

JETZT SEIN

Schnelle Zentrierung & Kraftgewinnung

SABINE KÜHN

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2014 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-426-1

1. Auflage 2014

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Melanie Mertens,
www.fotolia.de

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

| | |
|--|----|
| ⊙ Wie es zu diesem Buch kam | 9 |
| ⊙ Stress - woher kommt er? | 29 |
| ⊙ Was ist Burn-out? | 37 |
| ⊙ Was sind Depressionen? | 43 |
| ⊙ Wer bin ich? | 49 |
| ⊙ Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstliebe | 55 |
| ⊙ HIER UND JETZT! | 63 |
| ⊙ Was bedeutet das Wort "JETZT"? | 69 |
| ⊙ Was bedeutet das Wort "SEIN"? | 75 |
| ⊙ Was kann "JETZT SEIN" bewirken? | 81 |
| ⊙ Welche Möglichkeiten haben Sie jetzt? | 87 |

| | |
|--|-----|
| ⊙ Einige Tipps und Vorschläge zur Arbeit mit der Kraft des “JETZT SEIN” | 91 |
| ⊙ Erfahrungsberichte | 97 |
| ⊙ Danksagung | 107 |
| ⊙ Kontakt | 109 |
| ⊙ Über die Autorin | 111 |
| ⊙ Literaturhinweise | 113 |

Hinweis

Dieses Buch enthält Informationen und Erfahrungen mit energetischen und spirituellen Hilfsmitteln aus der geistigen Welt. Wer die in diesem Buch beschriebene Selbsthilfemethode anwendet, tut dies auf eigene Verantwortung. Es handelt sich keinesfalls um eine Therapieempfehlung, sondern die im Buch beschriebene Methode dient der Lebenshilfe, die in keinem direkten Zusammenhang mit schulmedizinischen Erkenntnissen und Ansätzen steht und auch nicht als solche verstanden werden kann. Sie ist kein Ersatz für professionelle und medizinische Behandlungen. Bitte wenden Sie sich bei gesundheitlichen Beschwerden an einen Arzt oder Heilpraktiker. Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes geben Verlag und Autorin weder indirekte noch direkte Gewährleistungen.



Wie es zu diesem Buch kam

Es gab eine Zeit, in der nichts so lief, wie ich es mir vorstellte, und in der ich unglaublich unter Druck stand. Ich war oft gestresst, unzufrieden oder hektisch und fühlte mich mir selbst fremd. Meine Gedanken fuhren ständig Achterbahn, und ich war alles andere als zentriert. Im Nachhinein war es nur ein kurzer Abschnitt, aber für mich war diese Zeit dennoch belastend. Jetzt, im Rückblick betrachtet, ist es für mich kaum noch nachvollziehbar, warum ich dermaßen neben mir stand, aber damals litt ich sehr darunter.

Einmal wollte ich an einem wichtigen Projekt arbeiten und es endlich fertig bekommen, aber ich konnte mich nicht konzentrieren, und diese Konzentrationsschwierigkeiten nahmen sogar immer mehr zu. Ich fühlte mich wie in einem Teufelskreis gefangen, und ich wusste nicht, warum ich mich darin befand, wie ich in ihn hineingeraten war und wie ich ihn beenden sollte. Es war ein Gefühl des Vereinnahmtwerdens, ein Gedankenkarussell in meinem Kopf und ein immer stärker werdender Zeitdruck, der mich zusätzlich unter Druck setzte. Ich spürte, wie ich innerlich unzufrieden wurde und mich regelrecht zerrissen fühlte.

Ich ließ mich von allem ablenken, was um mich herum geschah – vor allem von meinen Gedanken, die sich um meine Unzufriedenheit drehten. Und trotzdem war mir noch nicht einmal klar, warum genau ich so unzufrieden war, es war, als würde sich die Klärung meinem Verstand entziehen.

Ein Gefühl, dass alles an mir hing, dass ich für alles allein verantwortlich war, kam zudem

immer öfter hoch. Dazu kam, dass ich voller Ideen war, aber ich war auf einmal einfach nicht mehr in der Lage, eine Sache nach der anderen zu erledigen. Mein Organisationstalent war mir abhandengekommen. Hektisch versuchte ich, so viel wie möglich von meiner To-do-Liste abzuarbeiten – aber das Pensum war so groß, dass ich auch dabei immer unzufriedener über mich selbst wurde.

