

## IN DIESEM KAPITEL

Dem eigenen Leben mehr Qualität geben

Bewusst und aktiv den Moment gestalten

Genussvoll leben ohne Reue

Einen Plan für das Leben schmieden

# Kapitel 1

# Die Lehre vom wertvollen Moment

»Genieße den Tag« ist ein Aufruf, den Moment bewusst wahrzunehmen und zu leben. Das Gestern ist Vergangenheit und das Morgen noch nicht verfügbar. Was liegt also näher, als den jetzigen Augenblick in seiner vollen Kraft zu erleben und zu gestalten?

Wertvolle und oft ganz spezielle Momente im Leben bringen den Wunsch des »Nie-enden-Wollens« mit sich. Sie wünschen sich, diesen Moment als unendliche Zeit festzuhalten, oder Sie wünschen sich einen Moment aus der Vergangenheit zurück. Beides ist unmöglich und macht deshalb den Moment so wertvoll.

Erinnern Sie sich für einen Augenblick an die freudigen Tage Ihrer Kindheit. Lachend und leicht sind Sie von der großen Rutsche gerutscht. Welch ein Spaß hat Ihnen und Ihren Freunden dies bereitet. So viel Spaß, dass Sie schnell wieder zum nächsten Rutschen anstanden, um den Moment immer wieder zu genießen. Die Zeit verging, aber gefühlt blieb sie für Sie als Kind stehen. Sie waren ganz aufgegangen in dem Spiel und haben die Uhr und vielleicht auch das Abendessen vergessen. Wie wäre es denn für Sie heute so ein Spiel zu spielen? Wann haben Sie das letzte Mal eine Situation erlebt, in der Sie sich ganz im Augenblick fühlten? Fangen Sie heute damit an, Ihrem Leben ein neues Lebensmotto zu geben. »Ich lebe im Jetzt.«



»Carpe diem«, aus dem Lateinischen wörtlich übersetzt »Pflücke den Tag«, entstand 23 v. Chr. als auffordernde Schlusszeile in dem Gedicht »An Leukonoë« des römischen Dichters Horaz. Heutzutage werden die Begrifflichkeiten »Genieße den Tag«, »Nutze den Tag«, »Lebe den Tag« oder »Lebe im Jetzt« synonym verwendet.

# Stress und Langeweile keine Chance geben

»Im Jetzt leben« steht für eine achtsame, bewusste und aktive Art, das eigene Leben zu gestalten. Zugegeben, es ist kein »Fast Track«, keine Abkürzung zum Glück, kein schneller Erfolg, kein Konzept für zwischendurch über einen Crashkurs zu lernen und dann sitzt es für immer. Es ist eher ein Lebensmotto, das Sie durch eine aktive Herangehensweise mit wertvollem Inhalt füllen. Ein lebenslanger Weg der Entdeckungen, ein lebenslanges achtsames und bewusstes Sein.

Vielleicht denken Sie, ein Leben im Jetzt wäre langweilig und Sie müssen den ganzen Tag im Schneidersitz meditieren und Yogi-Tee trinken. Ganz im Gegenteil – ein bewusstes Leben im Jetzt bereichert Ihr Leben mit zahlreichen neuen Möglichkeiten und Aktivitäten. Es fordert Sie dazu auf, mutig Neues auszuprobieren und Ihre Komfortzone zu erweitern. Manchmal in Ruhe, manchmal in Aktion. Nicht gestern oder morgen, sondern jetzt.

## Ganz individuell – das eigene »carpe diem« finden

Eventuell brauchen Sie ein wenig mehr Zeit und Geduld, als Sie geplant haben, um die Idee des wertvollen Moments zu verinnerlichen und zu leben. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen, denn sicherlich ist es Ihnen auch schon in der Vergangenheit in Situationen gelungen, achtsam und mit dem kompletten Fokus auf eine Sache zu leben. Wenn Sie sich mit Ihrer Lebensgestaltung auseinandersetzen, sind Sie bereits auf dem Weg. Auch das ist leben im Jetzt. Im besten Fall haben Sie das bewusste Sein bereits als eine schöne Erfahrung empfunden und möchten nun wissen, wie es Ihnen gelingen kann, dieses positive Erleben auch auf andere Lebensbereiche zu übertragen. »Carpe diem« ist zu vielfältig, um es in der Bedeutung einzugrenzen, denn was wirklich dahintersteckt, ist für jeden Menschen individuell zu sehen und zu leben. Es gibt aber ein paar grundsätzliche Vorstellungen davon, was leben im Jetzt bedeutet:

