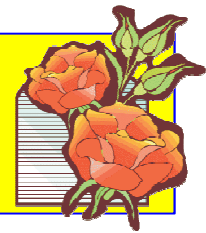


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 6 für den Monat August



Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Aufgaben immer so ausgeglichen und ruhig wirke!



Er antwortete:

„wenn ich sitze, dann sitze ich
wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
und wenn ich laufe, dann laufe ich“

Die anderen antworteten „Das tun wir doch auch!
Also, was machst du anders als wir“

Er wiederholte:

„wenn ich sitze, dann sitze ich
wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
und wenn ich laufe, dann laufe ich“

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

„Das machen wir auch!“

Er aber sagte zu ihnen:

"Nein -

wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann geht ihr schon,
wenn ihr geht, dann lauft ihr schon,„.

Achtsamkeit ist heute eines unser Themen:

Was ist Achtsamkeit?

Es ist die Fähigkeit eine Sache mit ganzer Konzentration und Hingabe zu tun.

Es ist eine besondere Aufmerksamkeit, ein Achtgeben auf das, was wir gerade tun.

Wir begleiten diese Tätigkeit mit all unseren Sinnen, Gedanken und Emotionen.

Mit anderen Worten, wir lassen uns nicht ablenken und sind „ganz bei der Sache“.

Diese Achtsamkeit muss eingeübt werden, ist uns ein Stück verloren gegangen in einer Zeit von Multitasking und Multiprogramming.

Alles gleichzeitig machen zu wollen bringt uns in Stress und wir nehmen nicht mehr wahr, was geschieht.

Mit Achtsamkeit ist eine erhöhte Aufmerksamkeit gemeint.

Achtsamkeit ist das Mittel gegen den Alltagsstress. Während wir essen läuft der Fernseher. Neben uns liegt die Zeitung, in die wir auch noch gleichzeitig schauen und das wichtigste herausholen.

Unsere Gedanken schweifen in die Vergangenheit und machen belastende Ereignisse in uns wach. Statt uns dem zu widmen, was wir gerade tun wollen, tun wir alles zusammen und kommen in Stress.

Das Gegenmittel heißt Achtsamkeit.

Achtsamkeit lenkt die Aufmerksamkeit bewusst auf das aktuelle Erleben.

Nimm das Geschehen wahr.

Beispiel Essen:

Nimm heute dein Essen mit einer neuen Bereitschaft ein, es mehr schmecken zu wollen. Lass dich auch von den Farben deines Gerichtes inspirieren.

Freu dich, dass du zu essen hast.

Lass es dir „auf der Zunge zergehen“.

Lass deine Geschmacksnerven mehr teil daran haben, was du zu dir nimmst.

Nimm dir bewusst mehr Zeit, zu genießen.

Beispiel Zeit mit Gott:

Achte darauf, dass du jetzt mit deinem Herrn verbunden bist.

Er ist da!

Und hört dir zu!

Werde still.

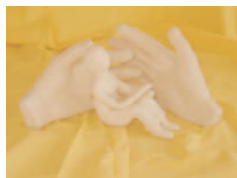
Fang nicht gleich an zu beten!

Komm erst zur Ruhe!

Da schwirren noch Gedanken durch den Kopf.
Der Tag wirkt noch nach.
Entspann dich!
Jetzt ist die Zeit, deinem Vater im Himmel zu begegnen.
Alles andere kommt später.
Nimm wahr, wie dein Vater sich jetzt Zeit nimmt für dich.
Kannst du es dir vorstellen?
Dieser allmächtige Gott im Himmel hat jetzt nichts Wichtigeres zu tun, als dir zuzuhören?
Kannst du das glauben?
Vielleicht sagt er zu seinen Engeln: „Psst, seid leise, ich will hören, was mein Kind mir zu sagen hat!“
Und es wird ganz still im Himmel.

Du merkst, der Stress fällt langsam von dir ab.
Das sind erste, gute Auswirkungen von Achtsamkeit.
Achtsamkeit bringt dich in Gelassenheit.
Deine Wahrnehmung wird nicht beeinträchtigt durch Grübeleien, Zukunftssorgen, Gefühle oder andere Störungen.