Früher hatte es Zeiten gegeben, in denen mir alles leicht von der Hand gegangen war. Ich hatte sogar noch mehr Stress gehabt, als ich noch als Angestellte arbeitete und viele Überstunden machen musste. Dazu übte ich meinen Nebenberuf aus, ging meinen Hobbys nach und hatte den Haushalt und den Garten im Griff. Ich galt als diszipliniert und pünktlich, ebenso als zuverlässig. Ich konnte – auch mich – gut organisieren, es war alles zu schaffen. Doch das war nun anders.

Nun bin ich ja unter anderem Aura-Fotografin und kenne daher auch meine Aura¹ zu meinen

einzelnen Lebensabschnitten der letzten Jahre – und zu diesem Zeitpunkt war sie extrem gelb. Gelb ist unter anderem typisch für eine hohe Erwartungshaltung. Eine gelbe Aura zu haben bedeutet, dass man ideenreich und analytisch ist, aber auch einen hohen Anspruch an sich und andere Menschen stellt. Das Ego ist daneben schnell verletzt, wenn nicht alles rund und nach den eigenen Erwartungen läuft.

Und mit meiner damals sehr gelben Aura erlebte ich dann immer mal wieder Tage, an denen nichts so lief, wie ich es mir vorstellte. Tage, an denen ich nichts von dem erledigte, was ich mir vorgenommen hatte, sondern mich förmlich auf eine Fremdsteuerung einließ. Ich traute mich an diesen Tagen nicht, die notwendigen Grenzen zu setzen, beziehungsweise ich war nur noch am Reagieren – ohne den Impuls, etwas daran zu ändern.

1) Sie ist ein elektromagnetisches Energiefeld, das den Körper von Lebewesen umschließt.

Aufgrund einiger Auswärtstermine von mir und meinem Mann war vieles liegen geblieben, und dieser für mich im Nachhinein besondere Tag wurde von mir auserkoren, alles wieder ins Lot zu bringen. Die Hektik ging schon vor dem Frühstück los – etwas, das sicher viele Frauen kennen. Man rennt im ganzen Haus herum, bringt Dinge von A nach B, packt die Wäsche in die Waschmaschine, stellt noch schnell den Trockner mit der fertig gewaschenen Wäsche an, nimmt alles Notwendige aus dem Keller mit nach oben, verteilt es im Erdgeschoss, im ersten Stock, nimmt dabei noch ein Telefonat an, räumt den Geschirrspüler ein, nimmt die Post an, wenn es zwischendurch klingelt, gießt die Blumen, fährt schnell noch den PC hoch, bringt den Müll raus und so weiter, und so weiter. Viele Menschen, insbesondere Frauen, erleben das jeden Tag. Für sie ist es Alltag, für mich war es eine neue Situation – zumindest insofern, dass es für mich plötzlich eine Belastung war. Vorher war es eben einfach so, und ich hatte es nicht als schlimm empfunden. Vielleicht erfüllte es mich die Jahre davor sogar

mit Stolz, jeden Tag ein hohes Pensum zu schaffen, bei dem andere eher bewundernd fragten, wie das bei einer Vollzeitbeschäftigung mit vielen Überstunden überhaupt zu schaffen sei.

Ruck, zuck war es an dem berüchtigten Tag, an dem ich aufs Äußerste gefordert wurde, Mittag, und ich hatte noch nicht einmal gefrühstückt. Das schlechte Gewissen plagte mich, zumal ich auch noch eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin hinter mir habe ... Der Magen knurrte, also sollte wenigstens ein geregeltes und vernünftiges Mittagessen auf dem Tisch stehen, auch wenn der Blick auf die Uhr verriet, dass es eigentlich etwas Schnelles geben müsste. Auf dem Schreibtisch stapelten sich die Papierberge, die Buchhaltung war noch nicht gemacht, der PC zeigte neue E-Mails an, einige Anrufe waren auf dem Anrufbeantworter aufgelaufen, und sie waren wichtig, es waren ja auch Aufträge. Dazu kamen die privaten Anrufe, die ich immer weiter aufschob, da mir einfach die Zeit fehlte. Gerne hätte ich mit der einen oder anderen Freundin

mal wieder einen längeren Plausch gehalten, aber irgendwie war ich auch dazu zu unruhig.

