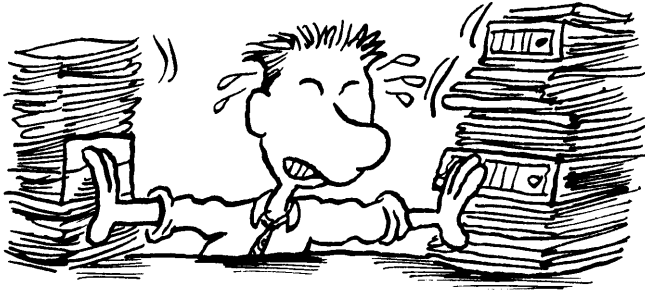
Über Ralph Siegels Grand-Prix-Siegerlied »Ein bisschen Frieden« wird auch nach 30 Jahren noch mit Recht gespottet. Das Gleiche gilt für den Psychologenslang »ein Stück weit«. Ein »Bisschen« ist ein »kleiner Biss«, also wenig und bedeutet Mangel. Sie können den Wirkungsgrad Ihrer Sätze spürbar steigern, wenn Sie verkleinernde Mengenangaben weglassen. Ein guter Ersatz ist das Wörtchen »mehr«. Wünschen Sie sich für eine bestimmte Aufgabe nicht »noch ein bisschen Zeit«, sondern einfach »mehr Zeit«. Dann steigen Ihre Chancen, mehr davon zu bekommen!

Vermeiden Sie Füllwörter

»Vielleicht«, »mal«, »eigentlich«, »relativ« und viele andere solcher kleinen Füllwörter signalisieren, dass Sie sich nicht sicher sind. Mit solchen Einsprengseln schwächen Sie Ihre Aussagen ab, weil Sie Streit oder Widerstand fürchten. Ähnliche Funktion haben Einleitungssätze wie: »Ich will mal so sagen«. Weil der andere spürt, dass Sie nicht hinter Ihren eigenen Sätzen stehen, sieht er weniger Veranlassung, Ihrer Aufforderung zu folgen. »Hast du eigentlich das Formular schon ausgefüllt?«, wirkt weniger wichtig als »Klaus, hast du das Formular ausgefüllt?«.

Sagen Sie »ich«

Eine regelrechte Seuche sind Selbstaussagen mit Hilfe des unpersönlichen »man«. »Man ist schon manchmal etwas arg sorglos umgegangen mit dem Geld«, klingt lahm und lau. Wer dagegen sagt: »Ich bin zu sorglos umgegangen mit dem Geld«, steht zu sich und vermittelt Stärke – obwohl er gerade einen Fehler zugegeben hat. Indem Sie »ich« sagen statt »man«, zeigen Sie mit Ihrem Zeigefinger selbstbewusst auf sich.



Mit dem Zeigefinger gegen die Aufschieberitis

Wenn Sie etwas erledigen sollen, fangen Sie dann immer sofort damit an? Abgesehen davon, dass das organisatorisch oft gar nicht möglich ist: Machen Sie sich keine Vorwürfe. Aufschieber sind keine faulen Menschen. Sie arbeiten meist erstaunlich effizient und auf vielen Feldern gleichzeitig – nur nicht an der Aufgabe, die eigentlich dran wäre. Aufschieber liefern zum Teil überragende Qualität. Doch das wissen sie und die anderen, entsprechend stehen sie unter Druck und haben tief in sich drin Angst vorm Scheitern. Sie fürchten, die hohen Ansprüche zu enttäuschen und steigern ihre Anstrengungen ins Maßlose. Das will ihr Unbewusstes verhindern, weil es besorgt ist um ihre Gesundheit und verleitet sie dazu, sich mit Unwichtigem zu befassen. Es geht dabei ausgesprochen raffiniert vor und flüstert: »Du bist super, du schaffst das doch in Rekordzeit, gönn dir vorher etwas Muße!«

Vermeiden Sie dauerhaften Druck

Chronische Aufschieber behaupten gern, sie könnten unter Druck besonders gut arbeiten. Subjektiv gesehen stimmt das sogar, aber nur eine Zeit lang. Auf lange Sicht kann die dauernde verborgene Angst, es vielleicht doch nicht zu schaffen, zu einer Depression führen. Deshalb lohnt es sich auch für subjektiv zufriedene Aufschieber, ihren Arbeitsstil zu ändern.