- ✓ mit allen Sinnen im Moment sein
- ✓ achtsam beobachten
- ✓ aufmerksam und achtsam sein
- ✓ bewusst handeln
- ✓ den Fokus auf nur eine Sache richten
- ✓ Dinge jetzt machen und nicht aufschieben

- ✓ sich ausgiebig Zeit nehmen für Dinge, die wichtig sind
- ✓ Ruhe in sich spüren und ausstrahlen
- ✓ bewusst und nachhaltig konsumieren
- ✓ verantwortungsvoll und achtsam mit sich selbst und anderen umgehen
- ✓ sorgsam und achtsam mit der Natur umgehen

Was leben im Jetzt **nicht** bedeutet?

- ✓ Wünsche und Pläne aufschieben
- ✓ ständig an gestern denken
- ✓ ständig an morgen denken
- ✓ sich selbst und andere mit Entscheidungen und Aktivitäten verträosten
- ✓ den Satz »Das spare ich mir zur Rente auf« sagen
- ✓ hektisch und zerstreut sein
- ✓ Dinge parallel und oft viel zu schnell tun
- ✓ sich angespannt fühlen
- ✓ mit Ressourcen verschwenderisch umgehen
- ✓ hektischer und ungesunder Konsum von Nahrung
- ✓ die Natur durch das eigene Fehlverhalten belasten

Bei einem Lebensentwurf nach dem Motto »Im Jetzt leben« geht es darum, Dinge, die Sie heute tun und erleben können, auch heute zu tun. Horaz, der römische Dichter schrieb klar und unverblümmt:

*Genieße den Tag, und vertraue möglichst wenig auf den folgenden!*

(Horaz, 23 v. Chr. in seinem Werk »An Leukonoë«)

## Intensiv und aktiv möglichst lange leben

Bestimmt möchten auch Sie wie viele andere Menschen Ihr Leben in voller Gesundheit, mit dem Gefühl von Glück und Leichtigkeit möglichst lange und unbeschwert leben. Es spricht viel dafür, es zu versuchen und so früh als möglich den

Grundstein dafür zu legen. Die Geschichte vom 102-jährigen glücklichen Passagier, der am letzten Abend der Kreuzfahrt zufrieden zu Bett geht und friedlich für immer einschläft, mag nur ein Weg sein, das Leben in vollen Zügen bis zum Schluss zu leben. Allein schon die Kraft und den Wunsch aufzubringen mit 102 Jahren ein Schiff zu besteigen, zeigt das tief verankerte Bedürfnis, das Leben voll auszukosten und es nicht »mit angezogener Handbremse« zu leben oder schlimmer noch gelangweilt zu Hause auf Krankheiten und den Tod zu warten. Sicher ist: Ein bewusstes Leben im Jetzt, egal wie lange, bereichert Ihre Lebensjahre ungemein.

## Warum Sie mit einem Leben im Jetzt nicht warten sollten

Wenn Sie planen, Ihr Leben zu intensivieren, sind Sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit hier in diesem Buch richtig aufgehoben. Sie werden durch das Lebensmotto »carpe diem« Ihr Leben verändern und neu ausrichten – sofern Sie dazu bereit sind, einige Verhaltensmuster abzulegen und neue Impulse zuzulassen. Jeder Lebensabschnitt bedarf einer Justierung der Art und Weise, wie Sie Ihr Leben gestalten. Einstellungen und Haltungen aus der Kindheit und Jugend werden erweitert, verändert oder komplett durch neue ersetzt. In der Psychologie spricht man von der *Aktualisierungstendenz*. Wenn Sie sich ständig aktualisieren, und das geht nur mit einer achtsamen und bewussten Einstellung, wird es Ihnen möglich sein, Ihr Leben noch tiefer und glücklicher zu leben. Warten Sie also mit Ihren ersten achtsamen Versuchen nicht bis morgen – Sie würden sonst heute eventuell schon etwas verpassen. Und wenn Sie gleich mit den ersten Aktivitäten beginnen möchten, gibt es Tipps zur Freizeitgestaltung in Kapitel 10.