Ja, ich war innerlich hektisch. Es kam dann ein Telefonat rein, das auch noch länger dauerte, als ich am Anfang angenommen hatte, und die Bekannte fragte, ob ich mein Pendel in der Nähe hätte und ihr gerade mal noch etwas auspendeln könne. Ich hatte mir die Pendelarbeit unter anderem zum Beruf gemacht und wurde gerne hier und da befragt. “Natürlich, klar doch”, war meine Antwort gewesen – ein Blick auf die Uhr verriet mir, dass das aber genau die falsche Antwort gewesen war, denn ich hatte noch ein wichtiges Schreiben zu verfassen, das heute unbedingt das Haus verlassen musste. Es blieb auch nicht bei einer Frage, es wurde eine ganze Sitzung und ich brachte es in ihrer Situation einfach nicht fertig, das Telefonat abzubrechen, bevor wir nicht über alle Themen gesprochen hatten, die meine Bekannte belasteten.

Ich merkte, wie der Druck in meinem Kopf anstieg, die Unruhe in meinem Körper zunahm,

ich allmählich schlechte Laune bekam und das Gefühl hatte, meine To-do-Liste niemals abgearbeitet zu bekommen.

Ich versuchte mir nebenbei – immerhin war es Mittag – wenigstens ein Brot zu belegen und schnell etwas zu trinken, um nicht als Ersatz zur Schokolade zu greifen. Immerhin wollte ich nicht nach den ersten drei Punkten auf meiner Punktliste verhungern, verdursten und meinen Verwandten am Ende die offenen Posten vererben. Dieser Tag war wohl nicht der Tag für das gute Mittagessen.

Meine Laune verschlechterte sich immer mehr. Ich wollte am liebsten aus dem Haus rennen. Warum konnte ich nicht einfach mal langsam machen? Ganz entspannt. Eines nach dem anderen. Die Dinge einfach mal liegen lassen. Warum fühlte ich mich für alles verantwortlich? Warum hatte ich das Gefühl, dass alles an mir hing? Warum ließ ich mir so viel “aufs Auge drücken”? Warum konnte ich nicht mal NEIN sagen oder das Telefon einfach klingeln

lassen? Warum hatte ich immer das Gefühl, alles müsse sofort erledigt werden?

Mittlerweile hatte ich schon das Gefühl, dass meine Schädeldecke gleich abheben würde. Ich beendete ein weiteres Telefonat, biss noch einmal in mein Brot und versuchte, meine Gedanken auf meine PC-Arbeit zu richten. Mein Hirn drohte zu explodieren. Wieder und wieder klingelte das Telefon. Ich kam mir vor wie in einem Callcenter. Da war die Freundin, die vor lauter Arbeit nicht mehr ein noch aus wusste und mir ihr Leid klagte. Eine andere Bekannte war finanziell am Ende. Ein Freund war krank und bat mich um eine Fern-Reiki-Sitzung, eine andere Anruferin hatte Ärger in der Firma und wollte auch nur schnell eine Kartenlegung oder Pendelsitzung. So ganz nebenbei, es war ja dringend, ganz ohne vorherige Vereinbarung. Es nahm kein Ende.

Ich zerbrach mir den Kopf für andere, wohl wissend, dass ich in meiner Verfassung eigentlich niemandem mehr helfen konnte. Ich war kurz

davor, selbst Hilfe zu brauchen, und stellte mir im Geiste schon vor, wie andere den Kopf über meine Gereiztheit schütteln und mir ihr Unverständnis mitteilen würden. Viele dieser mir zum Teil sehr nahestehenden Menschen hielten es für selbstverständlich, dass ich Zeit hatte und gleich etwas tat - wenn nicht gleich, dann wenigstens noch an diesem Tag. Und ich spürte, ich tat für andere alles. Ich mochte diese Menschen sehr, ich wollte sie nicht enttäuschen. Ich fand es auch schön, dass so viele Menschen an mich dachten. Und trotzdem war ich überfordert.

