



Ihre Probelektion „Achtsamkeit im Alltag“ *Sich besser fühlen in 3 Wochen*

Die Audiodatei finden Sie unter: <http://goo.gl/YnjDXQ>

Guten Tag!

Herzlichen Dank, dass Sie sich für meinen eMail-Kurs „Achtsamkeit im Alltag“ interessieren.

Er kann Ihr Leben verändern.

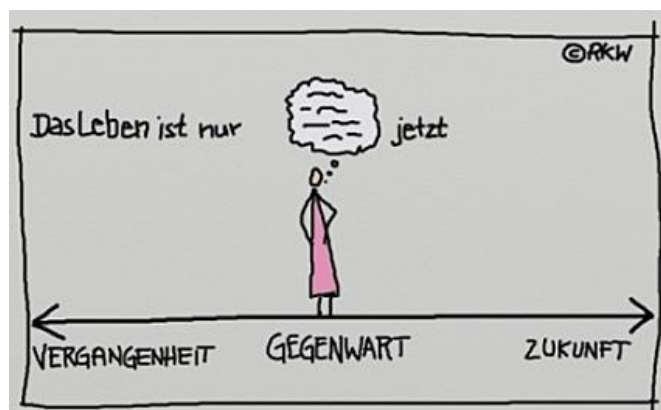
„Sich in drei Wochen besser fühlen?“ Wie soll das gehen, werden Sie sich fragen. Warum Sie das erleben können, will ich Ihnen in dieser Probelektion zeigen.



Es gibt einen Zustand, über den alle Menschen verfügen aber die wenigsten benutzen ihn dann, wenn sie ihn brauchen. Er ist schon Jahrtausende alt und, wurde bis heute nie verbessert. Er kostet nichts und ist überall einsetzbar. Jeder Buddhist lernt ihn schon im Kindergarten. Der Dalai Lama spricht immer wieder darüber.

Aber Vorsicht! Wer ihn mal kennengelernt und ausprobiert hat, wird meistens ziemlich abhängig davon. Man braucht dazu nur ein paar Minuten und schon will man ihn immer wieder erleben.

Ich spreche von Achtsamkeit.



Zahlreiche Studien belegen mittlerweile die hohe Wirksamkeit von Achtsamkeit und Meditation. Ich verwende beide Begriffe hier synonym, denn egal ob Sie Erfahrungen mit Yoga, Tai Chi, Qigong, autogenem Training, Transzendentaler Meditation oder Zen gemacht haben – entscheidend dabei ist immer die Achtsamkeit.

Dass Achtsamkeit so wirksam sein kann, hat einen schlichten Grund: sie verändert die Biologie Ihres Gehirns. Und zwar POSITIV.

Genau genommen verändert sich Ihr Gehirn ja laufend. Es ist eine Dauerbaustelle. Es passt sich dem an, womit Sie es füttern. Wenn Sie zum Beispiel morgen anfangen würden, pro Tag drei Stunden Sudoku-Rätsel zu lösen, würde Ihr Gehirn sich darauf einstellen. Mit der Folge, dass Sie immer schneller die fehlenden Zahlenfolgen Ihres Sudokus finden würden.



Dasselbe gilt, wenn Sie stattdessen pro Tag nachmittags drei Stunden RTL2 schauen würden. Dann würden Sie nach einiger Zeit ein Experte in Gerichtsshows und Unterschichtsprache. Natürlich gilt das auch, wenn Sie jetzt das Saxofonspielen anfangen würden. Oder das Züchten von Leguanen.

Ihr Gehirn ist völlig neutral. Ihm ist es wurscht, womit Sie sich beschäftigen, es unterstützt Sie immer. Leider gilt das auch für nicht gezielte Handlungen oder schlechte Angewohnheiten:

- Wenn Sie zum Beispiel immer beim Nachhausekommen Ihren Schlüssel an einen anderen Platz legen, wird Ihnen Ihr Gehirn immer wieder neue ungeahnte Verstecke finden helfen.
- Oder wenn Sie sich über Stau am Morgen und am Abend regelmäßig aufregen, wird Ihr Gehirn auch dann immer schneller Adrenalin bereitstellen, bei der Auswahl der nötigen Kraftausdrücke helfen ...
- Manche Leute vergleichen sich ja gerne mit anderen in der Art, dass sie selbst dabei schlecht abschneiden. Da ist das Gehirn auch sehr einfallsreich, mit wem Sie sich alles auf diese Weise vergleichen könnten. Probieren Sie das aus mit dem Blättern in Zeitschriften wie GALA, InStyle (für Frauen) oder Men'sHealth (für Männer).