Trainieren Sie das Anfangen

Aufschieber schieben vor allem das Beginnen auf. Überlisten Sie sich, indem Sie beschließen: Ich fange die Aufgabe sofort an, höre aber bald wieder damit auf. Sie werden sehen: Beim nächsten Mal fällt das Anfangen schon viel leichter. Sie halten es damit wie ein Sportler nach einer Verletzung: Sie trainieren nicht den ganzen Körper, sondern nur den besonders schwierigen Teilbereich.

Eine Variante: Fangen Sie nicht mit dem Anfang an. Bei vielen schriftlichen Arbeiten, von der E-Mail bis zu einem Buchmanuskript, fallen die ersten Sätze oder Seiten besonders schwer. Beginnen Sie daher mit dem zweiten Satz oder mit Seite 14. Haben Sie erst einmal die Hürden des Starts genommen, wird es Ihnen leichter fallen, später die fehlenden Teile zu ergänzen.

Seien Sie probeweise pünktlich

Auch wenn Sie sich als schlimmen Terminchaoten sehen: Hören Sie probeweise drei Wochen lang damit auf. Am besten geht das nach einem Urlaub, wenn Sie voller Energie für einen Neuanfang stecken. Sehen Sie die drei Wochen Pünktlichkeit als interessanten Selbstversuch, ganz ohne Hintergedanken, danach ein neuer Mensch zu sein. Dann kann nach dieser Phase alles möglich werden für Sie.

Nutzen Sie die Kraft der Beobachtung

Wer alleine arbeitet, findet mehr Gelegenheiten zum Aufschieben als jemand, der von anderen beobachtet und begleitet wird. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihren Fortschritt wahrnehmen, kontrollieren und Ihre Erfolge auch loben. Geben Sie bekannt, was Sie bis wann schaffen möchten. Lassen Sie sich unterstützen, anfeuern, und überlisten Sie Ihren inneren Schlendrian mit dem dadurch entstehenden sozialen Sog.

Nehmen Sie den Schluss vorweg

Stellen Sie sich immer wieder vor, wie es sein wird, wenn Sie Ihre (so oft verschobene) Aufgabe endlich erledigt haben: Wie erleichtert Sie sich fühlen werden, wie andere Sie dafür loben oder feiern, oder was es Ihnen finanziell bringt. Damit bekämpfen Sie die Visions- und Mutlosigkeit, den Hauptnährboden für das Heute-nicht-Syndrom.



