

Elke Scheffer

Ein Reiseführer ins

Genuss-Reich



Illustrationen: Mirjana Tegtmeyer-Ancic

Ein Reiseführer ins
Genuss-Reich

Elke Scheffer
Illustrationen: Mirjana Tegtmeyer-Ancic

Für ein offenes, herzliches Miteinander

Elke Scheffer liebt Worte und Metaphern. Sie begleitet Menschen seit vielen Jahren mit Offenheit, Achtsamkeit und Mitgefühl in Veränderungsprozessen.

Mirjana Tegmeyer-Ancic ist leidenschaftliche Illustratorin, auch wenn sich in ihrem Alltag noch viele andere Aufgaben wiederfinden.

Dieses Buch wollte im Frühjahr 2021 ans Licht der Welt. Eine Zeit, in der Reisen etwas Besonderes ist, für alle Menschen, weltweit. Doch ein weiser Mensch hat einmal gesagt: „Wir brauchen nicht weit zu schweifen, um interessante Entdeckungen zu machen.“ Dazu lädt dieses Buch ein: Entdeckungen zu machen auf einer ganz persönlichen Reise. Sehenswürdigkeiten und Tipps wurden von der Autorin sorgfältig ausgewählt, - eine Haftung ihr gegenüber ist ausgeschlossen. Wer Handicaps hat (welcher Natur auch immer), lässt sich ggf. ärztlich oder therapeutisch begleiten. Wer gerne eine persönliche Begleitung möchte, wendet sich an die Autorin selbst oder schaut unter www.mbsr-verband.de nach einer passenden achtsamen Begleitung. Statt einer professionellen Lektorin hat es einige engagierte männliche und weibliche Hebammen gehabt. Sonst hätte die Geburt vermutlich zu lange gedauert.

Impressum

Text: © Copyright by Elke Scheffer

Illustrationen: © Copyright by Mirjana Tegtmeyer-Ancic

März 2021

Verantwortlich für den Inhalt:

Elke Scheffer

Marsweg 6

45277 Essen

es@genuss-coaching.de

Druck: epubli – ein Service der neopubli GmbH, Berlin

Das Genuss-Reich: Ein Einblick	4
Ihr Reisebegleiter	10
Sehenswürdigkeiten	28
Platz des Müßiggangs	37
Viel passiert, nichts gewesen	
Wieviel Tempo verträgt der Mensch?	
Ein Balanceakt?	
Die Zeit los werden ...	
Zeitoasen	
Ra(s)tlos	
Der Blick in den Rückspiegel	
Land der Sinne	59
Die Welt und der Augenblick	
Das macht Sinn	
Der Sinn der Sinne	
Immer der Nase nach	
Das Auge isst mit	
Eine Frage der Perspektive	
Nachts sind alle Katzen grau	
Man höre und staune ...	
Na hören Sie mal!	
Schon gehört?	
Und nun?	
Das gibt es noch	
Nicht umsonst ...	

Reich der Träume	101
Warten Sie noch...	
Auch Großes beginnt ...	
Hinaus aus der Hölle ... hinein ins Paradies	
„Als ob“ - Kennen Sie das?	
Machen Sie es unwiderstehlich!	
Träumen Sie noch, oder genießen Sie schon?	
Was wäre, wenn ...	
Die Zielgerade	
Reiseweg und Meilensteine	
Ist Ihre Karte komplett?	
Der Stausee	
Die Energiegewinnung	
Tal der Stille	141
Reisproviant	
Gedankengut	149
Verkehrte Welt	152
Morgenstund‘ ...	156
Mach’s noch einmal ...	158
Energiehebel	161
Eine Idee und sonst nichts?	163
Der Himmel ist oben	166
Neues von der Gier	169
Raus aus der Sackgasse	172
Ankern Sie sich	174
Wortspiele	178
Wertsachen	181
Danke!	187

Das Genuss-Reich – ein Einblick

Geographie/Geschichtliches:

Das Genuss-Reich ist ein Ort zum Ankommen, Ausruhen und Kreativsein. Es ist von jedem Platz der Erde gut zu erreichen und nicht nur den Menschen vorbehalten, die über Zeit oder ausreichend Geld verfügen.

Vor vielen Jahrzehnten noch war es eine Insel. Schon damals haben unzählige Menschen Aufwand und Mühe nicht gescheut, um sie zu bereisen. Es war bekannt, dass es sich lohnte.

Heute ist das Genuss-Reich eine Halbinsel. Ob der Zugang per Menschenhand geschaffen wurde oder die Natur dafür gesorgt hat, darüber streiten Wissenschaftler noch immer. Fest steht jedoch: Jeder kann, wenn er will, dorthin gelangen. Die stressfreie Anreise erfolgt zu Fuß, mit dem Rad oder Rollstuhl. Obwohl der Weg ins Genuss-Reich heute einfacher geworden ist, ist die Besucherzahl erstaunlicherweise seit Jahren rückläufig. Im Allgemeinen geht man davon aus, dass die starke zeitliche Beanspruchung und die ständig steigenden Anforderungen des Alltags den Einzelnen müde machen. Zu müde, noch die erforderlichen Schritte zu gehen, um wenigstens den Blick schweifen zu lassen, einen Moment aufzutanken oder einfach nur die Ruhe zu genießen?

Klima:

Reisezeit ist ganzjährig und durch die milden Temperaturen ist das Wetter nahezu immer genüsslich. Sollte es mal

zu einem Schauer kommen, so wirkt er eher reinigend und angenehm (auch wenn Sie sich das vielleicht noch nicht vorstellen können: Es ist so, als würden die unangenehmen Dinge, die an Ihnen haften, mit dem Schauer einfach abgespült. Anschließend fühlen Sie sich rein und klar). Der Wind weht oft leicht, zuweilen auch kräftig, jedoch nur, um aufkommende, schlechte Gedanken gleich wieder herauszuwehen. Die meiste Zeit werden Sie von der Sonne beschienen.