Es waren die Momente, in denen ich zweifelte, ob es wirklich richtig gewesen war, mich selbstständig zu machen. Ich mutierte zur Telefont hotline für all diejenigen, die einfach mal eine Abladestelle brauchten, und ich war ja nun zu Hause und nicht mehr als Angestellte im geregelten Berufsleben. Ich hatte ja nun scheinbar Zeit, so ohne festen Job. Mich konnte man alles fragen, zu jeder Zeit. Diesen Eindruck musste man von mir haben, dachte ich mir. Das schien

ich auszustrahlen. So ein “Home-Office” vermittelt eher den Eindruck, zu Hause zu sein und keine Arbeit zu haben – ganz im Gegensatz zum morgendlichen Gang in ein Büro.

Die Tagesplanung war aus den Fugen geraten, und ich beschloss, mir doch noch einen Salat zu machen und wenigstens mein schlechtes Gewissen in Bezug auf meine Esserei zu beruhigen. Das Brot war nur ein Snack gewesen und ich hatte Hunger. Wieder fuhren meine Gedanken “Achterbahn”, sogar während des Essens. Mir fiel auf, dass mich viel zu viele Dinge belasteten. Ich fragte mich, ob das schon immer so gewesen war – und ich erkannte, dass ich früher alles hatte über mich ergehen lassen, ich war den Weg des geringsten Widerstandes gegangen, und mir wurde bewusst, dass ich das gemacht hatte, weil ich dann als braves und gut erzogenes Mädchen galt. Dies bedeutete Anerkennung und wenig Stress. Zumindest erst einmal. Nicht dass ich etwas gegen gutes Benehmen habe, nur hatte ich aufgrund dieser Eigenschaft nie gelernt, Grenzen zu setzen.

Das führte dazu, dass ich ja sagte, wenn ich nein meinte, und oft hatte ich den Eindruck, dass alles an mir zog. Ich hatte das Gefühl, mich zerteilen zu müssen, und machte nichts in Ruhe, wie ich es eigentlich tun wollte. Ich hatte ein Kindheitsmuster übernommen und es nie überdacht. Was mir damals dienlich gewesen war, wurde nun zur Herausforderung.

Ich fragte mich, wie all die Menschen, die mich jetzt anriefen, in der Zeit, in der ich fast nie erreichbar gewesen war, ihre Probleme gelöst hatten. Und ich fragte mich, warum ich jetzt – mit meinem Traumjob – gestresster war als je zuvor. Wo war die Freude über meinen neuen Hauptberuf hin? Nur mit der allergrößten Disziplin kam ich über die Runden. Ich hatte Grenzen, und mein Körper zeigte sie mir auf. Er schaffte das ganze Pensum, das ich mir nach und nach aufgeladen hatte, einfach nicht mehr.

Mein gesunder Menschenverstand war in dieser Zeit wohl im Urlaub. In dieser unzufrie-

denen Phase wurde mir dennoch plötzlich klar, dass ich mehr Raum und mehr Zeit für mich brauchte, wenn ich gut für meinen Körper und für mich sorgen wollte. Und diesen Raum konnte nur ich mir schaffen. Niemand sonst konnte es für mich tun. Ich war dran, ich war in dieser Situation, damit ich etwas erkannte und entsprechend handelte. Endlich kam ich zurück zu dem, was ich brauchte: Lösungen!

Es ging also darum:

MEINEN RAUM AUSZUFÜLLEN
und ICH ZU SEIN.

Doch: Wer war ich? Was brauchte ich wirklich, um glücklich zu sein? Ich hatte ja gedacht, wenn ich selbstständig bin, dann bin ich glücklich, dann habe ich meinen Traumjob. Dann habe ich endlich mehr Zeit und kann zu Hause ab und zu auch noch nebenbei Dinge erledigen, die sonst auf den spärlichen Feierabend fielen. Doch es lief nicht so, wie ich es geplant hatte.

Ich kannte die ganzen Aussagen wie: Wenn es dir gut geht, kannst du auch für andere sorgen, aber zuerst muss es *dir* gut gehen. Wenn es dir nicht gut geht, kannst du anderen auf Dauer keine Hilfe sein und so weiter, und so weiter. Bestimmt kennen auch Sie Aussagen dieser Art. Natürlich hatte ich mich damit schon viel beschäftigt, aber offensichtlich nicht mit der nötigen Disziplin. Wie sollte ich mir endlich mehr Zeit für mich nehmen? Ich wusste es nicht. Ich wurde mir und meinen Ansprüchen nicht gerecht.