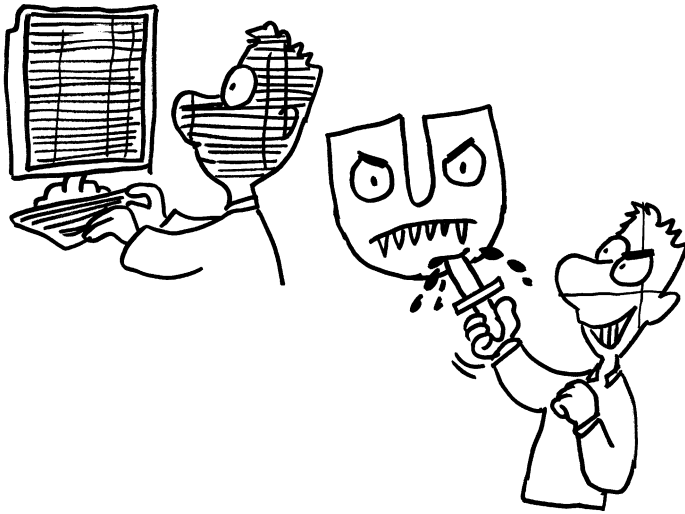
Machen Sie mehr Pausen

Das klingt in den Ohren eines Aufschiebers wie Hohn, denn wenn er endlich einmal arbeitet, arbeitet er in der Regel pausenlos, wie ein Verrückter. Wird er davon krank oder unzufrieden, bestätigt sich damit sein Vorurteil über seine eigene Selbstaufopferung. Das beste Gegenmittel: Erinnern Sie sich an Ihren kleinen Finger. Zwingen Sie sich zu kleinen Fluchten, regelmäßigen Unterbrechungen, in denen Sie aufstehen, den Raum verlassen oder wenigstens ans Fenster gehen und den Himmel betrachten. Eine Uhr mit einem Halb- oder Viertelstundenschlag kann Ihnen helfen, sich ans Pausenmachen erinnern.

Klären Sie das wahre Ziel

Arbeiten, bei denen Sie am Ende von anderen bewertet werden (eine Seminararbeit, eine Rede schreiben, einen Projektplan erstellen), sind besonders gefährdet, aufgeschoben zu werden. Zugleich sind dies aber gerade die Tätigkeiten, die für Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg besonders wichtig sind. Ein bewährter Rat: Nehmen Sie (am besten persönlich oder per Telefon) Kontakt auf mit dem, der Ihre Arbeit beurteilen wird. Sobald zwischen Ihnen eine menschliche Verbindung besteht, wird es Ihnen leichter fallen, sich wieder

der aufgeschobenen Aufgabe zu widmen. Außerdem erfahren Sie möglicherweise, dass etwas ganz anderes erwartet wird, als Sie sich die ganze Zeit vorgestellt hatten. Dadurch vermeiden Sie unnötige Mehrarbeit.



Besiegen Sie das große U zuerst

Der Rationalisierungsexperte Gustav Großmann (1893–1973) wurde 1927 mit einer ganz einfachen Erkenntnis berühmt: Der Mensch schiebt auf, was für ihn unangenehm ist. »Die Stimmung bestimmt«, war sein Motto. Hat man das jedoch erst einmal als eigenes Persönlichkeitsmuster durchschaut, lässt sich ziemlich leicht Abhilfe schaffen:

Schritt 1: Schreiben Sie alles auf, was Sie zu erledigen haben. .

Schritt 2: Schreiben Sie ein »U« vor alle unangenehmen Aufgaben, vor die besonders unangenehmen ein besonders großes.

Schritt 3: Erledigen Sie das größte »U« zuerst, dann die anderen »U«.

Machen Sie das größte »U« zur Priorität Nr. 1. Lassen Sie alles andere liegen. Schützen Sie sich vor Unterbrechungen (Anrufbeantworter einschalten, Bitte-jetzt-nicht-stören-Schild an die Tür, eventuell an einen anderen Ort wechseln). Setzen Sie auch innerhalb dieser Aufgabe Prioritäten. Welche Teile des großen »U« müssen Sie sich genau überlegen, bei welchen können Sie improvisieren?



Daumen – handeln und lieben

Das Thema: Liebe. Positiv handeln statt nur positiv zu denken.

Das Grundritual: Danke sagen.

Die einfachste Übung: Vollbringen Sie eine gute Tat – wie die Pfadfinder.

Gute Sätze: »Ich kann das.« »Ich mach das jetzt.« »Auf geht's!«

»Daumen hoch!«, ist ein positives Symbol. All die Pläne, Gedanken und mentalen Vorbereitungen der bisher vorgestellten vier Finger wären sinnlos, würden sie nicht zum Handeln finden. Es ist gut, wenn Ihr Geist gut vorbereitet ist. Aber wenn Sie nicht zur Tat schreiten, bleibt der große Aufwand kraftlos.