Der amerikanische Psychologe Carl Rogers entwickelte in den 1960er-Jahren sein Konzept der *klientenzentrierten Gesprächsführung* (Basis der heutigen Gesprächspsychotherapie). Kern dieses Ansatzes ist das Werden und die eigenständige Selbstentwicklung des Menschen. Rogers ging davon aus, dass es keinen Endzustand gibt, den ein Mensch in seinem Leben erreicht. Für ihn steht die Person in einem ständigen Prozess fortwährender Veränderung, den er mit dem Begriff der *Aktualisierungstendenz* beschreibt. Kommt es, aus welchen Gründen auch immer, zu einem Stopp der Selbstaktualisierung, können zahlreiche Symptome seelischer Störungen entstehen.

## »Carpe diem« wirkt in Ihrem Geist und Körper

Stellen Sie sich vor, Sie leben ab sofort nach dem Motto »Im Jetzt leben« und keiner merkt's? Sicherlich fragen Sie sich jetzt, was anders ist, wenn Sie bewusst und achtsam im Augenblick leben. Auch hier gilt die Devise der Individualität. Sie empfinden die Veränderungen anders als Ihr Partner oder Ihre Freunde. Viel hängt davon ab, wie Sie bisher gelebt haben. Wenn Sie von 200 km/h auf 50 km/h abbremsen, ist das ein anderes Gefühl als von 70 km/h auf 50 km/h. Wieder anders ist ein schrittweises Verringern von 200 km/h auf 140 km/h, dann auf 90 km/h und so weiter. Sie sehen, es steht Ihnen ein sehr großer Spielraum zur Verfügung, wie Sie die Philosophie von »Im Jetzt leben« in Ihr Leben einflechten können. Sie müssen dafür nicht alles, was Sie bisher getan haben, über Bord werfen oder negativ bewerten. Fangen Sie ganz entspannt an mit den ersten zarten Veränderungen, und Sie spüren bald die ersten positiven Auswirkungen.

Im Jetzt leben bedeutet:

- ✓ mehr Freude am Leben zu entfalten
- ✓ ein Gefühl der Ausgeglichenheit zu empfinden
- ✓ Glücksgefühle zu erleben und zu spüren
- ✓ Zufriedenheit wahrzunehmen und auszustrahlen
- ✓ ein stabiles, positives Lebensgefühl zu versprühen
- ✓ in einer ausgeglichenen Gemütsverfassung zu sein
- ✓ ausreichend Energie für Körper und Geist zu haben
- ✓ zuversichtlich und positiv zu sein
- ✓ Sinnhaftigkeit für das eigene Tun zu empfinden



Vielleicht fallen Ihnen noch weitere Merkmale ein, was ein Leben im Jetzt für Sie persönlich bedeutet. Finden Sie heraus, welche Wünsche und Bedürfnisse Sie haben und wie die Maxime »Leben im Moment« Ihnen helfen kann, diese wahrzunehmen und mit Leben zu füllen.

Für mich persönlich bedeutet im Jetzt leben:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Genuss oder Verschwendung – die goldene Mitte finden

Bestimmt erinnern Sie sich noch an die Momente in Ihrer Kindheit, als Sie nicht aufhören konnten, die leckeren Brausestäbchen oder die süßen Weihnachtsplätzchen zu vernaschen. Die Dose mit den Plätzchen war vor dem Weihnachtsfest oft schon leer und die vielen Brausestäbchen blubberten im Bauch und die Zunge war ganz bunt gefärbt. Wenn uns etwas gefällt oder wir etwas als angenehm empfinden, sorgt unser Belohnungssystem im Gehirn dafür, dass wir mehr davon möchten. Verantwortlich dafür ist der Glücksbotenstoff Dopamin. Er gibt uns das schöne, angenehme Gefühl des Wohlbefindens. Und da die meisten Menschen naturgemäß eher nach sehr angenehmen Gefühlen streben als nach einem Durchschnittsgefühl, benötigen wir dafür eine große Menge an Ressourcen. Kurz gesagt: Es ist heute einfacher, eine neue Packung Brausestäbchen zu kaufen, als das vorhandene Päckchen für mehrere Tage einzuteilen. Wir leben verschwenderisch und konsumieren viel und unachtsam. Der Gegenpol liegt im Leben im Jetzt. Den Moment und Genuss achtsam in seinem vollen Umfang erleben und genießen, ohne das Morgen in Bedrängnis zu bringen. Das spart nicht nur wichtige Naturressourcen, sondern auch bares Geld, das Sie in schöne Aktivitäten wie Ihre Traumreise investieren können.