Hier ein Zitat:
**Wer Gelassenheit sein Eigen nennt,
kann mit allem fertig werden!**
Gudrun Zydek, (*1944), deutsche Schriftstellerin,
Lyrikerin und Aphoristikerin

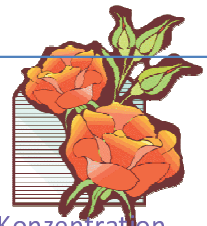


Ja, und jetzt redest du mit deinem Vater im Himmel.
Alles, was dir auf dem Herzen brennt, das sagst du ihm.
So wie ein Kind mit seinem Vater redet.
Es vertraut ihm alle Schwierigkeiten des Lebens an.
Weiß sich geliebt von ihm und ist dafür sehr dankbar.

Achtsamkeit bringt dich in innere Ruhe, in Gelassenheit.
Deine Seele atmet auf.
In der Nähe deines Vaters kommt sie zur Ruhe.

Achtsamkeit unterbricht diese automatischen Gedanken- und Gefühlsabläufe.

Du nimmst wieder wahr!
Das führt dich zu mehr Feingefühl, Konzentration und eine neue Bereitschaft, Neues entdecken zu wollen.



Achtsamkeit macht dich lebendiger für das Hier und jetzt.

Spontaner und freier.
Außerdem dient es der Gesundheit.

Geh achtsam mit dir um.
Viele Menschen behandeln sich schlecht.
Sie wissen nicht, was sie sich zumuten können und wo sie überfordert sind.
Sie verlieren das gesunde Maß aus den Augen.
Dadurch entsteht Stress.
Und daraus entwickeln sich viele Krankheiten.
Sie ist die zweithäufigste Ursache für Erkrankungen bis hin zum Burn-Out.

Geh in deine Apotheke und du findest ein überwältigendes Angebot an Medizin, die sich ausschließlich damit beschäftigt, dich wieder zur inneren Ruhe zu bringen.



Eine Birne, die immer brennt,
brennt irgendwann durch.
Wir sind so sehr auf Leistung getrimmt, dass wir uns ständig überfordern.



Warum sind wir so?
Wir müssen unser Leistungsdenken unter die Lupe nehmen.
Deshalb sind wir Deutschen in der Welt so sehr als Arbeitskräfte begehrt.
Wir sind pünktlich, fleißig und zuverlässig.
Wir haben das „Wirtschaftswunder“ erarbeitet.

Und sind dabei krank geworden!

Es scheint uns im Blut zu liegen, dass wir so sind, wie wir sind.
Das bringt Probleme mit sich.
Wir bewerten die Leistung oft höher als uns selbst.
Außerdem stürzt eine Flut von Informationen auf uns ein, die wir nicht mehr bewältigen können.

Wir befinden uns in einem Hamsterrad.
Wie schnell wir auch laufen, wir kommen nie ans Ziel.



Ein weiterer Grund unserer Betriebsamkeit ist Angst in unserem Leben.
Nämlich die Angst, das zu verlieren, was wir erarbeitet haben.
Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes.
Zudem herrscht oft ein gewaltiger Druck in den Firmen; eben aus dem selben Grund – das Erreichte zu festigen und auszubauen.
Dieser Druck wird zunehmen – nicht abnehmen.

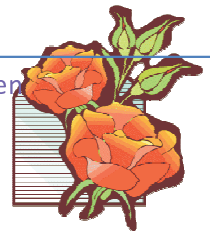
Angst löst negative Glaubenssätze aus:
„Ich schaffe es nicht“
„Ich werde versagen“
„Ich bin nicht intelligent genug“
„Ich bin zu schwach“

Botschaften, die teilweise schon aus der Kindheit in uns lebendig sind und wirken.

Komm, ich zeige dir jetzt gute Glaubenssätze.
Glaubenssätze, die Bestand haben und hinter denen dein himmlischer Vater steht.
(Ich hatte einige schon in vorigen Newslettern angeführt).