Werden Sie durch Handeln glücklich

Glück ist in der deutschen Sprache ein verwirrender Begriff. Engländer und viele andere Völker unterscheiden zwischen »luck« (einem erfreulichen Zufall, etwa ein Lottogewinn) und »happiness« (die angenehme Gemütsstimmung). Wir müssen für »Glück haben« und »Glück empfinden« mit einem Wort auskommen. Unterscheiden Sie zwischen kurzzeitigen Glücksfällen, die Ihnen ohne Ihr Zutun zustoßen, und dem Glücklichen, das Sie sehr wohl beeinflussen können. Das Sprichwort »Jeder ist seines Glückes Schmied« stimmt daher nur zur Hälfte. Somit haben die Befürworter wie auch die Gegner dieses Sprichwortes Recht.

Sie sind Ihren Gefühlen nicht ausgeliefert

Auf viele Situationen reagieren Ihr Körper und Ihre Psyche reflexartig: Sie rasten aus, wenn Sie etwas ungerecht finden; Sie lachen spontan über einen

eigentlich geschmacklosen Witz. Aber danach verarbeitet Ihr Gehirn Ihre innere Aufwallung und macht aus der Sofortreaktion ein Gefühl. Inzwischen weiß man, dass das ein höchst komplexer Vorgang ist: Jede negative Emotion enthält sowohl glückliche als auch unglückliche Aspekte, und jede positive Emotion auch. Ihr Gehirn kann also tatsächlich »das Beste draus machen« oder alles völlig schwarz sehen. Unaufhörlich liegen in Ihrem Inneren Lust und Schmerz im Wettstreit miteinander. Die gute Nachricht: Sie können Ihr Gehirn auf die Betonung des Angenehmen trainieren.

Üben Sie das Glücklichein

Traurige oder gefährliche Situationen bewegen Menschen stärker als angenehme. Verluste tun mehr weh, als Gewinne in der gleichen Höhe gut tun. Diese Vorliebe für Tragik ist begründet in der menschlichen Entwicklung: Unsere frühen Vorfahren mussten sich beim leisesten Rascheln im Gebüsch in Sicherheit bringen. Das Davonrennen erzeugte in ihnen ein Glücksgefühl, damit Sie länger und schneller laufen konnten. Bewegung macht noch heute glücklich. Regelmäßige, nicht zu anstrengende körperliche Betätigung erzeugt positive Emotionen.



Trainieren Sie das Lächeln

Lächeln bewirkt einen Rückkopplungseffekt auf die Stimmung. Wer sich selbst lächeln sieht, fühlt sich besser. Es funktioniert allerdings nur beim echten, sogenannten Duchenne-Lächeln, bei dem sich der Augenringmuskel zusammenzieht. Bei den meisten Menschen gehört dieser Muskel nicht zum willentlich steuerbaren Nervensystem. Um diesen entscheidenden Glücksschalter zu aktivieren, müssen Sie indirekt vorgehen: Ziehen Sie die Mundwinkel nach oben, entspannen Sie die Augenbrauenmuskeln und versuchen Sie, Lachfältchen in den Augenwinkeln zu erzeugen. Wenn Sie das unverkrampft tun und beginnen, über Ihr eigenes Lächeln zu lächeln, hat das anfangs künstliche Lächeln das echte Lächeln erzeugt. Ihr Augenringmuskel meldet gute Laune ans Gehirn. Ein Regelkreislauf kommt in Gang, der Ihnen hilft, das Angenehme Ihrer Situation zu sehen. Wenn Ihnen das zu peinlich erscheint, probieren Sie es aus, wenn niemand zusieht. Es funktioniert!

Wut und Ärger sind ungesund

Negative Emotionen »herauszulassen«, ist nicht wirklich hilfreich. Das hat die Hirnforschung eindeutig geklärt: Wutanfälle steigern die Wut, Tränenausbrüche treiben tiefer in die Depression. Nehmen Sie Ärger, Zorn und andere negative Emotionen daher lieber einen Moment lang wahr, schieben Sie sie danach aber wieder zur Seite, und gehen Sie zur Tagesordnung über. Das lässt sich trainieren. Manche Menschen halten das für »unehrlich«. Aber es ist nachweislich gesund.