## Achtsam und bewusst genießen



Sie wollen Ihr Leben bewusster gestalten oder Ihre bereits begonnene Umsetzung des »carpe diem« weiter intensivieren? Um diesen Weg gelassen, aber doch konsequent zu bestreiten, kann Ihnen eine Ist-Analyse zum Thema »Genuss – was ist das für mich?« helfen, Ihr derzeitiges Verhalten zu korrigieren. Nehmen Sie sich dafür Tabelle 1.1 vor.

| Situation   | Wie fühle ich mich in der Situation?   | Mein Genussziel   | Was benötige ich, um das Ziel zu erreichen?  | Wann beginne ich damit? |
|---|--|---|--|-------------------------|
| <i>In der Mittagspause schlüsse ich mein Essen aus Zeitdruck in mich hinein.</i>                | gestresst<br>hektisch<br>schlecht, manchmal mit Magenschmerzen danach          | langsam essen<br>Ruhe verspielen<br>meinen Körper mit der Nahrung etwas Gutes tun | bewusst mein Essen auswählen<br>1 Stunde Mittagspause ruhiger Platz in der Kantine | morgen                  |
| <i>Oft werfe ich abgelaufene Lebensmittel weg.</i>  | schlechtes Gewissen<br>ärgere mich, dass ich ohne Nachzudenken eingekauft habe | bewusst und mit Genuss einzukaufen  | Zeit, um den Einkauf zu planen und auszuführen                                     | nächste Woche           |
| <i>Ich schaue oft mehrere Folgen einer TV-Serie an einem Stück, abgelenkt durch mein Handy.</i> | schlechtes Gewissen, weil ich die Zeit sinnlos verbracht habe                  | nur eine Folge am Tag mit voller Aufmerksamkeit schauen                           | feste Serienzeit, z.B. von 20 bis 20.45 Uhr  | heute Abend             |
|   | angespannt<br><i>ich fühle mich am nächsten Tag erschöpft.</i>                 |   |  |                         |
|   |  |   |  |                         |
|   |  |   |  |                         |
|   |  |   |  |                         |

Tabelle 1.1: Checkliste: Wann genieße ich bewusst, wann bin ich verschwenderisch?

## Quality Time – spürbares Glücksgefühl

»Ich wünsche dir eine gute Zeit«, wünschen Menschen anderen Menschen täglich und doch ist es oft schwer, aus der verfügbaren Zeit eine als gut und schön empfundene zu machen. Oder Sie haben nicht genügend Zeit zur eigenen Gestaltung, weil Sie beruflich oder familiär stark eingebunden sind und gefühlt keine Zeit für Sie selbst übrig ist.

Sie sehen, das mit der Zeit ist so eine Sache, zu viel davon kann Langeweile bringen und zu wenig davon Stress bewirken. Nichts gefühlt Sinnvolles mit der Zeit anzufangen macht auf Dauer unglücklich, und die Zeit zwar mit sinnvollen, aber vielen Aktivitäten vollzustopfen nimmt den bewussten Genuss des einzelnen Moments. Das Glück scheint in der Mitte zu liegen, ist von Menschen zu Menschen unterschiedlich und wir sind alle ständig auf der Suche nach diesen glücklichen Momenten und der guten Zeit. Kaum gefunden, ist der Moment des Glücks schon wieder weg und das Spiel beginnt von vorn.



Haben Sie sich schon einmal überlegt, was mit Ihnen passiert, wenn Sie eine richtig gute Zeit haben? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und notieren Sie Ihre Überlegungen.

