

*Möge dieses Buch mehr Achtsamkeit  
in unser aller Leben bringen.*



**Diana Hochgräfe (Hrsg.)**

# **Achtsam sein**

**Im Einklang mit dir und der Welt**

## **Impressum**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-347-95441-0 (Softcover)

ISBN 978-3-347-95442-7 (Hardcover)

ISBN 978-3-347-95443-4 (E-Book)

© Diana Hochgräfe, Juli 2023

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin: tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

*Autorin/Herausgeberin:* Diana Hochgräfe  
<https://www.diana-hochgraefe.com>

*Co-Autoren:*

Alessandro Graf, Blandina Gellrich, Katrin Ohlendorf, Milena Kostic, Natalie Furherr, Silvia Michaela Wagner, Sina Grote, Thilo Gruber, Tina Mannsbath, Yvonne Sebestyen

*Lektorat/Korrektorat/Buchsatz:* Diana Hochgräfe

*Umschlaggestaltung:*

Corina Witte-Pflanz, <https://www.ooografik.de>

*Bildquelle:*

Adobe Stock, <https://stock.adobe.com/de>

Generative AI, Bildnummer 602258616

fifth blue butterfly, Bildnummer 162461412

Bildnummer 68095826 (Chikako Kamitor)

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors und des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung und Verbreitung, Übersetzungen, Verfilmungen und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>Achtsames und bewusstes Sein im Alltag.....</b>	<b>13</b>
Achtsamkeit beginnt bei dir.....	15
Achtsame und einfühlsame Kommunikation .....	19
Wie innen, so außen .....	21
Im Einklang mit deinem Körper.....	24
Mit Tieren gemeinsam achtsam sein.....	27
Die Kraft der Natur .....	33
Finde die Stille in dir. ....	35
Achtsame Tipps für deinen Alltag .....	38
<b>Die Kraft der Präsenz .....</b>	<b>45</b>
Liebevolle Achtsamkeit .....	48
Achtsamkeit ist Liebe .....	50
Ich sehe dich, ich höre dich. ....	53
Spieglein, Spieglein an der Wand .....	56
Heilung durch Achtsamkeit.....	62
<b>Heile dich und deine Beziehungen durch achtsame Kommunikation .....</b>	<b>67</b>
Achtsame Kommunikation mit dir, deinem Körper und deiner Umwelt .....	70
Erkenntnisse der Achtsamkeit .....	74
Wie du dein Halschakra stärkst.....	76
Was ich mir für dich und uns alle wünsche .....	78
<b>In einer Beziehung gemeinsam frei und glücklich sein.....</b>	<b>79</b>
Sicher oder glücklich – deine Entscheidung .....	81
Das Herz weiß mehr als der Verstand.....	84
Das Learning .....	87
Erlaube dir selbst dein Glück!.....	89

Was bedeutet es, in einer Beziehung gemeinsam frei zu sein? .....	90
Das Geheimnis glücklicher Beziehungen.....	92
Die wichtigsten Erkenntnisse.....	98
Praktische Tipps.....	100
<b>Mehr Achtsamkeit durch die Verbindung mit kindlichen Anteilen .....</b>	<b>105</b>
In Kontakt mit meinem Kind .....	105
Warum sich ein achtsameres Leben für dich lohnt.....	108
Wege zu mehr Achtsamkeit, kindliche Anteile integrieren.....	111
Abschließende Gedanken.....	120
<b>Achtsamkeit für dich und deinen Körper .....</b>	<b>123</b>
Was ist Achtsamkeit? .....	123
Was geschieht bei Unachtsamkeit und Stress?.....	124
Wie wirkt sich Achtsamkeit auf deinen Körper aus? .....	131
Verstehst du die Sprache deines Körpers und deiner Seele? .....	132
Achtsamkeit schwarz auf weiß – Praktische Tipps .....	136
<b>Achtsame und einfühlsame Kommunikation mit deinem Tier .....</b>	<b>143</b>
Wie kannst du achtsam werden mit deinem Tier? .....	145
Die telepathische Kommunikationsebene.....	146
Die 6 Ebenen der Kommunikation.....	149
Achtsamkeitsmeditation: Achtsam sein mit Tier im Alltag .....	151
Wobei dir Achtsamkeit mit Tieren hilft.....	153
Die Kraft der Achtsamkeit.....	155
<b>Achtsamkeit in der Begegnung mit Pferden finden .....</b>	<b>157</b>
Mein Weg der Achtsamkeit.....	158
Achtsames Sein – Bewusstheit im Moment .....	161

Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit in der Begegnung mit Pferden .....	163
Das Aber bei der Achtsamkeit.....	168
Essenz und Tipps für den Alltag.....	169
<b>Achtsamkeit im Business .....</b>	<b>173</b>
Besonderheiten im Berufsleben .....	178
Achtsamkeit bei Vorgesetzten .....	182
Das achtsame Unternehmen .....	189
Meine wichtigste Erkenntnis.....	192
<b>Achtsamkeit – so machtvoll, simpel und doch schwierig zu leben.....</b>	<b>193</b>
Unser Verstand .....	195
Unser Ego.....	197
Unsere Gefühle .....	199
Der Moment .....	201
Achtsamkeitsübung.....	204
Stolperfallen, die uns im Alltag Schwierigkeiten bereiten.....	206
<b>Achtsamkeit als Schlüsselrolle im momentanen Bewusstseinswandel .....</b>	<b>209</b>
Zeitalterwechsel .....	209
Spiritualität und materielles Weltbild .....	211
Die Wurzeln der Achtsamkeit – Teil 1.....	213
Achtsames Zuhören .....	216
Achtsamkeit und Gesundheit .....	220
Die Wurzeln der Achtsamkeit – Teil 2.....	223
Meine Vision.....	226
<b>Nachwort .....</b>	<b>229</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>231</b>
<b>Über die Autorin Diana Hochgräfe .....</b>	<b>232</b>
<b>Über den Autor Alessandro Graf.....</b>	<b>234</b>

Über die Autorin Blandina Gellrich .....	236
Über die Autorin Katrin Ohlendorf .....	238
Über die Autorin Milena Kostic .....	240
Über die Autorin Natalie Furherr .....	242
Über die Autorin Silvia Michaela Wagner .....	244
Über die Autorin Sina Grote .....	246
Über den Autor Thilo Gruber .....	248
Über die Autorin Tina Mannsbart .....	250
Über die Autorin Yvonne Sebestyen .....	252
Haftungsausschluss .....	255



# Vorwort

Was bedeutet Achtsamkeit für dich? Gehst du achtsam mit dir, deinen Gedanken und Emotionen, deinem Körper und deinen Bedürfnissen um? Schenkst du deinem Gegenüber und deiner Umwelt deine volle Aufmerksamkeit?

In der Hektik des Alltags übersehen und überhören wir vieles, nehmen uns keine Zeit, einfach mal innezuhalten und in uns zu spüren. Wenn wir gestresst sind, haben wir keinen Blick für all die wundervollen Dinge, die uns umgeben und vergessen, auf die kleinen Signale und Impulse zu achten – sowohl von innen als auch von außen. Achtsamkeit beginnt zuerst bei uns selbst. Wir dürfen wieder lernen, mehr den Moment zu leben, im Hier und Jetzt zu sein und den Fokus auf unser Inneres zu lenken anstatt uns im Außen zu verlieren. Achtsam zu sein bedeutet, bewusst wahrzunehmen, bewusst zu atmen, sich bewusst zu bewegen, sich und andere zu spüren und vieles mehr. Sobald wir achtsam mit uns, unserem Körper, unseren Gedanken und Handlungen umgehen und anderen aufmerksam zuhören, können wir glücklicher, gesünder und friedvoller leben und dies wirkt sich auf alles und jeden aus.

Dieser Ratgeber beleuchtet Achtsamkeit aus den verschiedensten Blickwinkeln – sowohl im Alltag als auch Berufsleben, im Umgang mit dir selbst und anderen Menschen, mit Partner, Kindern, Tieren und der Natur. Er lädt dich dazu ein, dich, deine Gefühle und dein Um-

feld bewusster und achtsamer wahrzunehmen und auf diese Weise im Einklang mit dir und der Welt zu sein.