Bevölkerung:

Die Einwohnerzahl lässt sich nicht genau festlegen. Viele möchten bleiben, wenn sie einmal hier her gereist sind, andere kommen so oft wieder, dass sie eigentlich schon dazugehören. Die genaue Zahl ist jedoch auch nicht entscheidend. Das Besondere ist: Die Menschen, denen man hier begegnet, sind friedlich, hilfsbereit und von erstaunlicher Gelassenheit. Sollten Sie wider Erwarten mal jemandem begegnen, der Ihnen nicht so erscheint oder Ihnen gegenüber gar unfreundlich wirkt, so ist er möglicherweise einfach nur traurig, weil er gerade jemanden oder etwas verloren, und der oder das für ihn besonders war. Zeigen Sie Interesse, sprechen Sie die Menschen an. Sie werden erstaunt sein, wie einfach Freundlichkeit und Gastfreundschaft Platz macht. – Über Kriminalität ist im Genuss-Reich nichts bekannt.

Essen und Trinken:

Wo sollte es besser sein als im Genuss-Reich? Und da ist

niemand, der mit erhobenem Zeigefinger sagen würde „Alles, aber bitte in Maßen“. Der Genuss selbst ist bereits ein natürliches Maß. Freuen Sie sich also darauf, in vollen Zügen das zu genießen, was Sie gerne essen. Oder probieren Sie einfach unbekannte Spezialitäten aus, um in einen - vielleicht ungeahnten - Genuss einzutauchen.

An dieser Stelle möchten wir gar nicht zu viele Worte verlieren: reisen Sie und genießen Sie dann, wenn Ihnen der Sinn danach steht. Hier und da kann es sinnvoll sein, sich mit Reiseproviant einzudecken. Alles Wissenswerte dazu finden Sie im Kapitel „Reiseproviant“.

Flora und Fauna in den Provinzen:

Die Vegetation ist im ganzen Genuss-Reich sehr abwechslungsreich.

Im *Land der Sinne* etwa ist die Vegetation facettenreich und üppig. Sie werden bekannte Pflanzen von einer Fülle und Schönheit sehen, die ihresgleichen sucht, begleitet von einzigartigen Vogellauten und Düften, die Ihnen Lust auf mehr machen. Entdecken Sie, was sowieso da ist.

Das *Reich der Träume* hält Dinge bereit, von denen Sie vielleicht hoffen, dass es sie gibt, sich jedoch nicht (mehr) vorstellen konnten, dass Sie es wirklich erleben werden. Selbst bei der Ankunft im Reich der Träume will manch einer noch nicht so recht glauben, was alles möglich ist.

Am *Platz des Müßiggangs* finden Sie nahezu jede Vegetation: sattes Grün, klares Wasser, Berge oder sanfte Ebenen. Jeder Ankömmling wählt den Ort, an dem er sich am wohlsten fühlt. Dazu kommt: Hier bekommen Sie alles,

was es für den Müßiggang braucht und Laster scheint es nicht zu geben. Hier können Sie einfach nur sein.

Das *Tal der Stille* ist das kleinste Gebiet des Reiches und von Hügeln, Wiesen und Wäldern geprägt. Hier kommen Menschen her, die etwas verändern oder ablegen möchten oder lassen Dinge zurück, die für sie nicht mehr wichtig sind. Manche kehren hin und wieder zurück, um einen Blick auf das zu werfen, was sie hinter sich gelassen haben. Man sagt, die einen tun es aus Sentimentalität, andere, um sich noch einmal bewusst vor Augen zu führen, was sie nicht mehr wollen.

Einreise und Ausreise/Zoll:

Es gibt weder einschränkende Einreise- noch Ausreisebestimmungen, d. h. jeder kann kommen und gehen, wie er es möchte bzw. es ihm gut tut.

Einen Pass benötigen Sie nicht. Sie werden jedoch an der Grenze dazu angehalten, sich zu vergewissern, ob Sie diese Reise wirklich antreten möchten*. Genießen heißt auch, sich hier und da auf neue Erfahrungen einzulassen und manchmal etwas anders zu machen, als Sie es gewohnt sind. Wenn Sie jedoch wirklich wollen, wird jeder Schritt reich belohnt.

** Es kam immer wieder vor, dass Menschen zu Besuch kamen, die ohne jede Vorfreude, Lust oder Interesse eingereist waren. Menschen, die vielleicht noch gar nicht bereit waren, sich auf alle die Eindrücke und eventuellen Veränderungen einzulassen. Von all den schönen Dingen umgeben ging es ihnen dann meist zu Beginn eher schlechter. Dies ist in keinem Moment im Sinne der Einwohner.*

Die Zollbestimmungen sind sehr einfach. Geld sollte nicht mit in das Genuss-Reich gebracht werden, Kontrollen gibt es jedoch nicht und – Sie werden es merken - mit steigendem Genuss verliert Ihr Geld an Wert und Bedeutung. Wer die Insel verlässt, wird darauf hingewiesen, jeden Genuss dort zu lassen. Auch hier gilt für die, die doch etwas eingepackt haben: Mit der Zeit verflüchtigt sich jeglicher Genuss. Jeder Abreisende ist natürlich jederzeit willkommen wiederzukehren – und sei es nur für Augenblicke.

