

leben lieben lagom

Taschencoach für mehr Glücksmomente

Britt Älling

Über das Buch:

Lagom kommt aus dem Schwedischen und heißt: Genau richtig!
Begib dich mit 32 kleinen Übungen auf den Weg zu einem leichteren und zufriedeneren Leben.

Über die Autorin:

Britt Älling, ist das Pseudonym einer schwedisch – deutschen Schriftstellerin, die mit ihrer Familie im bayerischen Fünfseenland lebt. Die Biologin und Juristin wurde 1971 am Tegernsee geboren und schreibt und illustriert vor allem Kinderbücher und Märchen.

Mehr Infos auch im Internet unter www.brittaelling.de und auf Instagram: @britt.aelling

Britt Älling

leben lieben lagom

Taschencoach für mehr Glücksmomente

© 2021 Britt Älling - alle Rechte vorbehalten
2. überarbeitete Auflage 2022

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-58962-9

Inhaltsverzeichnis

Bestandsaufnahme	7
Essen und Entspannen	23
Denken und Fühlen	43
Atmen und Bewegen	74
Meditieren und Genießen	93
Schlusswort	112
To-do - Listen	114
Atemübungen	119
Meditationen	121

„Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder oder so, als wäre alles eines. Ich glaube an Letzteres.“

Albert Einstein

Ein persönliches Wort:

Dieses Buch ist eine Sammlung der Übungen, die mir geholfen haben, mit meiner chronischen Krankheit ME/CFS besser umzugehen. Ich habe sie alle selbst ausprobiert und kann sie guten Gewissens weiterempfehlen. Einige davon habe ich in Kliniken, von Therapeuten und aus Tutorials gelernt oder mir für mich ausgedacht. Da ich meine Tage oft mit starken Schmerzen und *Brain Fog* zubringe, aber auch mit der krankheitstypischen Post-Exertionalen Malaise, die jede Art von Regelmäßigkeit bei körperlicher und geistiger Anstrengung unmöglich macht, empfinde ich drei Dinge als wichtig: Herauszufinden, was mir Linderung verschafft, wann ich Ablenkung oder Aktivierung brauche und wann Ausruhen am besten für mich ist.

Es ist der Mix aus allem, der mir hilft, mein Leben zu meistern. Das hat viel damit zu tun, mich selbst gut zu behandeln, mir und allen lebenden Wesen mit Respekt und Achtsamkeit gegenüberzutreten und auf Entwicklung statt Jammern zu setzen. Meine Krankheit ist ein Weg, und zwar meiner und ich sehe mich dabei nicht als Opfer. Für die Möglichkeit, jeden Tag lernen zu dürfen, aber auch mit einer lieben Familie in sicheren Umständen zu leben, empfinde ich als Geschenk, für das ich höchst dankbar bin. In diesem Sinne rate ich euch:

Hört nie auf zu staunen!

Bestandsaufnahme

Dieses Notizbuch ist für alle, die ein paar Kleinigkeiten in ihrem Leben ändern wollen, um insgesamt glücklicher und freier zu sein.

Es geht hier um Glück, im Sinne von Zufriedenheit und dass das Leben, genau richtig ist, so wie es ist.

Ich meine einen Zustand, der nicht zu warm und nicht zu kalt, nicht zu einsam und nicht zu voll ist, der Freude und Melancholie, Liebe und Gelassenheit kennt.

Das bedeutet **lagom**, es ist das schwedische Wort für *genau richtig*.

Und dieses *genau richtig* geht über „es passt“ weit hinaus. Denn was gibt es Besseres, als etwas, das sich perfekt in den Moment einfügt, das jederzeit *genau richtig* ist?

Wie eine Strickjacke, die wärmt, aber nicht kratzt, die ein Outfit perfektioniert und es dabei nicht altbacken aussehen lässt.

Lagom heißt auch, Kompromisse nicht am falschen Ende einzugehen, denn etwas, das genau richtig ist, wird uns immer strahlen lassen.

Es ist die schwedische, gelassene Art von *perfekt*. Denn das deutsche Verständnis von Perfektion orientiert sich gerne an anderen: am Markt, am Kollegen mit der vermeintlich besseren Ausbildung, am technischen Standard, etc.

Und fällt dir auf, was dabei hinten herunter fällt?

Ganz genau, du fällst dabei durch das Raster. Deine Wünsche, dein Wohlbefinden, dein Genuss!

Was, wenn etwas perfekt ist, weil wir es so finden und nur wir entscheiden, wann es gut ist? Wäre das nicht schöner?