11 Experten lassen dich an ihrem wertvollen Wissen und ihren Erfahrungen teilhaben und verraten dir, auf welch vielfältige Weise du Achtsamkeit praktizieren kannst. (Am Ende jedes Kapitels findest du den Namen des jeweiligen Autoren, der dieses verfasst hat, die ausführlichen Informationen über die Mitwirkenden am Ende des Buches.)

Die Idee für diesen Ratgeber entsprang einem achtsamen Moment, in dem ich ganz bei mir war, in der Natur spazieren ging, dem Wind lauschte und den Vögeln zuhörte. Lass dich überraschen, was Wundervolles entstehen kann und sich offenbart, wenn du dich voll und ganz dem Augenblick hingibst.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Eintauchen in diese inspirierende Lektüre.

## Achtsames und bewusstes Sein im Alltag

Achtsam zu sein und bewusst im Moment, im Hier und Jetzt zu leben, klingt an sich recht einfach, ist jedoch nicht immer so leicht umsetzbar. Auch ich ertappe mich hin und wieder beim Multitasking, wenn ich beispielsweise mit meinem Hund im Café sitze und nebenbei am Handy Mails lese oder Posts schreibe. Bevor ich vor einigen Jahren ins Online Business gestartet bin, war dies tatsächlich nicht der Fall. Da hatte ich meist ein Buch dabei und habe dies auch erst zur Hand genommen, sobald ich mit meinem Essen fertig war. Wie oft schaust du nebenbei fern oder auf dein Handy und bist in dem Moment mit deinen Gedanken ganz woanders anstatt bei deiner Mahlzeit?

Als ich vor etwa zwei oder drei Jahren mit einer Freundin verabredet war und wir gemeinsam in einem Café saßen, schaute sie zwischendurch ständig auf ihr Smartphone, um ihre Nachrichten zu checken. Obwohl wir uns längere Zeit nicht gesehen hatten, hörte sie mir nur halbwegs zu und war immer wieder abgelenkt. Für mich geht es hierbei auch um Wertschätzung und Respekt, wenn ich meinem Gegenüber meine volle Aufmerksamkeit schenke. Inzwischen existiert diese Freundschaft nicht mehr, da ich mich stetig weiterentwickle. Tatsächlich verändern sich auch unsere Freundschaften und Beziehungen, sobald wir achtsamer mit uns selbst sowie unseren Werten und Bedürfnissen umgehen. Dadurch wird uns vieles bewusster, beispielsweise welche

Dinge, Personen oder Situationen uns unnötig Zeit, Kraft und Energie kosten und uns nicht (mehr) guttun.

Wenn du aufmerksam zuhörst, dir selbst, deinem Körper, deiner inneren Stimme ebenso wie anderen Menschen, kann sich dein Leben auf wundersame Weise verändern. Du wirst dich glücklicher und entspannter fühlen, mehr Lebensfreude empfinden und womöglich profitiert auch deine Gesundheit davon.

Auf den folgenden Seiten nehme ich dich mit auf eine kleine Reise der Achtsamkeit und erzähle dir, wie du deinen Alltag bewusster gestalten kannst.

## Achtsamkeit beginnt bei dir.

*„Atme, fühlle, singe, tanze – sei leicht und unbeschwert. Lebe, liebe, lache. Genieße jeden Augenblick, sieh jedes kleine Wunder und sei es noch so unscheinbar. Tauche ein in die Wellen der Liebe und Wogen des Glücks.“*