Im Rückblick betrachtet waren die Probleme alle gar nicht so groß. Einen Tag über den anderen hätte ich einfach nur den Anrufbeantworter anschalten sollen. Einfach mal zwei Tage die E-Mails stehen lassen, eine Abwesenheitsnachricht wäre ja auch möglich gewesen. Ich hätte auch mal eine Pizza bestellen und den Staub und den Haushalt sich selbst überlassen können. Aber manchmal sitzt man in seinem Hamsterrad und ist blind für den Ausstieg. Und

das war gut so, denn sonst wäre nie das passiert, was mich endlich zum Umdenken brachte.

Ich grübelte über mich, meine Situation und mein Zeitmanagement nach, und da waren plötzlich - für mich wie aus dem Nichts - die Worte in meinem Bewusstsein:

JETZT SEIN!
JETZT SEIN!
JETZT SEIN!

Sie wiederholten sich in meinem Kopf, ganz von allein. Sie kamen direkt in meine Grübelei hinein. Die Worte waren fest in meinen Gedanken, und ich bin dankbar für diese Eingebung. Ich bin so froh, dass diese Worte zu mir fanden und meine Wahrnehmung und mein Wissen erweiterten. Es gab über das "Jetzt" bereits Literatur am Markt, diese hatte sich jedoch bisher irgendwie erfolgreich meiner Aufmerksamkeit entzogen. Erst nach und nach entdeckte ich immer mehr Bücher zu dem Thema. Es sollte so sein.

Ich wiederholte die Worte "JETZT SEIN", da ich wusste, dass diese Worte nicht umsonst auf einmal da waren. Was dann passierte, erstaunte mich zutiefst: Die Möhren im Salat schmeckten intensiver. Der Salat schmeckte anders – besser. Es war, als würden sich die Sinne verfeinern.

Nachdem ich die Worte ungefähr zehn Mal wiederholt hatte, schweiften meine Gedanken nicht mehr so sehr ab. Ich wiederholte sie weiter, so wie man in Gedanken eine Telefonnummer vor sich hinsagt, um sie auf dem Weg zum Notizzettel nicht zu vergessen.

Ich aß fertig und ging zurück an den PC. Plötzlich konnte ich mich wieder auf eine Sache konzentrieren, und nichts anderes kam in meinen Kopf. Dieses ewige Abschweifen der Gedanken hörte auf. Ich versuchte sogar, an etwas anderes zu denken, aber sofort kam "JETZT SEIN" zurück in mein Bewusstsein und ich musste lächeln. Also arbeitete ich weiter. Alles, was mich an diesem Tag und bis zu diesem Zeitpunkt belastet hatte, verschwand immer

mehr auf wundersame Weise und hatte kaum noch Gewicht. Ich kam mit meiner Arbeit endlich voran und war erleichtert und voller Freude. Viele Termine konnten geklärt und erledigt werden, und das gedankliche "Achterbahnfahren" hörte nach und nach auf.

Endlich war etwas da, das mich unterstützte. Etwas Einfaches. Etwas Schnelles. Die Struktur schien wieder in mein Leben zu kommen, ebenso der klare Kopf. Dies ermöglichte es mir, den ganzen Stress, der ja im Grunde hausgemacht war, leichter abzubauen.

Für mich war ein neues Selbsthilfeprodukt geboren worden. **JETZT SEIN** – für alle, die es einfach und leicht lieben. Es kam zu mir, um mich zurück zu meiner geliebten Arbeit zu holen und damit ich einen weiteren Baustein für meine Arbeitsmodule hatte. Und heute bin ich froh, dass ich solch eine Zeit mit Problemen erleben durfte, die ich mit dem Verstand erst einmal nicht lösen konnte. Ich bin dankbar für den Strudel, in den ich mich hatte ziehen lassen.

JETZT SEIN passte zu einer Lebensphilosophie von mir, die da heißt: “Alles Große ist einfach.”

JETZT SEIN ist das, was ich Ihnen in diesem kompakten Werk gerne vermitteln möchte. Es könnte wirklich eine Hilfe für Sie werden, obwohl es nichts Neues ist, es wurde nicht von mir erfunden.