Willkommen beim **lagom**-Lebensgefühl!

Also lassen wir perfekt sein endlich hinter uns und gestalten unser Leben **lagom**, sodass es für uns passt, nicht für andere, oder für irgendwelche Standards.

Die Wochenübungen in diesem Buch sollen dir helfen herauszufinden, was für dich in deinem Leben richtig ist und wie es noch schöner wird.

Dabei geht es nicht darum, jede Übung akribisch auf einmal und so schnell wie möglich zu absolvieren, um fertig zu sein.

Du wirst so nicht Weltmeister und genau das ist nicht **lagom**!

Mach die Übungen, die dich ansprechen, bei denen du das Gefühl hast, du bist gemeint und lass dich darauf ein, sie jeweils sieben Tage auszuführen, bevor du zur Nächsten übergehst.

Wenn dir etwas nicht gefällt, ist es vielleicht ganz besonders für dich gedacht? Schließlich dauert es immer nur eine Woche!

Probiere es einfach aus und genieße!

*

Eine Bitte vorab:

Wenn du unter psychischen Erkrankungen, starkem Zwangsgrübeln, Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und sehr negativen Gedanken leidest oder einen Trauerfall verarbeiten musst, kann dieser Taschencoach allein dir nicht helfen.

Bitte suche dir in diesem Fall professionelle Hilfe und diskutiere, ob du die jeweilige Übung für dich geeignet ist. Denn diese Aufgaben könnten dich überfordern und dir dadurch vielleicht schaden. Generell solltest du eine Übung einstellen, wenn du starkes Unwohlsein oder hartnäckige innere Widerstände feststellst.

Ich bin keine Psychologin, alle Übungen im Buch sind ausschließlich aufgrund meiner eigenen Erfahrung im Umgang mit einer chronischen Krankheit zu mir gekommen. Mir helfen sie, jeden Tag dabei ein glückliches Leben zu führen. Vielleicht auch dir?

Übung 1:

Wie geht es dir gerade?

Warum hast du dieses Buch gekauft?

Was soll es dir bringen?

Bevor du anfängst, ist wichtig, dass du genau weißt, wie dein Leben heute aussieht. Denn dauerhafte Veränderungen geschehen dann besonders gut, wenn wir exakt wissen, was sich ändern soll. Und dazu sehen wir uns einmal gründlich die Gewohnheiten und Gedanken an, die unseren Tag bestimmen.

Wirf in dieser ersten Woche einen Blick auf dein Leben und schreibe all die kleinen Dinge auf, die du dir anders wünschst. Und die Großen natürlich auch. Das, was in Zukunft besser werden soll:

Etwa mehr Zeit für eine Mittagspause, mehr Zeit für dich, mehr Kreativität in deinem Leben, weniger Stress, etc.

Aber behalte auch das im Auge, was bei dir aktuell eine zu große Rolle spielt und seltener vorkommen soll.

Stell dir dazu eine Waage vor: Wann ist sie ausbalanciert?

Wie sieht dieser Zustand aus, was überwiegt und was ist zu wenig vorhanden?

Es geht erst einmal nur darum, zu erfassen und zu beobachten, nicht um Änderungsvorschläge. Unser Kopf ist Weltmeister darin, Lösungen zu finden. Aber zunächst muss das, was ist, gesehen werden.

Also setze den Röntgenblick auf und durchleuchte dein Leben.

Wo ist es nicht im Gleichgewicht? Welche Schwerpunkte entsprechen dir gar nicht?

Schreib alles auf, was dir auffällt!

Es gibt keine dummen Gedanken, nur Hinweise von tiefer unten, aus unserem klugen, inneren Wesen, das alle Weisheit in sich trägt.

Wenn dir Eindrücke einfältig vorkommen, schreib auch das auf. Vielleicht hast du durch viel Selbstkritik oder wenig Selbstliebe nicht gelernt, mit deinem weisen Innersten zu kommunizieren, und *Ihr* müsst erst lernen, euch zu verstehen?

Am Ende der Woche siehst du dir alle Gedanken einmal an und formulierst daraus konkrete Ziele, die du auf das freie Blatt neben dem Wochenplaner schreibst oder auf einen separaten Zettel. Beschränke dich auf einfache Vorhaben, solche die du leicht erreichst.

Ziele an denen du schon oft gescheitert bist, lässt du bitte außen vor. Denn bei ihnen steht dir etwas anderes im Weg, dem du vorher auf den Grund gehen solltest. Vielleicht wirst du später im Buch feststellen, was es ist.