Sehenswertes:

Es gibt Dinge, die Sie sich unbedingt ansehen sollten. Da es sich jedoch individuell unterscheidet, was wirklich sehenswert ist, finden Sie dazu ein eigenes Kapitel, aus dem recht einfach hervorgeht, was für Sie interessant ist. Es lohnt sich, Ihre eigenen Sehenswürdigkeiten herauszusuchen, das bestätigen jahrzehntelange Erfahrungen.

Alleinreisend?

Für die, die nicht so gerne auf eigene Faust reisen, werden Gruppenreisen angeboten. Jede Gruppengröße ist möglich und willkommen. Auf Wunsch sind natürlich auch Einzelführungen möglich (*s. zu Reiseangeboten www.nel-art.de*). Wichtig ist letztendlich, dass Sie genießen. Wie, das entscheiden Sie.

Die meisten Besucher jedoch reisen allein. Das heißt: Allein sind Sie eigentlich nie, denn an ihrer Seite befindet sich - wie an jedem anderen Ort der Erde auch - ihr innerer Schweinehund. Es gibt immer wieder Besucher, die

versuchen, ihn irgendwo auszusetzen oder gar schon vorher loszuwerden. Es ist sinnlos, er wird seinen Menschen wiederfinden! Und manch einer, der sich schon schweinehund-frei wähnte, wurde enttäuscht. Im Genuss-Reich haben jedoch viele gelernt, ihn als treuen Begleiter oder Freund lieben zu lernen.

Nicht umsonst hat ihn jeder von uns als treuen und lebenslangen Kameraden an seiner Seite. Mit seinem Verhalten deckt er immer wieder Bedürfnisse auf, deren Erfüllung für uns wichtig sein kann. Dabei fehlt ihm allerdings oft das Feingefühl für den passenden Moment. Und so scheint es, als arbeite er die meiste Zeit daran - häufig fast unbemerkt - unsere Vorhaben zu untergraben. Mehr über Ihren treuen Begleiter finden Sie im Kapitel „Ihr Reisebegleiter“.

Unberührtes:

Sollten Sie im Genuss-Reich etwas sehen oder erleben, was Sie in unserem Reiseführer nicht finden, kontaktieren Sie uns auf jeden Fall. Wir werden Sie mit einem kleinen, jedoch außergewöhnlichen Genuss belohnen.

Gehen Sie auf eine Entdeckungsreise. Besuchen Sie die Landstriche, die Sie anziehen. Gerade Menschen, die gerne strukturiert vorgehen, können sich überraschen lassen, was passiert, wenn sie ihrer Intuition folgen.

Ihr Reisebegleiter

Ob Sie es wollen oder nicht, Sie haben einen Begleiter: Ihren inneren Schweinehund. Das ist kein Grund zur Aufregung, denn Sie werden ihn - gerade hier - meist gar nicht bemerken.

Im entscheidenden Moment jedoch werden Sie ihn spüren, häufig dann, wenn Sie versuchen, etwas anders zu machen als gewohnt. Und dann scheint er alles zu geben, um Sie abzuhalten. Wovon eigentlich? Im Genuss-Reich eine nicht unberechtigte Frage. Sie sind ja schließlich zum Genießen hier, und das mag er.

Die meisten Menschen kennen ihren inneren Schweinehund als Saboteur. Hat sich sein Mensch beispielsweise vorgenommen weniger Süßes zu essen, es läuft alles gut und dann bekommt sein Mensch plötzlich etwas angeboten, was er gerne mag. Und selbst, wenn sich sein Mensch auf sein Vorhaben besinnt, tischt der innere Schweinehund zielsicher seine besten Anmerkungen auf wie „nur eins (noch) ...“ oder „was soll's, nimm, wer weiß, wann Du es wieder angeboten bekommst ...“. Meist macht er das mit Erfolg.

Doch wie bereits erwähnt: Viele Menschen werden seine Anwesenheit hier gar nicht spüren, denn er liebt den Müßiggang und sinnliche Erlebnisse. Anders sieht es aus, wenn es um Aktivitäten geht. So kann es schon bei der Auswahl der Sehenswürdigkeiten und erst recht im Reich der Träume verschiedene interessante Einwürfe des inneren Schweinehundes geben. Dabei sieht es so aus, als hätte er

ein geradezu tierisches Gespür für die Momente, in denen seine Interventionen am effektivsten sind bzw. wir uns seinen scheinbar fadenscheinigen wie einleuchtenden Argumenten am schnellsten hingeben. Und doch will der innere Schweinehund eigentlich nur eines: dass es seinem Menschen gut geht.

Versuchen Sie erst gar nicht ihn abzuschütteln, Sie werden ihn nicht los. Schon manch einer hat es probiert und sich in Sicherheit gewähnt, mit dem Gedanken, die Reise wäre nun unbeschwerter. Nicht selten ist seine Anwesenheit schon kurze Zeit später wieder deutlich spürbar.

Sie haben diesen Begleiter Ihres Lebens jedoch – anders als manche Menschen vermuten – nicht umsonst an Ihrer Seite.

Denn auch wenn es in vielen Momenten nicht so scheint: unser innerer Schweinehund, „der verrückte Hund“ (wie ihn mal ein Besucher nach einigen Tagen im Genuss-Reich lächelnd genannt hat), hat sogar eine besondere Aufgabe in unserem Leben: Er ist unser Bedürfnis- und Bedenkenträger. Immer, wenn wir ihn bemerken, sprudeln aus ihm „nur“ unsere inneren Einwände, und Bedenken heraus: Spontan und - zugegeben - auf eine ihm eigene Art und Weise, und das ist manchmal gewöhnungsbedürftig.

Vielleicht ist Ihnen auch schon mal aufgefallen, dass Kinder ihren Schweinehund noch gar nicht kennen. Warum? Weil er lebt wie sie: unvoreingenommen, zeitlos, neugierig.