Denken Sie nicht nur positiv

Ihr Gehirn denkt ständig beides: positiv und negativ. Wer versucht, die – nicht nur für unsere frühen Vorfahren sehr nützlichen – negativen Emotionen wegzudrücken, kann sich dauerhaften Schaden zufügen. Wählen Sie lieber eine gesunde Doppelstrategie: Schaffen Sie sich positive Emotionen (durch Bewegung, Lächeln usw.), und nehmen Sie das Unangenehme auf neue Weise wahr. Sehen Sie das Gute im Schlechten. Dann wachsen in Ihrem Gehirn neue, glücksfördernde Verbindungen. Bei den nächsten Begegnungen mit der gleichen Stress-Situation reagieren Sie immer gelassener. Sagen Sie sich: »Daumen hoch! Ich weiß, wie das läuft!«



Nutzen Sie die Kraft der kleinen Schritte

Menschen überschätzen den Effekt von großen Gewaltaktionen (Diät, Revolution, Totalreform) und unterschätzen die Kraft der kleinen Maßnahmen. Deshalb gilt der Daumen-Trick: Wenn Sie sich etwas abgewöhnen wollen (Rauchen, Süßigkeiten, Aufschieberitis, Internetsucht), machen Sie eine Kleinigkeit anders! Finden Sie heraus, was genau Sie während der Handlung tun, die Sie sich abgewöhnen wollen, und tun Sie in Zukunft etwas auf andere Weise. Bewahren Sie Ihre Zigaretten oder Ihr Naschzeug an einem anderen Platz auf; stellen Sie Ihr Telefon auf die andere Seite des Schreibtischs, dazu ein rotes »Sofort«-Schild; verstecken Sie den Button für den Internet-Browser weiter unten im Programm-Menü usw. Verändern Sie Ihr gewohntes Muster. Nur so finden Sie aus dem alten Schlendrian heraus.

Kleine Veränderungen statt großer Gedanken

Sie können Ihre Gefühle und Ihre Gedanken nicht grundsätzlich ändern. Sie können sich während einer depressiven Phase nicht zum Glücklichen zwingen. Aber Sie können Ihre Handlungen verändern. Betrachten Sie Ihren Alltag mit den Augen eines Forschers. Studieren Sie Ihre typischen Bewegungsabläufe. Finden Sie in der Kette Ihrer Handlungsmuster das Glied heraus, das Sie am meisten stört – und verändern Sie es. Schon die kleinste Variante kann der entscheidende Schritt heraus aus dem Teufelskreis werden.

- Wenn Ihr Arbeitsplatz chaotisch aussieht: Nehmen Sie sich genau 15 Minuten Zeit, um eine Ecke davon aufräumen, mehr nicht. Damit besiegen Sie den Seufzer »Da brauche ich ja Wochen zum Aufräumen!«
- Wenn Sie zu viel zwischendurch essen: Essen Sie niemals im Stehen am Kühlschrank oder auf dem Sofa, sondern nur noch am Esstisch, mit Teller und Besteck. Stellen Sie ein großes Glas Wasser an Ihren Arbeitsplatz, denn meistens lässt sich der fiese »kleine Hunger« damit besänftigen.
- Wenn Sie zu morgendlichen Durchhängern neigen und den halben Vormittag im Morgenmantel verbringen: Bereiten Sie am Abend alle Kleidungsstücke vor, und frühstücken Sie grundsätzlich angezogen.

Liebe statt Vorwürfe

In jeder Partnerschaft oder Ehe gibt es die schrecklichen großen und kleinen Dinge, die am anderen nerven: Er pflegt sich manchmal nur oberflächlich, sie hat oft etwas auszusetzen, er ist gelegentlich geistig abwesend, sie ist so reizbar. Bald werden Ihre Gedanken von den schlechten Angewohnheiten des anderen dominiert und zur Charaktereigenschaft hochstilisiert: »Nie wäscht er sich«, »immer stänkert sie herum.«

Konzentrieren Sie sich stattdessen auf eine Sache, die Ihr Gegenüber richtig macht: Sie achtet immer darauf, gut auszusehen, wenn sie ausgeht; er hält die finanziellen Dinge verlässlich gut in Schuss; sie hat einen guten Sinn für die Stärken anderer Menschen; er kann sich so herrlich über Kleinigkeiten freuen. Schon ist der Teufelskreis durchbrochen.

