




Alison Davies



Be More Cat



Was wir von unseren
Katzen lernen können



GERSTENBERG

INHALT

Vorwort 2

Einleitung 7

Kapitel 1

Die Kunst des Katzeseins 10

Übung und Tipps 17

Kapitel 2

Katzibilität 24

Übung und Tipps 30

Kapitel 3

Kattitüde 38

Übung und Tipps 47

Kapitel 4

Katzenhafte Entschlossenheit 54

Übung und Tipps 62

Kapitel 5

Schöner Katzenschlummer 68

Übung und Tipps 76

Kapitel 6

Katzensinn 82

Übung und Tipps 90

Kapitel 7

Schnurrkommenheit 98

Übung und Tipps 105

Kapitel 8

Flott wie Schmidts Katze 112

Übung und Tipps 120

Kapitel 9

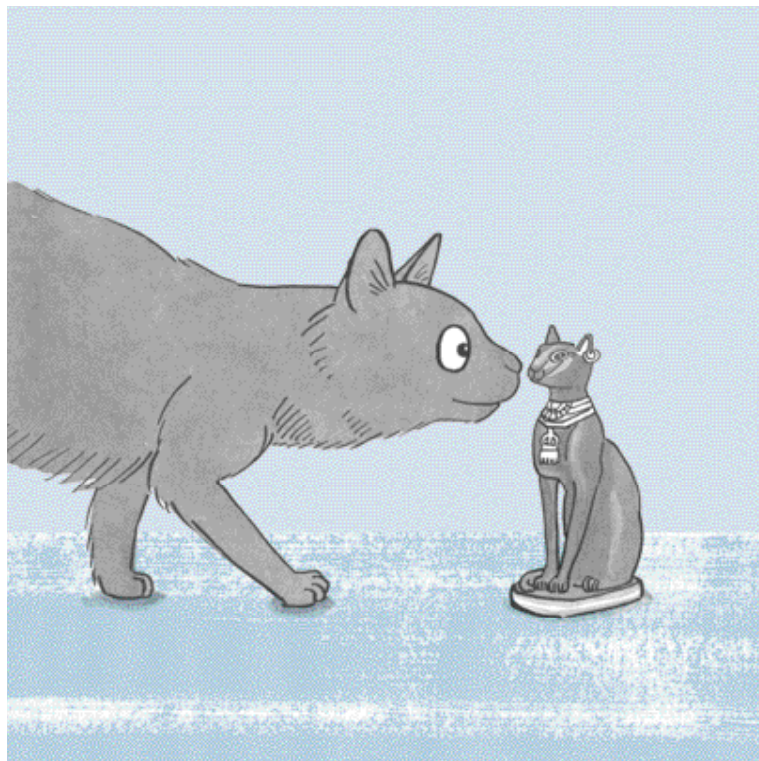
Die Macht des Miaus 130

Übung und Tipps 136



„ES GIBT KEIN GRÖßERES GESCHENK
ALS DIE LIEBE EINER KATZE.“

CHARLES DICKENS



EINLEITUNG **EIN HOCH AUF DIE KATZEN**

Der Bund zwischen Menschen und Katzen besteht seit Urzeiten und auf der ganzen Welt. Die alten Ägypter verehrten ihre Katzen so sehr, dass sich die gesamte Familie nach dem Tod einer Katze zum Zeichen der Trauer die Augenbrauen abrasierte. In Malaysia übertrug man den Katzen wohl die ungeheuer große Verantwortung, die Seelen der Toten ins Paradies zu begleiten.