Erst wenn wir erwachsen werden, die Bedeutung von Vernunft kennen lernen, ein Gefühl für die „Zeit“ bekommen und sich unsere Gewohnheiten mehr und mehr festigen, erkennen wir, dass wir einen Begleiter haben. Nur hat er all das nicht entwickelt, dafür jedoch seine ursprünglichen Qualitäten behalten. Er bleibt wie ein Kind, ein Leben lang: erwartungsvoll, ein bisschen frech, spielerisch und arglos und - je nach Mensch, den er begleitet - manchmal etwas ängstlich oder kritisch. Hier passt er sich an, denn er will gemocht werden, wie Kinder und Erwachsene auch.

Und weil er kein Zeitgefühl besitzt, meldet er sich genau dann, wenn etwas "aktuell" ist. Ist es nicht logisch, dass er genau in dem Moment ein Bedürfnis vorträgt, wo sein Mensch etwas - vielleicht Gegensätzliches - plant bzw. aktiv wird? Für ihn ein Anlass seinen Menschen zu erinnern. an seine Bedürfnisse oder Bedenkenswertes.

Und natürlich - er ist schließlich ein Hund - verteidigt er sein Territorium. Für seinen Menschen bedeutet das, dass

er in die Verteidigungshaltung geht, sobald etwas Fremdes beziehungsweise Neues in sein „Reich eindringen will“. Er ist aufgeregt und alles in seinem Inneren ist darauf ausgelegt, seinen Bereich und natürlich auch den seines Herrchens oder Frauchens zu verteidigen.

Wenn wir all das berücksichtigen, und mit ihm umgehen, als hätten wir einen jungen Welpen, werden wir bemerken, dass unser Schweinehund seinen Job nicht nur mit Spaß sondern auch gut macht.

Natürlich ist auch er nicht ohne Macken. Zu seinen Marotten gehört es beispielsweise, sich ausgiebig und im Besitz aller Zeit der Welt mit etwas zu beschäftigen - wie Kinder eben. Dass bedeutet, er überzeugt nicht nur mit einem (Gegen-)Argument, wenn sein Mensch zum Beispiel plant die Steuererklärung anzugehen. Nein, er scheint sich gerade darin zu verlieren, was alles gegen die Steuererklärung sprechen könnte. Da kommt es tatsächlich neben Ideen wie „da läuft gerade eine interessante Dokumentation im Fernsehen" oder „aber vorher ruf ich noch mal eben ... an" auch zu Aussagen wie „die Wohnung müsste auch mal wieder geputzt werden.“ Er gibt alles und zeigt damit tatsächlich Wünsche, Bedürfnisse und andere Aufgaben, die unser Unbewusstes erledigt wissen möchte, ... und die manchmal schon erledigt sein könnten.

Wenn Sie ihm nicht klar aufzeigen, dass Sie seine Einwürfe beachtet und berücksichtigt haben und sich nun wieder unverzüglich Ihrem Vorhaben widmen werden, kennt er keine Grenzen. Dann dreht er auf. Und das, was anfänglich nur ein Hinweis auf eines Ihrer Bedürfnisse sein sollte, wächst

zu einer größeren Sache heran. Möglicherweise beginnen Sie eine Diskussion mit ihm über das Für und Wider, in diesem Moment haben Sie praktisch „verloren“; vielleicht haben Sie aber auch schon vorher ihm und seinem Einwurf das Feld überlassen. Eventuell haben Sie auch schon das ein oder andere Vorhaben oder Ziel begraben. Wollten Sie das wirklich?

Finden Sie heraus, was ihn – und Sie - antreibt

So unterschiedlich wie die Menschen, die hierher kommen, so verschieden sind auch ihre inneren Schweinehunde. Während manche mit eingezogenem Schwanz neben ihrem Menschen herschleichen, scheinen andere die Führung über „ihren Menschen“ übernommen zu haben. Dabei ist weder das Eine noch das Andere das, was einem inneren Schweinehund gefällt. Seine Leidenschaft ist, den Moment auszukosten, zeitlos und genüsslich, oft macht er dabei, in scheinbar unpassenden Momenten, auf das Innenleben bzw. die Bedürfnisse seines Menschen aufmerksam. Dabei entwickelt er eine unglaubliche Kreativität, und er hat Freude daran, mit Möglichkeiten zu spielen.

Manchmal mag er den Eindruck erwecken, er wäre ein fauler Hund; tatsächlich bemüht er sich möglicherweise nur darum, kleine Pausen und Komfortzonen für seinen Menschen zu sichern. Dabei ist zu berücksichtigen, dass er kein Gefühl für Zeit also auch den richtigen Zeitpunkt besitzt. Das ist fatal, wenn wir gerade empfänglich für eine kleine Flucht sind und seinen Einwüfen ausführlich Beachtung schenken.

Wenn wir jedoch beginnen, seine Einwürfe als wertvollen Hinweis auf das zu nehmen, was unser eigentliches „Problem“ ist, - denn genau das ist sein Einwurf häufig, ein direkter Fingerzeig auf den Kern der Sache -, wird unser Schweinehund nicht nur ein wertvoller Begleiter, auch er lebt zufriedener. Nicht selten haben wir in ihm dann einen wundervollen Freund.

Seine Klassiker ... und wie Sie am besten damit umgehen

Unser innerer Schweinehund ist sehr facettenreich. Natürlich gibt es bestimmte Klassiker, die eigentlich jeder Schweinehund "beherrscht". Eine Auswahl haben wir hier noch mal zusammengestellt. Je eher Sie erkennen, was hinter diesen Einwüfen Ihres Schweinehundes steckt, desto selbstverständlicher werden Sie dieses Bedürfnis erfüllen und desto genussvoller wird Ihr Alltag.