Eine Stunde Zukunft statt Lebensrückblick

Eine besonders hinderliche Bremse auf dem Weg zu Ihrem Glück sind die ewigen Vergleiche mit der Vergangenheit. Vielleicht waren Sie früher schlanker, fröhlicher, anerkannter und sahen besser aus. Aber was zählt, sind Ihre Gegenwart und die Lebensfreude, die Sie momentan erleben – ohne Vergleiche mit damals und ohne Sorgen vor morgen.

Das beginnt bei Ihrer Ausdrucksweise. Wenn Sie von der Vergangenheit sprechen, machen Sie das durch die Vergangenheitsform deutlich. Sagen Sie: »Ich war ein trauriger Mensch«, anstelle der Verallgemeinerung: »Ich bin ein

trauriger Mensch«, wenn Sie momentan nicht in diesem Zustand sind. Sagen Sie: »Es gibt Zeiten, in denen wächst mir alles über den Kopf«, anstelle von: »Immer wächst mir alles über den Kopf.«

Schon kleine Rituale helfen

Vertrauen Sie auf die Kraft kleiner Rituale, wenn Sie in ungelösten Problemen der Vergangenheit feststecken. Suchen Sie ein Symbol für das, was Sie belastet: ein Stück von dem Auto, in dem Sie einen Verkehrsunfall hatten; eine Karikatur eines zornigen Vaters; Unterlagen eines finanziellen Fehlers; das Foto einer verflissenen Geliebten. Trennen Sie sich dann in einer kleinen Zeremonie davon: Verbrennen Sie es, vergraben Sie es oder versenken Sie es im Fluss – und beginnen Sie Ihr neues Leben.



Nutzen Sie die Kraft der Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine wichtige Voraussetzung, um vom Leiden zum Handeln zu finden, vom Klagen zum Anpacken. Die folgenden Vorschläge behandeln Sie am besten wie die Speisen auf einem Büffet: Sie müssen nicht alle essen. Beschränken Sie sich auf die, die Ihnen am besten gefallen, und integrieren Sie die in Ihr persönliches Hand-Ritual zum Thema Daumen.

Sehen Sie voraus

»Ein Ziel ist ein Traum mit einem Termin«, lautet eine kluge Erkenntnis. Geben Sie jeder Aufgabe einen realistischen Zeitrahmen: Den Bericht schreibe ich innerhalb der nächsten 45 Minuten, mehr Lebenszeit ist er nicht wert! Ende Mai wird der Gartenschuppen aufgebaut sein. Sehen Sie das fertige Ergebnis vor Ihrem inneren Auge, und fühlen Sie sich hinein: Wie wird es aussehen, wenn das Ziel erreicht ist? Spüren Sie schon jetzt das gute und dankbare Gefühl, das Sie dann haben werden. Erzählen Sie anderen davon. Tun Sie es in der Gewissheit: Was ich anpacke, wird auch geschehen.

Erhöhen Sie Ihre Liebesfrequenz

Sie haben genug erlitten und sich herumgeärgert. Umgeben Sie sich ab jetzt mit Menschen, von denen Sie unterstützt und geliebt werden. Halten Sie sich von den Menschen fern, die Sie viel Energie kosten und Ihnen ein Bein stellen,