Kurzer Hinweis: Ziele sind am besten SMART, also:

- Spezifisch (Specific)
- Messbar (Measurable)
- Erreichbar (Achievable)
- Realistisch (Realistic)
- Zeitlich bestimmt (Time Frame).

Bitte überprüfe deine Vorhaben auf diese Elemente hin.

Beispiel: Mehr Zeit zum Malen zu haben ist z.B. ein schönes Ziel. Malen ist spezifisch, es ist vermutlich erreichbar und realistisch. Aber wann hast du es erreicht? Und wie misst sich *mehr Zeit*?

Besser wäre Folgendes:

„In vier Wochen werde ich jeden zweiten Abend eine halbe Stunde ungestört mit Malen verbringen.“

Das kann natürlich auch Ende Dezember oder nur eine Stunde am Sonntag sein. Wichtig ist, dass du deinen Wunsch klar und eindeutig formulierst, sodass sagen kannst, ob du ihn erfüllen konntest.

Setze dir positive Ziele, die dir guttun und die einfach umzusetzen sind. Das Vorhaben „ich will bis Ende des Jahres 30 kg abnehmen“ halte ich für nicht empfehlenswert. Es ist nicht wertschätzend dir selbst gegenüber und ungesund, außerdem schwer erreichbar. Setze bei einem schwierigen Thema anders an, wie z.B. „in drei Monaten werde ich meinen Körper liebevoll behandeln und ihn gut ernähren.“ Definiere *liebevoll behandeln* im Anschluss. Es bedeutet nämlich, dass man den Körper nicht mit ungesun-

dem Essen vermüllt, den Magen durch hohe Mengen bis zum Bersten bringt und ohne Maß und Verstand isst.

Die so formulierten Ziele sind ein äußerer Rahmen, für das, was sich in deinem Leben ändern könnte. Überprüfe sie regelmäßig, während du mit diesem Taschencoach arbeitest!

Wo stehst du?

Ist das Ziel noch aktuell? Hat es gehalten, was du erreichen wolltest oder ist eine andere Maßnahme besser geeignet, dein Wohlbefinden und deine Zufriedenheit zu steigern? Wenn das so ist, dann scheu dich nicht davor, ein neues Ziel zu formulieren, das besser zu dir passt.

Du kannst Ziele auch nutzen, um Ziele zu minimieren!

„In drei Monaten verbringe ich einen Abend in der Woche mit Meditation und Atemübungen, ohne mich beschäftigen zu müssen.“

„In einer Woche habe ich alle Bügelsachen aus meinem Schrank entfernt und den Rest gebe ich in Zukunft in die Reinigung.“

Mach dein Leben einfacher mit den Zielen, nicht noch komplizierter und setz dir auf jeden Fall nicht zu viele davon. Sie sind nicht der Weg zum Glück.

Glück ist die Abwesenheit von dem Verlangen etwas zu wollen und nicht etwas das man tun oder erreichen kann.

Warum ich dir dann überhaupt Ziele vorschlage? Eigentlich nur, damit du Gewohnheiten überdenkst und die Kleinigkeiten änderst, die dir bei deiner Zeiteinteilung im Weg stehen. Um glücklicher zu sein, brauchst du keine Ziele, das geht besser durch Entspannung. Doch der Rahmen für die Entspannung muss erst einmal da sein und hier kommen die Ziele ins Spiel. Schreib alles auf!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Übung 2:

Wie war die erste Woche? Hast du ein paar Impulse bekommen? Wünschst du dir mehr Glück oder weniger Unglück?

Was bist du für ein Mensch?

Nimm dir ein leeres Blatt vor und beschreibe dich selbst.

Wenn du damit fertig bist, dann leg diese Selbstdarstellung weg, setz dich in eine ruhige Ecke, in der du ungestört bist und schalte Fernseher und Handy aus. Telefoniere auch nicht!

Schau, dass es warm oder kühl genug ist, dass du dich wohl und geborgen fühlst. Vielleicht hilft eine Decke oder du magst das Zimmer etwas verdunkeln.

Wenn du bequem sitzt, atme drei Mal tief in den Bauch und langsam wieder aus. Lasse alle Muskeln locker, dort wo es dir auffällt.

Dann überprüfe die Gedanken von vorher noch einmal.

Stimmen Sie wirklich? Wie fühlst du dich dabei?