Dein himmlischer Vater sagt über dich:
„Du bist wertvoll“
„Du bist mein Kind“
„Dir steht mein Erbe zur Verfügung“ (Schau dir das Erbe doch mal in der Bibel an – oder hör in die Waldsee-CD.
„Gutes und Barmherzigkeit werden dir folgen dein Leben lang und du wirst bleiben im Hause des Herrn ewiglich“
„Dir werden die Dinge gelingen, die du anfasst“

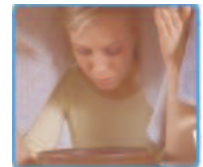
„Du wirst nicht zum Schwanz werden, sondern zum Kopf“
„Deine Zukunft ist gesichert“
„Du bist nicht verdammt, sondern gerettet und geliebt“
„In meine Hände habe ich dich gezeichnet“



Glaubst du, dass du diese Glaubenssätze für dich in Anspruch nehmen kannst?
Das wäre wunderbar!
Sie haben, genauso wie die alten, schlechten Glaubenssätze, über die wir eben noch gesprochen haben, gewaltige Wirkung.

Auf deine Seele, auf deinen inneren Zustand.
Auf deinen Körper.
Und sie führen dich in eine neue Gelassenheit.

Werde achtsam für diese Worte und „inhaliere“ sie.
Nimm sie auf.
Innerlich in dir.



Die Herausforderungen des Alltags sind gewaltig.
Stress im Beruf, schwierige Arbeitsverhältnisse, der Arbeitsdruck, vielleicht noch Probleme in der Familie.

Sei gut zu dir selbst.
Indem du die Gedanken Gottes, deines himmlischen Vaters für dich selbst in Anspruch nimmst und auslebst.
Sag sie dir.
Ja, ich bin ein Lieblingskind meines himmlischen Vaters.
In der Gemeinschaft mit ihm werde ich Achtsamkeit üben.
Ich komme zur Ruhe.
Ich empfangen seinen Frieden.
Ich spreche über das, was in meinem Herzen ist.
Und dann werde ich hören, auf das, was der Herr in mein Herz hineinspricht.

Denk an den Mann zu Beginn des Newsletters!
Er könnte gesagt haben:
Wenn ich bete, dann bete ich!

Lerne, nein zu sagen

Wenn du ein Helfertyp bist, dann solltest du ein Wort öfter mal benutzen – das Wort „Nein“.
Wenn du merkst, dass du deine eigenen Interessen und Bedürfnisse immer wieder zurückstellen musst, dann stell dich doch selbst einmal in den Mittelpunkt.

Schaff dir Freiräume

Wenn du nicht delegieren kannst, hast du ebenfalls ein Problem.
Das kann dich in einen Burn-Out treiben.
Auch du bist ersetzbar – selbst wenn diese Erkenntnis dir weh tut.
Schau, wo du dich einschränken kannst und delegieren kannst.

Übe gute Gewohnheiten ein

(Hierüber werde ich in einem anderen Newsletter noch intensiver sprechen).

Gewohnheiten bringen unser Leben in eine Ruhe, die uns gut tut.

Ich gehe jeden Donnerstag mit meiner Frau spazieren und wir kehren immer in dasselbe Lokal ein, sitzen am selben Platz, essen dasselbe Essen. Ich weiß, das klingt eintönig – aber wir lieben es. Diese Gewohnheit bringt uns einander näher und tut uns unendlich gut.

Nur selten passiert es, dass wir durch Termine diese Gewohnheit nicht ausführen können.

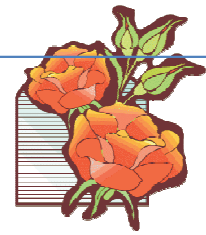
Oder abends vor dem „ins Bett gehen“ gibt es regelmäßig eine Tasse Tee – dabei trinke ich immer aus der gleichen Tasse – riesengroß – 400 ml – die gleiche Art Tee.

Damit gebe ich meinem Körper zu verstehen, jetzt geht es gleich ins Bett; also stell dich drauf ein!
Ich habe noch mehr Gewohnheiten.
Darüber im anderen Newsletter mehr.