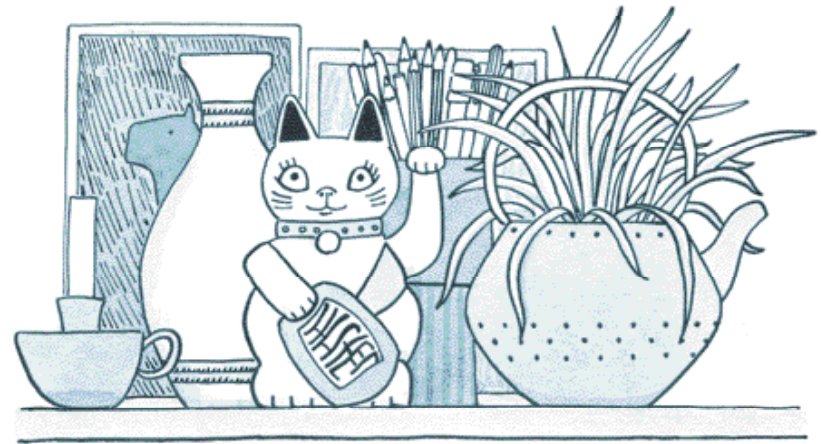
Die Japaner haben ihre Winkekatze als Glückssymbol. Einer Sage nach deutete einmal eine Katze durch das Schwenken ihrer Pfote einem vorbeireitenden Feudalherrn an, er solle in den Tempel gehen. Er folgte dem Wink und entging einem Blitzschlag. Figuren dieses cleveren Kätzchens sieht man heute überall, sollen sie doch Glück und Erfolg in allen Lebensbereichen bringen.

Wer weiß schon, wann wir zum ersten Mal dem Zauber der Katzen erlagen, doch eins ist sicher: Er dauert bis heute an. Wir sehen sie an. Wir spielen mit ihnen. Wir lassen sie in unser Haus und, wichtiger noch, in unser Herz. Und wir können viel von ihrem Umgang mit dem Leben lernen. Ihre Kattitüde und ihr Talent, den Tag zu nutzen, sind großartige Beispiele dafür, wie man aus jedem Moment das meiste herausholt – und seien es ein improvisiertes Jag-die-Socke-Spiel oder ein verstohlener Bissen vom Brathuhn.

Sie sind flexibel, gehen aber auch ihren eigenen Weg, sie wissen, dass Spielen und Ausruhen in gleichem Maße wichtig sind. Mit diesen Elementen des Katzencredos verdienen sie sich wahrlich den Titel „pelzige Zen-Meister“.

Dieses Buch zeigt Ihnen **NEUN** Wesenszüge, die Sie annehmen können, um es den Katzen gleichzutun, glücklicher und gesünder zu leben: Be more cat. Sie finden praktische Tipps und Übungen, eingestreute Legenden und amüsante Fakten über unsere Katzen-Gurus.

Lernen Sie ganz locker die Kunst des **KATZESEINS**.



IM AUGENBLICK LEBEN

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Katzen stundenlang ins Leere starren können? Unsere Miezen kennen wie Buddha das Geheimnis des inneren Friedens. Sie leben im Augenblick, öffnen ihren Geist und nehmen ihre Umgebung wahr.

Sehen Sie einer Katze in solchen Momenten in die Augen und Sie werden spüren, wie eine **WOG DER RUHE** Sie überkommt. Kein Wunder, dass man früher glaubte, Katzenaugen seien Fenster in eine andere Welt!



In der altenglischen Folklore waren die Augen einer Katze nicht nur das Fenster ihrer samtigen Seele, sondern auch ein Portal, durch das Feenköniginnen in unsere Welt schauen konnten.



BE MORE CAT – TIPPS

1

Probleme visuell umsetzen

Zeichnen Sie eine Reihe von Kästchen, wie einen Comicstrip. Füllen Sie jedes Kästchen mit Wörtern und Bildern, die Ihr Problem oder Dilemma beschreiben, bis Sie zum Knackpunkt kommen, d. h. zu dem Punkt, an dem Sie nicht weiterkommen. Jetzt stellen Sie sich vor, es wäre eine Geschichte und Sie wären die Autorin/der Autor.

WIE WÜNSCHEN SIE SICH DAS ENDE? Mit welchen Schritten kommen Sie dahin?

Zeichnen Sie mehr Kästchen für Ihre Optionen. Wenn Sie Ihr Problem zu Papier und in eine erzählende Form bringen, können Sie objektiv bleiben. Sie können alle möglichen Lösungen erkennen und **FLEXIBLER HERANGEHEN**.