*„Das klappt doch eh nicht“ oder
„wie soll das denn klappen“.*

Sie möchten etwas verändern, neu angehen oder einem lang gehegten Wunsch folgen? Ein Moment, in dem jeder Schweinehund gerne mit der Frage kommt: „Wie soll das denn klappen?“.

Das ist keineswegs gemein oder gar abwertend gemeint, sondern liebevoll, auch wenn er es möglicherweise etwas provokativ gesagt hat. Vielleicht hat er schwanzwedelnd dagestanden, mit treuem Blick in die Augen seines Menschen. Denn eigentlich hat er damit eine sehr sinnvolle und hilfreiche Frage gestellt, nämlich die nach dem Wie.

Er weiß intuitiv: Ohne dass wir die einzelnen Schritte klar und deutlich kennen, werden wir mit unserem Vorhaben scheitern (s. auch Reich der Träume). Und wenn er dabei also etwas provozierend wirkt, macht er uns nur deutlich darauf aufmerksam „Hey, überleg Dir mal die einzelnen Schritte, und das, was das für Dich noch bedeutet, sonst gehst Du ganz schnell mit Deiner Idee baden“. Dabei weiß er, dass jeder Fehlschlag ein Schlag für seinen Menschen ist.

Gerade wenn er diese Frage zum ersten Mal stellt, sollten wir aufmerksam werden, denn hier beginnt nicht selten eine Schleife (manche empfinden sie sogar als Teufelskreis) von negativen Verstärkungen. Da ist der erste Fehlschlag und beim nächsten Mal bekommt für uns die Frage unseres Schweinehundes „wie soll das denn klappen?“ vielleicht schon einen schäbigen Beigeschmack oder das Gefühl einer Unterstellung. Wenn dann das Überdenken der einzelnen Schritte wieder unterbleibt, folgt, was folgen muss: der nächste Fehlschlag. Und bei einem der weiteren Versuche wirft uns unser innerer Schweinehund tatsächlich ein „Es klappt doch eh nicht“ entgegen.

Tatsächlich bemüht er sich dann möglicherweise nur durch direkte Resignation, weitere Fehlschläge von uns fernzuhalten. Vielleicht hofft er auch, dass wir all unsere Energie sammeln, um ihn vom Gegenteil zu überzeugen. Auf jeden Fall sollten wir genauer hinhören bzw. hinsehen, anstatt unser Vorhaben einfach weg zu schieben, denn es scheint für uns nicht unbedeutend zu sein.

Für viele Besucher ist es gewinnbringend, mit einem

Vorhaben oder Wunsch einige Zeit ins Reich der Träume zu reisen.

„Dafür ist jetzt wirklich keine Zeit.“

Ein Joker! Für diesen Einwurf braucht unser Schweinehund noch nicht einmal Zeit, er passt scheinbar immer. Und selten stimmt er wirklich. Keine Zeit? Wofür? Es gibt Dinge, die müssen erledigt werden, wie die Steuererklärung beispielsweise. Anderes haben wir ins Auge gefasst und möchten es gerne angehen, doch da ist einfach „keine Zeit“. Bei Ersterem werden wir gezwungen die Zeit zu finden, durch äußere Umstände. Welche Bedeutung hat die Zeit bei Zweitem?

Wenn wir diesen Joker immer wieder hören, könnte das ein provokativer und freundlicher Wink sein, das Ganze nochmal zu durchdenken: Warum den Joker aller Einwände?

- Was genau bedeutet das Projekt oder Vorhaben für mich?
- Ist es das, wo ich wirklich hin möchte?
- Oder sträubt sich vielleicht noch irgendetwas in mir?
- Sollte im Moment etwas anderes Vorrang genießen? (siehe auch im Reiseproviant nach „Wertsachen“)

Diese Fragen sollten Sie durchaus ernst nehmen. Nicht selten verschieben sich dann die Prioritäten, zumindest für eine bestimmte Zeit. Und für das, was gerade größere Bedeutung hat, verfügen Sie automatisch über mehr Energie.

Allerdings ist auch hier Achtsamkeit sinnvoll, denn unser

Der Blick in den Rückspiegel....

... lohnt sich. Was sehen Sie dort? Wie ist Ihre Energie-Bilanz? Wo sitzen Ihre Energie-Räuber, wo Ihre Energiefelder? Wie reagieren Sie auf Menschen, Wetter, Orte, Geräusche, Farben, Düfte, Nahrungsmittel?

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, malen sich ein Barometer auf und ziehen Sie Ihre Bilanz für den jetzigen Zeitpunkt. Ob Sie nun wirklich zu einem Blatt greifen oder nicht, hat nichts damit zu tun, ob Sie malen können oder nicht, sondern eher, ob Sie Ihre Energie-Bilanz wirklich kennen möchten. Möglicherweise kennen Sie auch Ihre Energie-Räuber, und wissen, was Sie ändern sollten, sehen jedoch für den Moment keine Wahlmöglichkeiten.

Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten, „Raubendes“ hinter sich zu lassen, einige befinden sich möglicherweise nur nicht im eigenen Blickwinkel.

So paradox es klingt: wenn Sie erst einmal gespürt haben, was Ihnen diese Bilanz und die nachfolgenden Konsequenzen bringen, werden Sie schnell Wege erkennen, sich Chancen zu verschaffen, die Ihnen Energie schenken.

Es empfiehlt sich, diese Bilanz mindestens einmal im Monat zu machen. Schließlich findet ein unsichtbarer Energieaustausch ständig statt.

Überlegen Sie, welche Energien in Verbindung mit Menschen, Orten, Geräuschen, Farben oder Nahrungsmitteln den Tag über vorhanden sind.