Sehr interessant für Sie werden später die kleinen Übungen, fast am Ende des Buches – Übungen, die Sie jederzeit und schnell anwenden können. Wie unterschiedlich die Erfahrungen damit waren, finden Sie im Schlussteil des Buches. Bis Sie zu den kleinen Übungen am Ende des Buches kommen, ist es jedoch wichtig, dass Sie sich über sich und das Geschriebene auf den nachfolgenden Seiten Gedanken machen. Denn es geht dabei ja um Sie. Auch wenn Sie diese Seiten also vielleicht gerne überblättern würden, lesen Sie bitte hier weiter. Es ist ohnehin kein umfangreiches und bis ins Detail ausformuliertes Buch geworden, aber so ist es kompakt und hilft

Ihnen zu verstehen, wie auch aus einer Stresssituation heraus eine Veränderung herbeigeführt werden kann. Und Sie erfahren das wirklich Wesentliche auch dann, wenn Sie – wie ich es auch sehr oft erlebt habe – vielleicht gerade nicht so viel Zeit für ein dickes Buch haben.



Stress – woher kommt er?

Sie haben es auf den letzten Seiten gelesen: Ich war im Stress. Ob dieser nun berechtigt oder unberechtigt war, ist mittlerweile egal. Er war auf jeden Fall mein Problem. Er ist in unserer Gesellschaft – wenn auch mit anderen Komponenten – das Problem.

Der Stress!

Wir sind heute überall erreichbar, und es wird von vielen von uns auch erwartet, dass wir es immer sind. Das Handy und der PC haben dazu beigetragen, dass wir von überall und zu jeder Zeit kommunizieren und dass sich eine

Vielzahl von Informationen und Nachrichten blitzschnell verbreiten kann. Hier eine Anfrage, dort eine Antwort – es herrscht reger Austausch, und es wird immer schwerer, sich dem Ganzen zu entziehen.

Jedoch handelt es sich bei Stress nicht um etwas, das unsere Zeit mit sich bringt. Er resultiert aus der Steinzeit und war schon damals ein lebenswichtiger Vorgang. Bei drohender Gefahr aktiviert der Körper in Sekundenschnelle seine Energie, damit diese zur Flucht oder für einen Kampf zur Verfügung steht. Er steigert damit kurzfristig die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Gelegentlicher Stress kann Körper und Geist demnach in Schwung bringen – auf Dauer jedoch lässt er uns ausbrennen. Wären Sie ewig auf der Flucht oder im Kampf, wäre niemals Entspannung möglich, die lebenswichtig ist.

Viele beruflich stark engagierte Mitarbeiter ergeben sich dem immer weiter wachsenden Arbeits- und Leistungsdruck, bis sie die Rechnung dafür bekommen. Wofür sie heiß laufen, brennt

sie später aus. – Wenn Sie über längere Zeit Ihren Stress nicht abbauen können, wird dieser chronisch und Sie finden nur schwer wieder auf ein normales Level zurück. Es fehlen Ihnen die Entspannungszustände.

Aber warum haben wir Stress? Meist ist es die Angst vor einer Sache beziehungsweise den Konsequenzen daraus. Die Angst oder die Bedenken, dass Erwartungen, die man an sich oder andere stellt, nicht erfüllt werden, dass sich Konsequenzen aus einer Handlung ergeben, die man nicht absehen kann und die man eventuell so nicht wünscht. Und die Angst entsteht, obwohl das Ergebnis oder die Sache noch gar nicht da sind. Bei dem einen mag es die Angst vor einer möglichen Kündigung sein, weil gute Arbeitsplätze für manche Menschen rar sind. Sie haben daher Angst, ersetzt zu werden. Es kann auch die Angst vor dem Verlust eines geliebten Menschen sein oder die Angst vor Armut, Krankheit ... vor was auch immer. Das bedeutet, wir haben Angst vor etwas, das in der Zukunft liegt, also noch gar nicht da ist.

Unser Sicherheitsstreben geht einher mit der Angst, und diese wiederum führt uns in den Stress. Würden wir im Hier und Jetzt, im Heute leben, würden unsere Gedanken nicht abschweifen und wir wären auf jeden Fall weniger angespannt.