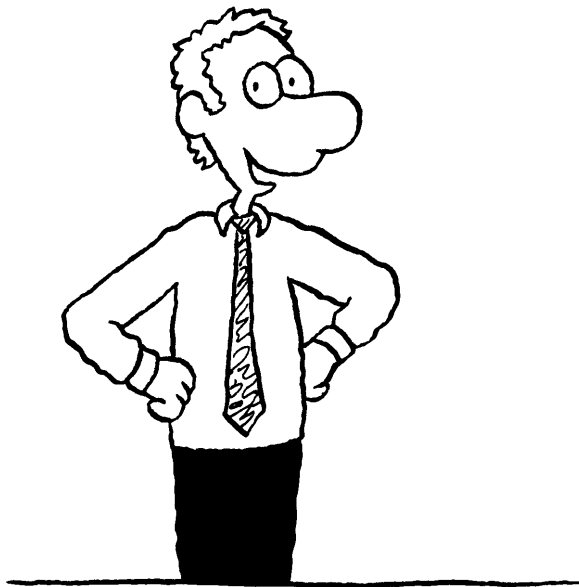
anstatt Ihnen aufzuhelfen. Genießen Sie dankbar den Schatz der Menschen, die Ihnen zugeneigt sind, und lassen Sie sie wissen, dass Sie mit ihnen glücklich sind. Sagen Sie ihnen: »Danke, dass es dich gibt.«

Nutzen Sie den Tag

Das Leben ist kostbar – machen Sie das Beste aus jedem Tag. Stehen Sie mindestens einmal pro Woche besonders früh auf, und verbringen Sie eine Morgenstunde mit sich allein. Tanken Sie auf bei einem Spaziergang, Sport oder beim Lesen eines Buchs. Vergegenwärtigen Sie sich, dass ein Tag Leben immer eine Kostbarkeit ist. Atmen Sie dankbar, essen und trinken Sie dankbar, gehen Sie dankbar über Gras, Asphalt, Teppichboden und Parkett.

Dienen Sie anderen

Seien Sie ein Vorbild und ein Mentor für andere. Werden Sie eine Wohltat für andere, indem Sie sich für etwas Gutes engagieren. Ihre Umwelt wird dadurch bereichert, und Sie können Ihre Talente sinnvoll einbringen. Tun Sie jeden Tag etwas, wofür Ihnen andere dankbar sind. Sehen Sie Dankbarkeit als eine Art globale Bank: Sie können an jeder beliebigen Stelle etwas einzahlen und an jeder beliebigen anderen Stelle etwas abheben.



Bleiben Sie aufrecht

Behalten Sie Ihre Würde. Gehen Sie nicht mit gesenktem Kopf, sondern halten Sie ihn auf Augenhöhe Ihrer Mitmenschen. Wenn Sie erwarten, würdig behandelt zu werden, dann zeigen Sie selbst ein würdevolles Benehmen. Schöpfen Sie Kraft und Stolz aus Ihrer eigenen Wertschätzung. Bringen Sie Ihren Mitmenschen Mitgefühl und guten Willen entgegen.

Sehen Sie die Kette der Dankbarkeit

Sie stehen auf den Schultern anderer, viele Generationen haben zu Ihrem Leben

beigetragen. Zeigen Sie Ihre Dankbarkeit im Großen und im Kleinen, bewahren Sie sich die Einstellung eines glücklich Beschenkten. Erinnern Sie sich an Menschen, die Ihnen geholfen haben. Anerkennen Sie die hervorragende Arbeit, die ihr Kollege macht, honorieren Sie guten Service mit Trinkgeld.

Feiern Sie Ihre Erfolge

Jeder Erfolg, auch der kleinste, war eine Herausforderung, die Sie gemeistert haben. Wie viele andere Menschen hätten das nicht so gut geschafft wie Sie! Nehmen Sie sich Zeit, Gelungenes dankbar zu würdigen. Gönnen Sie sich eine kleine Belohnung, und belohnen Sie andere, wenn die etwas Gutes geschafft haben. Zeigen Sie Respekt gegenüber Menschen, die sich größeren Aufgaben stellen als Sie. Bleiben Sie bescheiden gegenüber denen, die auch für kleinere Aufgaben viel Kraft brauchen.