Wie das geht? „Hören“ Sie auf Ihren Körper: Fließt Ihr Atem leicht, sind Ihre Schultern und Ihr Nacken entspannt, ist Ihr Blick weit und klar, fühlen Sie sich sicher, leicht oder

friedlich? Dann sind Sie mit frischer Energie gefüllt. Wenn jedoch Ihre Haut an irgendeiner Stelle kribbelt, Sie sich eher nervös und eingeengt fühlen, oder Sie den Eindruck haben, nicht richtig ein- oder ausatmen zu können, wird Ihnen Energie entzogen! Wenn Sie beginnen, Ihren Körper in subtilen und intuitiven Momenten zu be(ob)achten, werden Sie merken, wo auch kleine Energie-Räuber am Werk sind. Wenn Sie beispielsweise fernsehen, werden Sie eventuell oben angeführten Symptome nicht spüren. Wenn Sie eine Sendung wirklich interessiert, kann dies sehr inspirierend und erfrischend sein. In den Fällen jedoch, in denen wir uns einfach berieseln lassen und sei es zur Entspannung, verlässt (auch) die (Rest-)Energie meist auf unauffällige Weise unseren Körper. Und bei manchen endet es darin, dass ein Fernseher im Schlafzimmer zu finden ist, und dort nicht selten auch als einschläferndes Mittel genutzt wird. Das schläfert ein, vermutlich Abend für Abend schneller - mit schwindenden Energiereserven.

Die auffälligen Energie-Räuber sind leicht zu identifizieren, jene die fast unmerklich Kraft entziehen, schläfern ebenso unbemerkt jegliche Kreativität und Fantasie ein. Wollen Sie das wirklich?

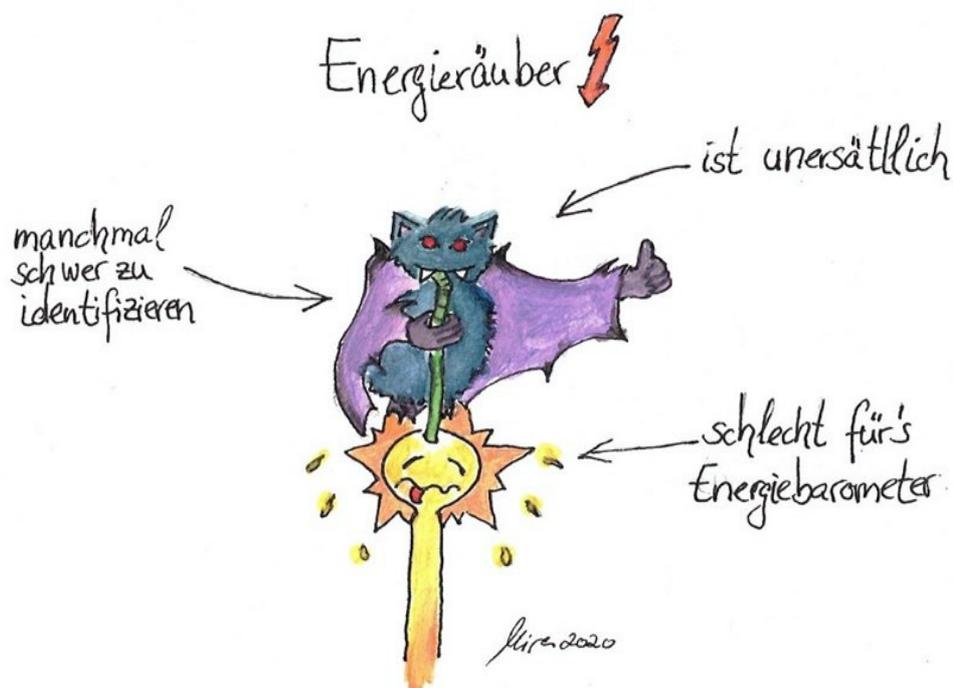
Sie können Ihr Gespür für Ihre Energie-Spender/Räuber auch sensibilisieren, indem Sie sich einen Tagesablauf vorstellen: wie ist Ihr Frühstück? Eher im positiven oder eher im negativen Bereich? Wie ist Ihr Tag, die Begegnung mit Kollegen, dem Chef, wie der Abend, vielleicht ein Spaziergang, was ist vor dem Zubettgehen und wie fühlen Sie sich dann?

Notieren Sie, welche Begegnungen oder Momente Energien freisetzen und was Sie „schwächt“. Berücksichtigen Sie die Dinge mit eigenem Energiefeld, wie z.B. den Fernseher, das Radio...

Welche Situation hebt Ihre Stimmung und was setzt Sie unter Druck, stresst Sie oder hinterlässt ein Gefühl der Leere? „Zensieren“ Sie nicht. Betrachten Sie die erschöpfenden Momente genauso wie die schönen, ressourcervollen.

Haben Sie viel und herzlich gelacht, oder sich ganz auf Musik oder Töne eingelassen, die Sie gehört haben, Stille genossen oder sich an der Betrachtung von etwas Schönerem oder Interessanterem erfreut? Waren Sie möglicherweise unter Menschen, die Ihnen zuhören und Kraft schenken?

Oder hat es vielleicht sogar Energie gekostet, zu bemerken, dass Ihnen nicht zugehört wurde? Haben Sie den Eindruck, dass es Menschen gibt, die nur von Ihnen nehmen, Sie jedoch nichts bekommen?