- Oder angenommen, Sie grübeln viel. Über den Ausgang der Finanzkrise, wann das Wetter schlechter wird, was Kollege X wohl Negatives über Sie denken könnte. Das Gehirn kommt niemals an seine Grenzen. Angenommen, Sie grübeln pro Tag eine Stunde und denken, Sie hätten jetzt wirklich alles bedacht. Ihrem Gehirn fallen bestimmt noch ein paar Sachen ein, über die Sie sich noch nie Sorgen gemacht haben.

Also: Achtsamkeit verändert sie Biologie Ihres Gehirns.

Wie passiert das eigentlich?

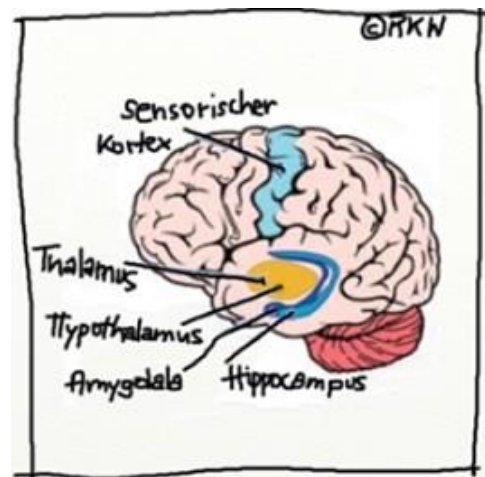
Dazu müssen wir einen Ausflug in die Neurobiologie machen. Denn es ist wichtig zu verstehen, was den ganzen Tag in Ihnen abläuft und warum Sie manchmal schlecht gelaunt sind, Angst kriegen oder Stress erleben.



Wie wir erleben, was wir wahrnehmen.

Die Sinneswahrnehmungen, die durch unser Auge, das Ohr, die Nase, den Mund und den Tastsinn zu uns kommen, werden in Bruchteilen von Sekunden beurteilt. **Das ist die Aufgabe der Amygdala** (oder: Mandelkern).

Wir nennen Sie hier einfach mal „Myggie“. Sie ist zweifach vorhanden im Schläfenlappen des Gehirns und hilft uns, die Sinneswahrnehmungen emotionalen zu bewerten. Das tut sie vor allem, indem sie prüft, ob wir so etwas schon einmal erlebt haben und das möglicherweise unangenehm, schmerzhaft oder gefährlich war.



Also angenommen, Sie wurden mal von einem Hund gebissen. Oder Sie halten alle Schlangen für beißwütig und gefährlich. Oder hatten eine dominante Mutter mit einer Kreischstimme. Wann immer Sie etwas sehen oder hören, was Ihre Myggie an einen Hund, eine Schlange oder Ihre Mutter erinnert, wird sie Alarm schlagen.

Das merken Sie am ganzen Körper. Sie fangen an, unruhig zu werden, Ihr Herzschlag wird schneller, Sie fangen an zu schwitzen – also, Sie kriegen Angst oder empfinden Stress.

Das Dumme ist, Ihre Amygdala ist stärker als Ihr Verstand. Auch wenn Sie sehen, dass der Hund da in 200 Meter Entfernung ein angeleinter Pudel ist, wird's Ihnen trotzdem mulmig. Auch wenn die Schlange in einem Terrarium liegt und schläft, Ihre Amygdala ist immer wach und warnt Sie. Und auch wenn die dominante Frau in einem Film mitspielt und bestimmt nicht aus der Leinwand steigt – irgendwas in Ihrem Körper zieht sich zusammen.

Es gibt nur ein radikales Allheilmittel. Sie lassen sich Ihre beiden Myggies chirurgisch entfernen. Und bye, bye Angst! Sie könnten sich dann beim Minenräumdienst melden, als Undercoveragent sich bei den Hells Angels einschleichen oder Fallschirmtester werden – Angst wäre Ihnen völlig fremd. Allerdings wäre das ziemlich lebensverkürzend.

Denn wenn die Amygdala etwas als gefährlich oder nicht ganz kosher eingestuft hat, veranlasst sie den **Hypothalamus**, Stresshormone auszuschütten. Und Sie kriegen Angst.

Aber es geht noch weiter.

Wir Menschen sind ja nicht simple Reiz-Reaktions-Maschinen, die einen Pudel nicht von einem Pitbull unterscheiden können. Oder eine Blindschleiche von einer Boa constrictor. Oder die neue gutaussehende Kollegin nicht von unserer Mutter.