Wenn ich eine richtig gute Zeit habe, empfinde ich:

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

Sicherlich haben Sie bei der Beantwortung der Frage an schöne Momente in Ihrem Leben gedacht und nochmals gespürt, wie das damals war und was es mit Ihnen gemacht hat.

Da Sie selbst immer wieder diese Momente kreieren können, stellt sich schon die nächste Frage: Was benötigen Sie, um Zeit in einer hohen Qualität zu erleben, und wie können Sie das erreichen? Tabelle 1.2 hilft Ihnen dabei, diese Fragen zu beantworten.

|  |  |
|--|--|
| Was benötigen Sie für eine gute Zeit?  | Was können Sie tun, damit Sie das bekommen?  |
| <i>Ich muss mich entspannt fühlen, sonst kann ich das nicht genießen.</i>        | <i>Mir überlegen, was mich so anspannt, und das Problem lösen.</i>   |
| <i>Freunde um mich herum, allein geht das nicht, da fühle ich mich schlecht.</i> | <i>Ich verabrede mich mit Freunden regelmäßiger oder überlege mir, warum ich nicht allein genießen kann.</i> |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Tabelle 1.2:** Was benötigen Sie, um Zeit in hoher Qualität zu erleben?

## Möglichkeiten wahrnehmen und zugreifen

Ein Leben im Jetzt stellt immer die Qualität und nicht die Zeit eines Lebens in den Mittelpunkt. Die Erklärung dafür ist sehr einfach: Jeder Tag stellt zahlreiche neue Abenteuer, Erlebnisse und Möglichkeiten für Sie bereit. Sie können sich das alles eingepackt in einer großen Kiste vorstellen, die Ihnen das Leben vor Ihre Lebennstür stellt. Jeden Morgen steht eine neue Kiste da, die Sie einfach nur annehmen und genießen sollen. Dieses Angebot ist so groß und bunt, dass Sie kaum Gefahr laufen, die Kisten könnten für Sie nicht ausreichen. Die Kisten haben nur einen kleinen Haken: Sie können diese nur sehen, wenn Sie gelernt haben, achtsam und bewusst Ihr Leben zu leben. Und wenn es Ihnen dann noch gelingt – was wirklich nicht schwer ist –, jeden Tag ganz genau in die Kiste zu schauen, Sie die Angebote darin annehmen und für sich individuell umsetzen – ist jeder Tag wertvoll. Und am Ende ist es für Sie nicht mehr unbedingt so wichtig, ob Sie 60, 70 oder 80 Jahre alt werden. Sie werden sagen: »Ich hatte eine gute Zeit.«

## Die Auswirkung auf Sie und Ihr Umfeld

Die Philosophie vom »Leben im Jetzt« kann Sie zwar nicht vor schlechten Zeiten bewahren, Sie können aber mit Ihrer neuen Haltung zum Leben eigene Krisen besser annehmen und meistern. Das gelingt Ihnen mit Ihrer neuen Haltung gegenüber Situationen und Lebensereignissen. Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten, eine Einstellung zu Sachverhalten so zu formulieren, dass es klar ist für sie selbst sowie die Menschen um sie herum. Nehmen wir das Beispiel von »Erfolg im Leben«.



Was bedeutet für Sie erfolgreich zu sein im Leben? Sie können, wenn Sie möchten, Ihre Einstellung dazu hier aufschreiben:

Ich fühle mich erfolgreich im Leben, \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Schreiben Sie spontan den Satz zu Ende, ohne zu lange zu überlegen.

Jetzt spüren Sie nochmals nach:

- ✓ Ist das wirklich Ihre eigene Meinung zum Thema Erfolg?
- ✓ Welches Gefühl haben Sie dabei?
- ✓ Ist Erfolg wichtig für Sie? Wenn ja, warum?
- ✓ Gibt Ihnen Erfolg mehr Lebensqualität?
- ✓ Fühlen Sie sich mehr geliebt und anerkannt durch Ihren Erfolg?
- ✓ Möchten Sie den Satz vielleicht neu schreiben?

