



Tag für Tag
ein Stück vom Glück

Anna E. Röcker



südwest

Impressum

1. Auflage 2014

© 2014 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich die Verlagsgruppe hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden und übernimmt für diese keine Haftung."

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Esther Szolnoki

Redaktion: Birgit Dauenhauer, Regensburg

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Layout: Katja Muggli, München

Umschlaggestaltung und -konzeption: zeichenpool, München, unter Verwendung folgender Illustration: shutterstock/Transia Design

Illustrationen: Gesa Sander, Hamburg

Satz und Produktion: Ute Fründt, München

Druck und Bindung: Kösel GmbH & Co. KG, Altusried

Printed in Germany

Verlagsgruppe Random House FSC® NOO1967

Das für diesen Titel verwendete FSC®-zertifizierte

Papier Fly liefert Cordier AG Spezialpapierfabrik

Schleipen, Bad Dürkheim.

ISBN 978-3-517-08905-8



Dieses Tagebuch gehört:

.....
Name

.....
Straße/Hausnummer

.....
Postleitzahl/Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail



Viel Glück!

Glück wünschen wir uns gegenseitig nicht nur zum neuen Jahr, sondern ebenso zu Geburtstagen, Hochzeiten oder zur Geburt eines Kindes. Diese Wünsche klingen manchmal so, als käme das Glück von außen oder von oben und als würde es – einmal da – für immer bleiben. Dem ist aber nicht so. Zum einen gibt es auch dunkle Seiten im Leben, die sich nicht ganz aussperren lassen. Zum anderen erweist sich der Glücksfall von außen, beispielsweise Geschenke, Geld oder ein guter Job, nicht selten als flüchtig. Machen wir uns zu sehr von diesen Glücksfällen abhängig, stehen wir oft am Ende mit leeren Händen da.

Alle Weisheitslehren dieser Welt zeigen deshalb auf, dass Glück in großem Maße von uns selbst abhängt, von unserer Einstellung, von der Art und Weise, wie wir mit uns und anderen umgehen, von unserem Vertrauen ins Leben. Glück kann man zwar nicht erzwingen, aber wir können die Voraussetzungen schaffen, um glückliche Momente deutlicher wahrzunehmen und zu vermehren. Glücksgefühle beruhen vor allem auf der Ausschüttung von sogenannten Glückshormonen. Auf der körperlichen Ebene ist das Glücksempfinden deshalb in erheblichem Maße abhängig von Entspannung, Gesundheit, Vitalität oder einfach von der Freude am eigenen Körper. Nicht nur Aktivitäten wie Schwimmen, Joggen oder Tanzen können Glücksgefühle auslösen,

sondern auch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, wie wir sie etwa aus der jahrtausendealten Yoga- lehre kennen.

Es ist der achtsame Umgang mit Gefühlen und Gedanken, der uns hilft, Zufriedenheit und Glück zu erfahren. Aber wie wir denken und fühlen, liegt in unserer Verantwortung. Voraussetzung für das Glück ist Achtsamkeit, also die Fähigkeit, den Moment wahrzunehmen. Deshalb habe ich Ihnen in diesem Tagebuch, das hoffentlich Ihr persönliches Glückstagebuch wird, eine möglichst vielfältige Auswahl an Achtsamkeits-, Entspannungs- und Visualisierungsübungen zusammengestellt. Sie alle können Ihnen dabei helfen, Momente des Glücks stärker in Ihrem Leben zu verankern. Mehr Achtsamkeit und Entspannung unterstützen Sie auch dabei, Ihre Möglichkeiten und Ressourcen besser zu nutzen. Wenn Sie selbst gut für sich sorgen, wird es Ihnen leichterfallen, auch andere Menschen an Ihrer Fülle teilhaben zu lassen.

Die Übungen und Gedankenanstöße, die Sie in diesem Tagebuch finden, sollen Ihnen helfen herauszufinden, was Sie wirklich glücklich macht. Entdecken Sie mit Kreativität und Fantasie jeden Tag ein Stück Ihres Glücks neu. Ich möchte Sie mit diesem Glückstagebuch ein paar Schritte auf Ihrem Weg begleiten.

Ihre
Anna E. Röcker

Was ist eigentlich Glück?

„Der Begriff Glück ist nicht wirklich zu definieren“, sagen die einen. „Er ist abgenutzt und überstrapaziert“, die anderen. Mir kommt der Begriff manchmal wie ein abgegriffener alter Geldschein vor: Von den vielen Händen, durch die er gegangen ist, wurde er zerknittert, eingerissen und fleckig – und doch erkennt jeder Mensch, der ihn in die Hand bekommt, seinen Wert. Dass Glück kostbar ist, wissen wir alle.