Dies sind ein paar Zeilen aus meinem Buch „*Entdecke dich selbst und finde dein Glück – Das kleine Buch für mehr Lebensfreude*“. Auch dieses entstand aus einem Moment der Achtsamkeit heraus – im April 2016. Ich hatte körperliche Schmerzen und ging mit meinem Hund am Strand spazieren. Ganz intuitiv verband ich mich gedanklich mit meinem höheren Selbst, dem Meer und dem großen Ganzen. Ich atmete bewusst Liebe und Heilung ein und meinen Schmerz aus. Mit jeder Ausatmung ließ ich alles los, was mich in dem Moment belastete – sämtliche Sorgen, Ängste und Zweifel. Dadurch kam ich in einen meditativen Zustand, der etwa eine Stunde lang anhielt – bis zur nächsten Seebrücke. Dort flog plötzlich eine Möwe auf mich zu und blickte mir direkt in die Augen. Mir schien es, als wollte sie sagen: „*Breite deine Flügel aus und flieg!*“ Durch diesen Impuls und dieses Erlebnis kaufte ich mir im nächsten Buchladen ein schönes Notizbuch sowie einen Stift und fing an zu schreiben – tat einfach das, was ich schon jahrelang vorgehabt hatte. Innerhalb von zwei Monaten hatte ich mein Manuskript fertiggestellt. Derart Magisches kann entstehen, wenn du bewusst und achtsam – mit offenen Augen und offenem Herzen – durch die Welt gehst.

Dieser kleine Glücksratgeber veränderte mein gesamtes Leben und führte dazu, dass ich mich allgemein wieder mehr dem Schreiben widmete. Ich habe dadurch vieles reflektiert, was mich auf meinem Lebensweg unterstützte und mir sowohl körperliche als auch emotionale Heilung verschafft hatte. Denn jahrelang litt ich unter schweren Depressionen und war weit davon entfernt, achtsam mit mir und meinen Bedürfnissen umzugehen. Vor allem reflektierte ich, dass alles bei uns selbst beginnt. Achtsamkeit hat die Macht, dein Leben vollkommen zu verändern und Dinge in Bewegung zu bringen, von denen du nie zu träumen gewagt hättest. Sobald du liebevoller und achtsamer mit dir selbst umgehst, überträgt sich dies auf dein gesamtes Umfeld.

Früher war ich ständig für andere da und habe dadurch mich selbst und meine Bedürfnisse vollkommen vernachlässigt. Obwohl ich es gerne tat, hat es mich teilweise viel Kraft und Energie gekostet, was mir jedoch nicht bewusst war. Denn ich hatte nie gelernt, mich an die erste Stelle zu setzen und zu schauen, was ich gerade brauche und was mir guttut. Zudem hatte ich mir in meiner Kindheit angeeignet, meine Gefühle zu unterdrücken und nicht auszuleben, was mich auf Dauer sowohl seelisch als auch körperlich krank machte.

Daher möchte ich dir ans Herz legen, dir immer wieder folgende Fragen zu stellen und dabei ganz ehrlich mit dir selbst zu sein.

- Was brauche ich gerade, genau jetzt?
- Wer oder was tut mir momentan nicht gut?
- Wer oder was stressst mich und raubt mir Energie?
- Wo darf ich bewusst Grenzen setzen und auch mal Nein sagen?

Dich und deine Bedürfnisse an die erste Stelle zu setzen, ist nicht egoistisch, sondern sogar notwendig, um glücklich und gesund leben zu können. Hinterfrage daher auch, welche deiner Verhaltensweisen und Gewohnheiten dir nicht wirklich entsprechen, die du vielleicht von deinen Eltern oder deinem Umfeld übernommen hast.

Mich stresst es beispielsweise, wenn ich zu viele Termine habe, nicht nur berufliche, sondern auch private. Heute erlaube ich mir auch, diese abzusagen, wenn ich merke, dass ich meine Energie und Zeit für mich brauche. Denn nur, wenn wir in unserer eigenen Kraft sind, können wir auch für andere da sein und sie unterstützen. Sobald du dich nicht wohlfühlst, reagierst du eher genervt und gereizt, als wenn du in deiner Mitte und im Einklang mit dir selbst bist. Denn nur dann kannst du wirklich achtsam sein und bewusst agieren.

So darfst du immer wieder reflektieren und in dich spüren, was du gerade möchtest und was dir im jeweiligen Moment guttut. Ein Familientreffen steht an und du hast keine Lust dazu? Dann traue dich, es abzusagen – vollkommen egal, was die anderen davon halten. Dein Partner möchte unbedingt auf eine Party, dir ist jedoch

gerade nach Ruhe und Rückzug zumute? Dann kommuniziere es offen und ehrlich. Stehe für dich und deine Bedürfnisse ein! Wenn du dich immer wieder für andere verbiegst oder dich anpasst, wird dich dies auf Dauer unglücklich machen. Manchmal wissen wir noch nicht einmal, warum dies so ist, weil wir es vielleicht gar nicht anders kennen.