Bestimmt ist Ihnen an diesem kleinen Beispiel schon aufgefallen, wie schnell es passieren kann, dass Sie Haltungen mit sich tragen, die von der Gesellschaft auf Sie abgefärbt haben oder jetzt in diesem Moment eine Aktualisierung benötigen. Ein bewusstes Leben im Jetzt schafft die Basis für eine tiefere Reflexion über das eigene Leben, das gesellschaftliche und soziale Umfeld und das daraus resultierende eigene Verhalten. Je mehr Sie sich für diesen Veränderungsprozess öffnen und begeistern lassen, desto stabiler wird Ihr Lebensfundament sein. Ihr Partner, Freunde oder Bekannte werden Sie anders wahrnehmen als bisher – ruhiger, bewusster, klarer und meist auch fokussierter. Eventuell wird sich Ihr Freundeskreis erweitern oder verändern, denn Sie möchten auch Ihre Zeit mit Menschen verbringen, die eine ähnliche positive und achtsame Lebenseinstellung für sich leben. Ein »Leben im Jetzt« wirkt sich immer spürbar und positiv auf Ihre Lebensqualität aus. Es verändert nicht nur Ihre Werte und Prioritäten, sondern lässt Sie auch intensiver und glücklicher leben.

## Ein Leben im Jetzt einüben

In Ihrem bisherigen Leben haben Sie wahrscheinlich den klassischen Weg von Kindheit bis zum ersten Job genommen. Kita, Kindergarten, Grundschule, weiterführende Schule, Abschluss und dann Berufsausbildung oder Studium. Dazwischen eventuell Auslandsjahr, Ehrenrunde. Manche von Ihnen haben sich für den zweiten oder gar dritten Bildungsweg entschieden, andere sind gleich in den Pfad zur Vollzeitmutter oder zum Vollzeitvater abgebogen. Wenn Sie sich jetzt Ihren eigenen Lebensweg anschauen, haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, welche Entscheidungen aktiv waren und bei welchen Entscheidungen Sie sich haben einfach passiv treiben lassen oder auf die Meinung anderer vertraut haben. Hierbei kann Ihnen auch die Übung »Den Garten des Lebens gestalten« in Kapitel 16 helfen.

## Selbstverantwortung trainieren

Ein Leben im Jetzt fordert und fördert Ihre Selbstverantwortung und möchte Sie in Ihrem eigenen, persönlichen Wachstumsprozess unterstützen. Sie lernen durch dieses Konzept, mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufzubauen und noch mehr in die Eigenverantwortung zu gehen. Sie werden sich Ihrer selbst bewusst: Sie finden heraus, wer Sie sind und was Sie im Leben gestalten möchten. Sie haben mehr Vertrauen zu sich selbst und Ihren Wünschen und Entscheidungen und sind weniger auf die Bewertung oder Meinung anderer Menschen angewiesen. Dies macht Sie frei und unabhängig in Ihren Gedanken.



Wenn Sie möchten, können Sie die Übung in Tabelle 1.3 dafür nutzen, einen ersten Eindruck über die Möglichkeiten der mentalen Gedankensteuerung zu erhalten.

## Was Sie selbst zum Erfolg beitragen können

Sie interessieren sich für das Thema »Im Jetzt leben« und halten dieses Buch in Händen, weil Sie das Bedürfnis spüren, dass der einzelne Moment derzeit in Ihrem Leben zu kurz kommt. Oder Sie suchen ein nettes Geschenk mit einer versteckten Botschaft, in der Hoffnung, der Beschenkte versteht Ihre gut gemeinte Absicht dahinter. In beiden Fällen benötigt die Idee vom wertvollen Moment nur einige wenige Voraussetzungen für eine wirkungsvolle Umsetzung. Fragen Sie sich:

- ✓ Sind Sie offen für Neues?
- ✓ Sind Sie bereit, Geduld aufzubringen oder diese zu erlernen?
- ✓ Möchten Sie Ihr Leben spannender gestalten?
- ✓ Möchten Sie alte Verhaltensmuster anschauen und bei Bedarf ändern?
- ✓ Möchten Sie Ihre Träume endlich Wirklichkeit werden lassen?