Gewohnheiten sind Kraftquellen fürs Leben.
Hast du keine, schaff dir welche an.
Gewohnheiten entstehen, wenn wir sie 15 mal hintereinander durchführen.
(z.B. 15 mal jeden Donnerstag wandern usw.)

Was treibt dich an?

Wofür tust du das, was du tust?
Macht dein Anstrengen Sinn?
Was tust du nur, um Anerkennung zu bekommen?
Arbeitest du nur, um Geld zu verdienen?
Gibt es Antreiber in dir, die dich auslaugen und krank machen.



Es gibt 5 Antreiber – vielleicht auch noch mehr!

1. Streng dich an
2. Sei stark
3. Sei gefällig – mach es anderen recht
4. Beeil dich
5. Sei perfekt

Keiner dieser Antreiber ist gut.

Alle bringen uns in Gefahr, uns zu verausgaben und in einer Rolle zu leben.

Oder – hast du gehört, dass dein himmlischer Vater zu dir gesagt hat „Sei perfekt“.

Du findest das nicht in der Bibel.

Es gibt Tests, die uns helfen, unseren Antreiber zu entdecken.

Vielleicht haben wir ja gar keinen Antreiber!
Umso besser!

Lass dich positiv beeinflussen

Achte auf die Geschenke, die dir dein himmlischer Vater heute geben will.

Das braucht wieder Achtsamkeit.

Und nimm sie „dankbar“ an.

Dazu steckst du dir Bohnen in deine Hosen- oder Jackentasche.

Und jedes Mal, wenn du etwas erlebst, was gut war (ein Gespräch, ein Lächeln, schönes Wetter, eine Berührung) dann nimmst du eine Bohne in die andere Hosen- oder Jackentasche.

Abends überlegst du dir, welche Bedeutung diese Bohnen haben. Gelebte Dankbarkeit!

Das ist eine hochwirksame Methode für eine neue Sicht auf das Leben.

Sei du selbst – lass dich nicht kaufen!

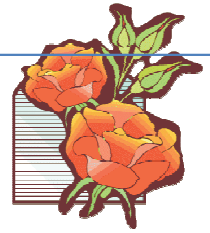
Ich will unter keinen Umständen ein
Allerweltsmensch sein.
Ich habe ein Recht darauf, aus dem Rahmen zu
fallen, wenn ich es kann.
Ich wünsche mir Chancen, nicht Sicherheiten.
Ich will kein ausgehaltener Bürger sein, gedemütigt
und abgestumpft, weil der Staat für mich sorgt.
Ich will dem Risiko begegnen, mich nach etwas
sehnen und es verwirklichen.
Schiffbruch erleiden und Erfolg haben.
Ich lehne es ab, mir den eigenen Antrieb durch ein
Trinkgeld abkaufen zu lassen.
Lieber will ich den Schwierigkeiten des Lebens
entgegentreten, als ein gesichertes Dasein
führen; lieber die gespannte Erregung des
eigenen Erfolgs als die dumpfe Ruhe Utopiens.

Ich will weder meine Freiheit gegen Wohltaten
hergeben, noch meine Menschenwürde gegen
milde Gaben.

Ich habe gelernt, selbst für mich zu denken und zu
handeln, der Welt gerade ins Gesicht zu sehen und
zu bekennen, dies ist mein Werk.

Albert Schweitzer (Arzt 1875-1965)

Wir haben unser Thema
Achtsamkeit
jetzt doch weit ausgedehnt.
Und manches ist noch zusätzlich
mit eingeflossen.



Ich wünsche dir, dass Achtsamkeit in deinem Leben
einen Platz findet.
Und sie dir gut tut.

Liebe Grüße
Heinz



Seminare im September:

Gottes Liebe heilt, Uzhgorod, Ukraine
1. bis 7. September

Seminar in Gera

18. und 19. September
(Ort und Thema wird noch genau bekannt
gegeben)

Seminar in Schlüchtern

24. Und 25. September
„Wer bin ich“
Details auf der Homepage der Gemeinde.
Freie ev. Gemeinde
Elmer Landstraße 16
36381 Schlüchtern
www.feg-schluechtern.de