Manchmal ist es aber auch eine Frage der Bewertung. Im Alltag gibt es zahlreiche Situationen, die jeder anders empfindet. Ich denke an einen Klienten, der seinen Zug verpasst hatte und der es plötzlich für eine glückliche Fügung hielt, ein paar freie Stunden geschenkt zu bekommen. Er nutzte sie für ein ausführliches Zeitungsstudium. So fand er eine interessante Stellenanzeige und letztlich auch eine neue Arbeitsstelle. Manchmal tut es also gut, die eigene Sichtweise zu ändern, bevor man sich vorschnell als unglücklich empfindet oder als Opfer sieht. Diese Freiheit des Geistes, durch eine veränderte Einstellung Glücksgefühle auch dort entstehen zu lassen, wo man sie üblicherweise nicht vermutet, macht das Leben auf jeden Fall leichter und bunter.

Auch wenn Glück für jeden Menschen im Einzelnen etwas anderes bedeuten kann, ähneln sich die Glücksvorstellungen doch sehr. Auf der Skala ganz weit oben

stehen: Gesundheit, lieben und geliebt werden, Freiheit, eine Arbeit, die Freude macht, materielle Sicherheit, Familie, Freunde, Ziele erreichen, Reisen, der Umgang mit Tieren.

So wie sich die Glücksvorstellungen ähneln, so gibt es auch Dinge, die von den meisten Menschen als Unglück erlebt werden. Einfach nur die Einstellung zu verändern, ist dann oft nicht möglich. Aber auch Kummer und Trauer haben ihren Platz und das Glück findet in ihnen seinen Gegenpol. Ein Glückstagebuch scheint mir deshalb nur dann Erfolg versprechend, wenn es diese Seite nicht ausklammert. Statt Düsteres auszuklammern, hilft es oft schon, es als Teil des Lebens anzunehmen und sich gleichzeitig im Vertrauen zu üben, dass auch wieder andere Zeiten kommen. Genau das hat Papst Johannes XXIII. einmal sehr anschaulich ausgedrückt, und seinen Ausspruch finde ich als Begleitung in weniger glücklichen Momenten sehr hilfreich:

„Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen. Nur für heute werde ich fest glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.“ Wenn es Ihnen schwerfällt, an einen gütigen Gott zu glauben, dann stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie Ihrer inneren Führung vertrauen.

Ein Jahr voller Glück

Dieses Tagebuch möchte Sie durch das ganze Jahr begleiten. Monat für Monat widmet es sich einem bestimmten Thema, das eng mit dem Glück zusammenhängt: von Lebensmut bis Gesundheit, von Selbstbewusstsein bis Spiritualität. Dabei ist jeder Monat durch eine bestimmte Farbe gekennzeichnet.

Den zwölf Monatsthemen nähern wir uns mithilfe der Achtsamkeits-, Entspannungs- und Visualisierungsübungen. Sie sollen Ihnen auch gleichzeitig eine Quelle der Inspiration sein, Ihnen Denkanstöße und Anregungen geben, die Sie dann jederzeit ergänzen und vertiefen können. Lassen Sie sich während der Übungen auf Gedankenspiele ein, aktivieren Sie Ihre innere Vorstellungskraft und finden Sie dadurch wieder zu innerer Balance und Lebensfreude zurück.

Dabei hilft Ihnen ein Satz, der Woche für Woche und damit auch Tag für Tag Ihr ständiger Begleiter sein soll: Heute bekomme ich ein Stück vom Glück, weil ... Beenden Sie diesen Gedanken und schreiben Sie ihn auf: Welchen Grund gab es an diesem bestimmten Tag für Sie, um glücklich zu sein? Eine nette Geste von einem Menschen, von dem Sie es gar nicht erwartet hatten? Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen nach dem Winter? Oder dass Sie sich heute einmal etwas ganz Besonderes gönnt haben?

Ein weiterer Satz soll Ihnen Impulse schenken, um sich mit ganz konkreten Themen aus Ihrem Alltag zu beschäftigen, mit verschiedenen Situationen und Menschen, aber auch mit sich selbst. Setzen Sie diesen Gedanken fort, schreiben Sie auf, was Sie den Tag über bewegt hat, was Sie erlebt haben, wann Sie einen Glücksmoment oder einen schönen Augenblick zu diesem Thema empfunden haben.