Reiseproviant

**Die meisten Menschen reisen mit zu viel Gepäck.
Schauen & spüren Sie hin,
und nehmen Sie nur das mit, was Sie jetzt brauchen.**

Neues von der Gier

Echte Gier kann bizarre Züge annehmen, Neugier jedoch sollten wir pflegen. Leider gilt auch die Neugier heute nicht immer als Tugend. Dort jedoch, wo sie nicht bedrängt, sondern einfach nur dem Wunsch nach Neuem folgt, macht sie nicht nur wissend, sondern glücklich.

Erstaunt Sie das? Kann es uns endlos glücklich machen, an einem weißen Traumstrand zu liegen und Drinks zu schlürfen oder sich anderen Idealen vom üppigen Leben hinzugeben?

Tatsächlich ist es eine gewisse innere Unruhe, und zwar der Wunsch nach Neuem, nach etwas, das wir noch nicht kennen, was Zufriedenheit in uns auslöst. Es ist unser Gehirn, dem das scheinbar paradiesische Leben nicht ausreicht. Es liebt Rätselhaftes, Überraschungen und eine gewisse Aufregung, und dort, wo wir es nicht im Alltag finden, suchen wir es woanders. Wussten Sie, dass es Menschen gibt, die eine Zeitung nur wegen ihres besonders kniffligen Rätsels kaufen? Oder sie tauchen anhand von Büchern oder Geschichten in eine andere Welt ein, Krimis und Fantasy erfreuen sich nicht umsonst großer Beliebtheit.

Es ist die Suche, egal ob nach Lösungen oder nach Neuem, die uns glücklich macht. Und: Allein das Suchen selber löst schon eine gewisse Vorfreude aus.

Es ist nach einer Trennung sicherlich nicht einfach, nach vorne zu sehen, dort wo Neues passiert, und uns die Neugier packen kann. Wenn wir jedoch nach hinten sehen, überlassen wir nicht nur die Gegenwart, sondern auch die Zukunft der Vergangenheit und werden damit wahllos für

all das, was kommt. Haben wir uns so unser Leben vorgestellt?

Wenn wir Neugier verlieren würden, wären wir auch nicht für das Unbekannte offen. Denn dort erfahren wir etwas, das wir noch nicht kennen, etwas Neues. Ein Genuss beispielsweise, den wir beliebig oft wiederholen, mag genussreich sein, dieses spezielle Gefühl des ersten Mals jedoch bleibt uns verwehrt. Damit natürlich auch die Momente, die uns ein Leben lang begleiten und deren Erinnerung die dazugehörigen besonderen Empfindungen wieder aufsteigen lassen.

Wer allerdings daraus den Schluss zieht, er müsse zwangsläufig drastischen Veränderungen herbeiführen, sich beispielsweise trennen, weil in einer Beziehung sexuell oder geistig Gewohnheit eingekehrt ist, irrt gewaltig. Gerade, wenn wir meinen etwas oder jemanden gut zu kennen, lohnt es sich, noch mal genauer hinzusehen. Denn dort wo jemand vorhersagbar und vertraut geworden ist, nehmen wir ihn selten noch als Individuum mit all seinen Eigenheiten, Wünschen und Freuden wahr - also eigentlich nicht mehr als den Menschen, der er ist. Das, was wir gerade dort finden, wo wir eigentlich nichts mehr vermutet haben, schenkt oft nachhaltig Glücksgefühle. Natürlich werden wir unweigerlich auch auf Dinge stoßen, die vielleicht unbequem sind, immer wieder jedoch liegt genau dort die Möglichkeit der Veränderung oder Ergänzung, das Potential für Neues.

Dafür allerdings müssen Sie Ihre Komfortzone verlassen. Es ist nicht befriedigend, sich nur mit Neuem bespaßeln zu

lassen: Erst die Suche nach dem Unerkannten, und die Erwartung auf das was folgt, löst tiefgehende Glücksgefühle aus. Und gerade dort, wo Sie meinen alles schon zu kennen, kann das neugierige Nachsehen und das Entdecken besonders bereichernd und beglückend sein. Es ist diese unstillbare Lust auf Neues, die unserem Leben einen besonderen Kick gibt.

Und Sie können sich sicher sein, es ist immer noch etwas da, das Sie nicht kennen. Egal, was Sie bereits gesehen, gehört oder entdeckt haben: Da ist noch etwas

Raus aus der Sackgasse

Es gibt im Genuss-Reich auch einige wenige Sackgassen. Wahrscheinlich nehmen Sie diese gar nicht wahr, weil sie meist nicht sehr einladend aussehen, und Sie sind ja schließlich zum Genießen hier.

In eine Sackgasse geraten Sie eigentlich nur, wenn Sie mit Ihren Gedanken ganz woanders sind, bzw. anfangen zu grübeln. Sollten Ihnen das tatsächlich mal passieren: kein Problem. Schnappen Sie sich die Grübeleien und packen Sie diese in ein Grübelsäckchen (die stehen dort extra für solche Gelegenheiten bereit).



Wenn Sie möchten, und es für Ihre Grübeleien angemessen ist, können Sie das Säckchen dort stehen lassen, der Wind wird es bei nächster Gelegenheit fortwehen. Sie können es natürlich auch mit zu Ihrem Reiseproviant packen und brauchen es erst hervorholen, wenn es für Sie passend ist.

Es kommt allerdings immer wieder vor, dass so ein Grübelsäckchen sich plötzlich schwer macht oder gar boxt und tritt. Für seinen Besitzer ist das ein deutliches Zeichen, noch einmal inne zu halten.

Dass Sie sich nämlich entschieden haben, das Grübelsäckchen nicht einfach stehen zu lassen, hat einen Grund. Sie haben gespürt, dass es etwas ist, was nicht einfach „verweht“. Vielleicht ist es Ihr innerer Kritiker, der auf diese Weise spricht. Er hat etwas zu sagen, hören Sie ihm zu.