In aller Munde und sehr bekannt ist mittlerweile das Burn-out-Syndrom, und auch über Depressionen wird ständig berichtet. Immer mehr Menschen sind betroffen. Beides wird unser Gesundheitssystem sehr belasten, und immer mehr Menschen werden Unterstützung benötigen, um zur Ruhe zu kommen, um ein lebenswertes Leben für sich zu kreieren. Die Zeichen der Zeit bringen immer mehr Lärm, Hektik und Leistungsdruck mit sich – und die Herausforderung, sich dem zu entziehen, wird immer größer. Manchmal berichten mir Kunden, dass sie und/oder ihre Partner vor lauter Stress schon nicht mehr schlafen können. Alleinerziehende Mütter arbeiten Vollzeit, kümmern sich um die Kinder, haben oft seit Jahren kein Geld für einen Urlaub und laufen am absoluten Limit, was ihre

Finanzen, ihre Gesundheit und ihren Energiehaushalt angeht. Was können diese Menschen tun, wenn es an Geld oder Zeit oder sogar an beidem für eine Veränderung an allen Ecken und Enden zu fehlen scheint? Das fragen sich viele dieser Betroffenen. Was passiert, wenn sie keine Lösung finden? Irgendwann wird ihr Körper sie in irgendeine Richtung beziehungsweise Entscheidung drängen. Daher sind immer mehr einfache und alltagstaugliche Selbsthilfetechniken gefragt, denn alles, was diesen bereits angeschlagenen Menschen noch mehr wertvolle Zeit raubt, setzt sie eher noch mehr unter Druck, als dass es ihnen Zentrierung und Stärkung bringen würde.

Finden Sie sich in einem oder mehreren der Sätze wieder?

- ⊙ Ich bin völlig aufgelöst.
- ⊙ Ich bin “aus dem Häuschen”.
- ⊙ Ich stehe völlig neben mir.
- ⊙ Ich habe Konzentrationsprobleme.

- ⊙ Ich habe das Gefühl, mein inneres Gleichgewicht verloren zu haben.
- ⊙ Ich bin wütend.
- ⊙ Ich bin aggressiv.
- ⊙ Ich fühle mich unverstanden.
- ⊙ Ich bin gestresst.
- ⊙ Ich habe Versagensängste.
- ⊙ Ich habe Lampenfieber.

Dann wird es Zeit, dass Sie sich zentrieren, um wieder Kraft, Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die Kraft des “JETZT SEIN” kann Ihnen dabei helfen, Geistesblitze als Lösungsansätze für all diese Probleme zu empfangen. Denn nur wenn Sie aufmerksam sind, können Sie die feinen Signale, die Ihnen Ihre Umgebung, Ihr Körper und Ihr tiefes inneres Wissen mitteilen möchten, verstehen.

Auf den nachfolgenden Seiten gehe ich noch eingehender auf das Burn-out-Syndrom und die

Depressionen ein. Achten Sie darauf, ob manches davon auf Sie zutreffen könnte, denn bis man selbst davon betroffen ist, glaubt man, es geschehe immer nur den anderen, und viele bemerken nicht, wie tief sie selbst schon in diesem Prozess stecken. Aber wer offen dafür ist, sich selbst einmal auf die aufgeführten Punkte abzutasten, ist sensibilisierter und hat im Vorfeld die Möglichkeit, seine Situation Schritt für Schritt zu verbessern.

Ich setze voraus, dass Sie das möchten, dass Sie bereit sind, selbstverantwortlich zu handeln und gegebenenfalls die nötige Disziplin aufzubringen, entsprechende Schritte einzuleiten. Und: Machen Sie regelmäßig Pausen, auch wenn Sie es nicht für nötig erachten oder denken, dass eine bestimmte Leistung von Ihnen erwartet wird. Pausen sind wirklich wichtig für Sie!

Angehörige, Freunde und Bekannte sollten aufmerksam sein und versuchen einzugreifen, wenn sie bei jemandem vermehrte

- ⊙ Aggressivität
- ⊙ Reizbarkeit
- ⊙ Stimmungsschwankungen
- ⊙ Unzufriedenheit
- ⊙ vermehrtes Rückzugsverhalten

oder andere auf den folgenden Seiten aufgeführte Merkmale feststellen.