Halten Sie am Ende eines jeden Monats eine kurze Rückschau. Lesen Sie sich Ihre Glücksmomente noch einmal durch und erfreuen Sie sich daran. Hören Sie in sich hinein: Warum hat Ihnen eine bestimmte Situation oder ein besonderer Mensch Freude bereitet? Wie können Sie solche Glückserlebnisse in Ihrem Leben vermehren? Wie anderen Menschen dieses Glück schenken? An viele Situationen werden Sie sich bestimmt gut erinnern. Wenn Sie daran denken, werden Sie vielleicht lächeln – und schon haben Sie sich einen weiteren Glücksmoment verschafft.

Warum Achtsamkeit und Entspannung glücklich machen

Um Glück und Zufriedenheit dauerhaft zu verankern, sind Entspannung und Achtsamkeit besonders wichtig. Im entspannten Zustand fällt das Loslassen von alltäglichen oft belastenden Dingen leichter. Sie kommen dadurch

im wahrsten Sinne des Wortes „zu sich“. Dadurch können Sie die Erfahrung machen, in eine größeres Ganzes eingebunden, bei sich und doch nicht allein zu sein. Dadurch entsteht ein Glücksempfinden, das nicht mehr so leicht von außen zu erschüttern sein wird. In diesem Tagebuch habe ich für Sie Übungen zusammengestellt, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und das Wichtige in Ihrem Leben achtsamer wahrzunehmen. Dabei geht es vor allem auch um die Wahrnehmung Ihres Körpers, der ja die Basis der Gesundheit und damit auch eine zentrale Voraussetzung für das Glück darstellt.

Wie Entspannung und Visualisierung den Körper beeinflussen

Entspannung und Visualisierung sind eng miteinander verbunden. Regelmäßige tiefe Entspannung ist lebensnotwendig. Nicht nur unser Körper braucht diese Ruhe- und Erholungszeiten, sondern auch unser Geist und unsere Seele. Bewusste Entspannung verhilft dazu,

- die Muskulatur zu lockern und eine bessere Blutversorgung im ganzen Körper zu erreichen, vor allem im Gehirn, im Herzen und in den anderen inneren Organen, außerdem führt eine Entspannung der Muskulatur auch zu einer besseren Hautdurchblutung,
- die Tätigkeit des Immunsystems zu verbessern,
- die Tätigkeit von Drüsen und Ausscheidungsorganen zu aktivieren,
- den Säure-Basen-Haushalt zu verbessern,

- besser zu schlafen,
- die körperlichen Rhythmen zu harmonisieren,
- die Atmung zu vertiefen und damit den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen.

Während der Entspannung werden Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit gestärkt, Ängste und emotionale Blockaden können leichter abgebaut und gelöst werden. Während der Entspannung lässt die Nervenanspannung nach, Ruhe und Gelassenheit auf körperlicher und emotionaler Ebene können einkehren. Durch das Absinken der Gehirnfrequenz wird die Aktivität der rechten Gehirnhälfte stimuliert und damit werden unsere kreativen und intuitiven Fähigkeiten angeregt, die hier ihren Hauptsitz haben. Auf dieser tieferen Bewusstseinssebene erweitert sich unser Geist: Unbewusstes kann bewusst, Phänomene, die über den reinen Intellekt hinausgehen, können wahrgenommen werden. Entspannung ist damit die Basis für tiefere Konzentration und für Meditation. Die Fähigkeit zur Entspannung ist eine wesentliche Voraussetzung für das Erleben von Glücksgefühlen. Zum einen werden durch die Entspannung selbst mehr Glückshormone produziert, zum anderen können wir diese positiven Gefühle deutlicher wahrnehmen.

Tiefe Entspannung ist auch notwendig, damit wir mit unserer Intuition in Kontakt kommen können – mit der Sprache der Seele, wie sie sich zum Beispiel durch innere Bilder zeigt. Aus der Hirnforschung ist bekannt,



Anna E. Röcker

Tag für Tag ein Stück vom Glück

Das Glückstagebuch. Eintragen. Lesen. Glücklichsein.

Gebundenes Buch, Leinen, 192 Seiten, 9,0x14,4

ISBN: 978-3-517-08905-8

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Viel Glück für jeden Tag

Jeden Tag entspannt und gelassen – mit „Tag für Tag ein Stück vom Glück“ gelingt es Ihnen ganz leicht, zur inneren Balance zurückzufinden und mehr Energie und Lebensfreude zu gewinnen: Das Tagebuch hilft Ihnen dabei, in sich hineinzuhören und zu entdecken, was Sie wirklich glücklich macht. Zwölf Lebensthemen – von Zielstrebigkeit über Mut bis hin zu Selbstbewusstsein – geben Anregungen und Denkanstöße, die Sie selbst ergänzen und vertiefen können. So schenkt Ihnen dieses Buch tägliche Glücksimpulse, Kraft und Ausgeglichenheit!