Hat er Zweifel, vielleicht Einwände? Wenn ja, welche sind es? Kommt er vielleicht mit Ihrem Ziel nicht klar? Spricht etwas dagegen? Wenn ja, was ist es?

Ist es möglicherweise sinnvoll – zumindest erst einmal – ein anderes Ziel anzugehen? Die inneren Stimmen zulassen und identifizieren, woher sie überhaupt kommen, kann hier klärend sein. Walt Disney hat dieses Prinzip bei all seinen Vorhaben erfolgreich eingesetzt. In all seinen Projekten gab es Platz für die wichtigen Stimmen.

Probieren Sie es und fragen nach. Vielleicht fühlt er sich auch einfach zu wenig beachtet. Wenn Sie ihm zusichern sich jeden Tag für eine bestimmte Zeit nur mit ihm und seinen Gedanken zu beschäftigen, werden sie ihn auf Ihrem Weg kaum spüren. Sie sollten sich allerdings dann auch daran halten, sonst landen Sie schnell noch mal in der gleichen Sackgasse.

Vielleicht haben Sie jedoch auch *Wert-Sachen* im Gepäck, die nicht Ihrem Ziel oder Ihrem Leben entsprechen. Um sicher zu gehen, lohnt es sich, zu überprüfen, ob Sie nicht unnötigen Ballast mit sich schleppen.

Wort-Spiele

Worte haben Sie eh immer dabei, nutzen sie ständig, es ist also nicht mehr, was Sie für diese Reise einpacken müssen. Was Sie brauchen, ist lediglich die Lust, sie hervorzuholen und ein wenig damit zu spielen, gerade dann, wenn es Ihnen nicht gut geht oder Ihnen immer der gleiche Satz über die Lippen kommt.

Ein lohnenswertes Spiel. Denn Sie werden schnell merken, dass es nicht gleichgültig ist, welche Worte Sie nutzen. Worte wirken, auf andere und in uns. Andere sind möglicherweise einfach nur genervt, und je öfter Ihr Gegenüber den gleichen Satz immer wieder hört, desto weniger wird er ihn (und Sie) ernst nehmen. Worte nutzen sich ab, für Sie und für andere. Schon kleine Veränderungen können erstaunliche Wirkung haben. Klassisches und nicht seltenes Beispiel in der heutigen Zeit: Stress!

Es ist ein Unterschied, ob Sie sagen:

„ich bin im Stress ...“

„ich habe Stress ...“

„es ist gerade stressig ...“

„es ist gerade viel zu tun ...“

Haben Sie es spüren können? Ein „es“ statt ein „ich“ nimmt die Stärke „des Stresses“. „Ich bin“ bedeutet, sich zu identifizieren und zwar voll und ganz. Ein „haben“ schwächt dies etwas ab. Wenn wir „es“ sagen, zeigt dies, dass *es* da ist - und es auch wieder gehen wird! Ein „es“ ist ein Zustand, Zustände verändern sich. Ein eingefügtes „gerade“ verstärkt dies noch, denn es suggeriert dem Unterbewusstsein, dass es nur für den Moment so ist.

Zusätzlich ist es lohnenswert, sich über den Effekt einzelner Worte bewusst zu sein. Auf mich hat das Wort Stress beispielsweise schon eine negative Wirkung, ein Grund, warum ich immer letztere Formulierung wählen würde - es sei denn, mich würde der Stress auffressen; das wäre dann wiederum ein Grund, nach Möglichkeiten zu sehen, das zu ändern.

Ein kleines Wortspiel, am besten genau dann, wenn Sie bemerken, dass sich etwas immer wiederkehrt, wirkt - manchmal Wunder.

Wussten Sie, dass schon der Tausch des Wörtchens „aber“ in ein „und“ oder „obwohl“ eine ganz andere Wirkung hat? „Aber“ widerspricht (zumindest ist es in dem meisten Menschen so verankert) oder schränkt zumindest ein, und schnell löst es unbewusst ein Gefühl von Abwehr aus, bei sich und bei anderen. Wenn Sie beispielsweise sagen „ich bin heute glücklich, aber ich weiß, dass es nicht von Dauer sein wird“ hat es eine andere Wirkung, wenn es anstatt dessen heißt „ich bin heute glücklich, und ich weiß, dass es nicht von Dauer sein wird“ oder sogar „ich bin heute glücklich, obwohl ich weiß, dass es nicht von Dauer sein wird“. Tatsächlich passt in vielen Fällen auch ein „und“ oder „obwohl“.

Manchmal finden sich sogar recht schnell Alternativen, die bei einem „aber“ unerkannt geblieben sind. Ein anders gewähltes, kleines Wort eröffnet - bewusst oder unbewusst - neue Perspektiven.



Worte wirken!

Hier einmal einige Beispiele zum Ausprobieren, sprechen Sie ruhig laut vor sich hin:

- Ich krieg' die Krise. *oder* Jetzt komme ich an meine Grenzen.
- Ich werde mich beschweren. *oder* Ich werde es ansprechen.
- Ich muss sie überzeugen. *oder* Ich werde sie mit meiner Freude anstecken.
- Ich bin nicht überzeugt. *oder* Ich habe noch offene Fragen.

Wie fühlt es sich an, wenn Sie Worte einmal umwandeln? Vielleicht ist es im ersten Moment nicht stimmig, um auch das Gefühl auszudrücken, was als erster Impuls hochkam. Hier lohnt sich die Frage: Ist das Gefühl oder die innere Haltung der ersten Variante hilfreich bzw. bin ich offen genug für ein Gespräch?

„Nie“ und „immer“ in einen Vorwurf verpackt sind übrigens sichere „Totschläger“ für jedes Gespräch.