Ist das dein Leben oder das Leben, das jemand anders von dir erwartet, das du da führst? Wie viel Anteil hat eine unrealistische und unpassende Fantasievorstellung an dem Menschen, den du in dir siehst? Wünschst du etwas, das du eigentlich nicht bist? Wenn ja, warum?

Musst du bestimmte Dinge tun oder jemand anderes sein, als du bist? Oder darfst du der Mensch sein, der du wirklich sein willst?

Und wer ist das?

Mach diese Übung jeden Tag für fünf Minuten in dieser Woche und schreibe deine Beobachtungen auf.

Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag
Samstag
Sonntag

Übung 3:

Nun geht es um das kleine Kind, das du einmal warst.

Wie war es? Fröhlich und voller Neugier?

Durfte es sich entfalten und experimentieren? Hat es dabei Unterstützung Liebe und Halt bekommen?

Beschreibe das Kind auf einem leeren Blatt so liebevoll wie möglich.

Wenn du damit fertig bist, leg das Papier weg, setz dich in eine ruhige Ecke, in der dich niemand stört und schalte Fernseher und Handy aus. Schau wieder, dass du dich wohl und geborgen fühlst.

Wenn du bequem sitzt, atme drei Mal tief in den Bauch und langsam aus. Entlasse deine Muskeln aus der Spannung, wo sie dir auffällt. Denk auch an die Kiefermuskulatur!

Dann überprüfe die Bilder und Eindrücke von vorher noch einmal.

Stimmen sie? Wie fühlst du dich dabei?

Nimm Kontakt zu dem Kind auf. Wie alt ist es?

Vielleicht kannst du seine Kraft und sein Glück spüren und dich davon anstecken lassen?

Oder braucht es Hilfe? War es unglücklich, ist es alleingelassen worden oder gab es familiäre Probleme? Wenn ja, kannst du dieses Kind heute als Erwachsene an die Hand nehmen und ihm helfen, seine Träume zu verwirklichen? Ihm Sicherheit und Trost spenden?

Mach diese Übung jeden Tag für fünf Minuten in dieser Woche und schreibe deine Beobachtungen auf.

Ganz wichtig: Solltest du in deiner Kindheit etwas Schlimmes erlebt haben oder dich bei der Erinnerung unwohl fühlen, mach diese Übung bitte nicht!

Du kannst stattdessen darauf achten, wie du dich in Entspannung generell fühlst.

Bist du sicher und vertrauensvoll, oder ängstigt dich dieser Zustand und du hast das Bedürfnis, ihn mit einer Beschäftigung oder Ablenkung zu füllen? Was muss passieren, um ihn auszuhalten?

Schreib diese Beobachtung auf!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Übung 4:

In dieser Woche kommen wir zum Abschluss der Bestandsaufnahme. Du hast bis jetzt ein Blatt mit einer Selbstbeschreibung und Gedanken dazu und eines mit Eindrücken aus deiner Kindheit oder bei Entspannung.

Nimm dir nun eine halbe Stunde und fertige eine neue Beschreibung von dir an. Eine die wirklich mit deinem Inneren übereinstimmt. Wenn du sie liest und merkst, dass du erleichtert bist und aufatmest, ist sie richtig.

Wichtig ist: **Du schreibst nur wertschätzend und positiv, und zwar über deine Vorzüge, deine guten Eigenschaften und worauf du stolz bist.** Lass die Kindheit einfließen, wenn dir das guttut und du merkst, dass es Ressourcen freisetzt. Vielleicht warst du ein wildes und unangepasstes Kind voller Kraft und Ideen? Diese Energie kann ein Leitbild sein für dein Heutiges ich.

Die Beschreibung soll Spaß machen und Begeisterung für dich selbst wecken. Sie soll dir zeigen, was für ein einzigartiges Wunder bist, wenn du es vielleicht einmal nicht sehen kannst, also gib dir Mühe!

Den Rest der Woche nimmst du dir jeden Tag fünf Minuten und visualisiert deine Beschreibung auf folgende Art:

Es ist alles kuschelig, du sitzt ohne Ablenkung in einem ruhigen Eck, vielleicht mit einer Decke, atmest du drei Mal tief ein und aus und entspannst. Wenn du so weit bist, stellst du dir dich selbst in leuchtenden Farben innerlich vor und lächelst. Nimm dir Zeit und vergiss das Lächeln nicht, es ist wirklich wichtig!

Sag dazu laut: **Ich bin stolz auf dich, du hast schon so vieles gemeistert!**