Im Grunde benötigen Sie weder viel Geld noch ein bestimmtes Talent für ein schönes, glückliches Leben im Jetzt, denn ein positives Gefühl von Ihnen zu einer Sache oder eine aufmerksame Beobachtung eines bezaubernden Augenblicks ist ohne all das möglich. Das mag auch der Grund sein, warum Geld nicht immer glücklich macht und es oft gerade die kleinen kostenlosen Momente sind, die Ihnen und Ihrem Leben Glück und Zufriedenheit bescheren.

| Situation                                       | Altes Verhalten  | Neues Verhalten   | Wirkung  |
|---|--|---|--|
| <i>bevorstehende Prüfung</i>                    | <i>Angst und ständiges Gedankenkreisen</i>   | <i>Gedanken in das Jetzt holen,<br/>Vertrauen zu mir selbst, bin<br/>zuversichtlich</i>   | <i>Anspannung wird reduziert,<br/>Kopf wird klar, kann mich besser<br/>konzentrieren</i>                         |
| <i>Kind möchte bei<br/>Freunden übernachten</i> | <i>komisches Gefühl und Sorgen darüber,<br/>was alles passieren kann, wenn ich nicht<br/>dabei bin<br/>ständiges Grübeln in der Zeit bis ich das<br/>Kind abhole</i> | <i>Gedanken in das Jetzt holen,<br/>eigene Aktivität für mich planen,<br/>Einstellung ändern in: ich vertraue<br/>der Situation</i> | <i>spüre weniger Sorgen, nutze<br/>die Zeit gut für mich, erlaube<br/>mir und meinem Kind mehr<br/>Autonomie</i> |

**Tabelle 1.3:** Übung: Mental meine Gedanken in das Jetzt steuern

## Das ganzheitliche Lebenskonzept

Stellen Sie sich ein optimales Lebenskonzept wie eine alte Waage mit zwei Waagschalen vor. Um die Waage balanciert zu halten, benötigt es gleich viele Gewichte auf beiden Seiten. Somit steht die Waage stabil im Lot. In etwa so verhält es sich mit Ihrem Leben. Wenn Sie ein ausgewogenes Lebenskonzept verinnerlicht haben und es so leben, sind Sie in Balance. Das Konzept vom »Im Jetzt leben« gibt Ihnen beide Gewichte: das Sein im Jetzt auf der einen Seite und Sicherheit und Vertrauen, Ihre Wünsche und Lebensziele in der Gegenwart und nahen Zukunft in die Realität umzusetzen, auf der anderen Seite. So stellen Sie für sich jederzeit sicher, dass Sie

- ✓ den Moment nicht verpassen,
- ✓ aktiv in die nahe Zukunft schauen und planen,
- ✓ Ihre Träume nicht aus den Augen verlieren und alles dafür zu tun, damit sie zum Leben erwachen.

In Ihrem Konzept werden Sie eine Bandbreite von Lebensbereichen berücksichtigen, damit Sie in der Balance bleiben und das Leben in allen Dimensionen bewusst wahrnehmen und genießen. Einige Aspekte, die in einem ganzheitlichen Lebenskonzept Platz haben sollten, sind unter anderem:

- ✓ ausreichende Möglichkeiten zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit
- ✓ Zeit für eine aktive Freizeitgestaltung für Körper, Geist und Seele
- ✓ eine berufliche Tätigkeit, die Sie fordert und fördert
- ✓ familiäre Verbundenheit mit gleichzeitiger Förderung der Autonomie
- ✓ gegenseitige partnerschaftliche Unterstützung in der Umsetzung des individuellen Potenzials
- ✓ das Verständnis für einen bewussten Umgang mit Ressourcen, auch den eigenen
- ✓ Genuss, Auszeiten und kleine Pausen



In weiteren Kapiteln dieses Buches finden Sie zu den oben genannten Punkten zahlreiche Erläuterungen, Tipps und Übungen. Blättern Sie also ganz entspannt im Sinne Ihres neuen Lebensmottos weiter und tauchen Sie ganz ohne Ablenkung in diese Lektüre ein.

Und wenn Ihnen schon der ein oder andere Punkt ganz gut gelingt, sind Sie Ihrem Ziel vielleicht sogar schon näher, als Sie denken, und tun sich schon jetzt sehr viel Gutes. Möchten Sie noch tiefer und bewusster leben? Schauen Sie sich doch mal bei Gelegenheit die Übung »Von 85 Lebensjahren rückwärts zählen« in Kapitel 16 an und finden Sie heraus, welche Möglichkeiten noch für Sie bereitstehen.