Ab dem Moment, wo sich Dinge für dich nicht mehr stimmig anfühlen, gilt es, eine neue Entscheidung zu treffen. Da wir uns im Laufe unseres Lebens verändern und auch das, was uns wichtig ist, darfst du sowohl dein Berufsleben als auch deinen Alltag, deine Partnerschaft sowie all deine Beziehungen immer wieder hinterfragen. Schau, ob und was du verändern kannst und möchtest. Manchmal ist es auch einfach an der Zeit, Dinge oder Personen loszulassen, die dir nicht mehr guttun.

## Achtsame und einfühlsame Kommunikation

Unsere Gedanken und Worte besitzen eine unglaubliche Kraft, denn das, was wir hauptsächlich denken und reden, meist unbewusst, ziehen wir auch an. Dies wirkt sich nicht nur auf dich und dein Leben, sondern auch auf dein gesamtes Umfeld aus. Jedes Wort besitzt eine eigene Schwingung, die dein Gegenüber aufnimmt. Feinfühlige und empathische Menschen spüren es auch, ob das, was gesagt wird, wirklich so gemeint ist und reagieren sehr sensibel darauf, ebenso Kinder und Tiere.

Hast du bereits vom Reisexperiment des japanischen Wissenschaftlers Emoto gehört? Er gab Reis in drei Gläser, füllte sie mit Wasser auf und sprach täglich mit ihnen. Zu dem ersten Glas sagte er: „*Vielen Dank!*“, zu dem zweiten „*Du Idiot!*“ und das dritte ignorierte er einfach. Ich habe es selbst getestet und die Wirkung war erstaunlich. Probiere es gerne einmal aus, ich möchte nicht allzu viel verraten. Anstatt „*Danke!*“ kannst du auch „*Ich hab dich lieb!*“ sagen und zusätzlich Zettel, auf denen diese Wort stehen, auf die Gläser kleben. Ähnlich kannst du es auch mit Blumensamen testen, die du in drei verschiedenen Töpfen anpflanzt. Wenn du die Wirkung siehst, wirst du zukünftig vermutlich achtsamer und bewusster mit deinen Worten umgehen.

Wenn wir von unserem Gegenüber Respekt, Achtsamkeit und Wertschätzung erwarten, dürfen wir dies ebenso leben. Falls du ständig das Gefühl hast, dass dich

andere nicht ausreden lassen und du dich vielleicht bei Gesprächsrunden - egal ob zu Hause, bei Freunden oder im Büro - übergangen oder ausgeschlossen fühlst, reflektiere zunächst, ob du selbst achtsam und wertschätzend bist. Hörst du deinem Gegenüber aufmerksam zu? Bist du wirklich bei der Sache? Nimmst du die Bedürfnisse und Ängste deines Partners, deiner Freundin oder deines Kollegen ernst? Ebenso wichtig ist es, andere Meinungen zu akzeptieren, selbst wenn du nicht der gleichen Ansicht bist. Löse dich von jeglichen Bewertungen und schaffe durch achtsames Zuhören eine echte Verbindung. Wenn du aufmerksam zuhörst, wird es dein Gegenüber gleichermaßen tun und dich und dein Sein zu schätzen wissen. Dies schafft ganz neue Grundlagen - in all deinen Beziehungen.

Achte von nun an bewusst darauf, was du über dich und andere denkst und insbesondere laut aussprichst. Wenn du schlecht über dich selbst denkst oder redest, dich ständig verurteilst oder an dir zweifelst, werden es andere vermutlich ebenso tun. Wie bereits erwähnt, wirst du dann genau dies im Außen anziehen. Frage dich außerdem stets, wie du gerne behandelt werden möchtest oder was du in dem Moment gerne hören würdest. Manchmal reicht ein zustimmendes Nicken oder ein: „*Ja, ich verstehe dich. Ich kann es gut nachempfinden.*“ Dies solltest du natürlich nur sagen, wenn du es auch wirklich so meinst.