Denn wir Menschen haben ja noch einen **präfrontalen Kortex**. Dort wird der von der Amygdala erhaltene Impuls noch einmal analysiert, bewertet und, wenn nötig, korrigiert. Auf diese Weise werden Überreaktionen oder unpassende Reaktionen vermieden und Angstattacken gemildert.

Theoretisch zumindest.

In der Praxis ist das aber ganz anders. Sonst wären ja Thriller-Autoren arbeitslos und über die Effekte in Horrorfilmen würden wir milde lächeln. Tun wir aber nicht. Wir kriegen Angst, wenn wir im Film die ahnungslose Büroangestellte in das unbeleuchtete Parkhaus hineingehen sehen. Weil nur wir wissen, dass dort die lang gesuchte Kettensägenbestie sich versteckt.

Alles nur ein Film? Nur Lichtpunkte auf der Kinoleinwand? Nicht real?

Stimmt! Theoretisch zumindest.

Aber wir kriegen trotzdem Angst. Und Krimiautoren und Filmregisseure – leider nicht die Drehbuchautoren vom „Tatort“ – wissen, wie sie unsere Myggies kitzeln können.

Und was ist jetzt mit der Achtsamkeit?

Genau. Jetzt kommt's.

Sie wissen jetzt, warum Sie Stress erleben, wenn Ihr Chef reinkommt und schlechte Laune hat. Warum Sie Ihren Bericht noch ein viertes Mal durchlesen, obwohl Sie wissen, dass er keinen Fehler enthält. Warum Sie vor dem Vortrag nachts stundenlang wachliegen, obwohl Sie wissen, ~~dass Sie wissen~~, dass Sie der Experte sind.

Es ist Ihre Myggie, die wachsame Amygdala, die Ihnen einen Streich spielt. Natürlich in bester Absicht. Sie will Sie warnen.

Sie erinnert sich daran, dass wenn Ihr Vater damals schlechte Laune hatte, es schnell eine Ohrfeige gab. Sie erinnert sich an den pedantischen Lehrer, der Ihnen für jeden Deutschaufsatz nur eine 1 minus gab. Und sie erinnert sich daran, als Sie vor sechs Jahren mal bei einem Vortrag Ihre Notizen nicht lesen konnten, weil Sie Ihre Lesebrille vergessen hatten.

Und deshalb brauchen Sie mehr Achtsamkeit im Alltag.

Denn jedes Mal, wenn Sie Achtsamkeit üben wird der präfrontale Kortex gestärkt. Und das hat enorm positive Folgen:

- Sie können Sinneseindrücke besser einordnen.
- Sie reagieren gelassener auf äußere Eindrücke.
- Sie werden weniger anfällig für Stress.
- Sie vermeiden unangemessene Angstreaktionen.



Das bedeutet: Sie können lernen, Ihr inneres Befinden in Richtung Ruhe und Gelassenheit zu verändern. Denn durch Meditation oder Achtsamkeit wird jedes Mal Ihr präfrontaler Kortex stärker durchblutet. Also genau der Bereich, der für das Regulieren Ihrer Gefühle wichtig ist.

Konkret heißt das: Sie lernen, Dinge so sein lassen zu können wie sie sind – anstatt sich unnütz darüber aufzuregen.

Sie lernen zu unterscheiden, was Sie besser akzeptieren, weil es nicht zu ändern ist.

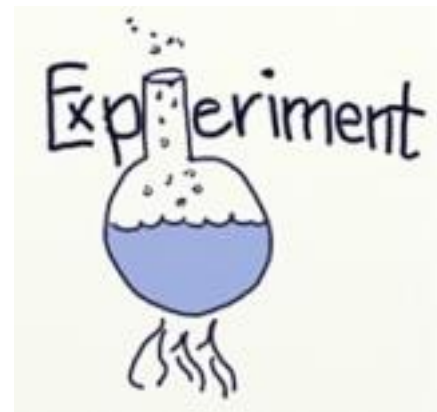
Und wo Sie aktiv werden können, weil sich das Handeln lohnt. Aber nicht aufgereggt und getrieben, sondern gelassen und souverän.

Hier ein Achtsamkeitsexperiment.

Buddhisten glauben, dass menschliches Leiden vor allem durch zwei Gewohnheiten entsteht:

Verlangen und Abneigung.

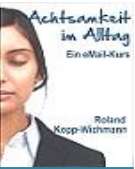
Wir haben ein Verlangen haben nach einer Zigarette, nach Süßigkeiten, nach einem tollen Produkt, nach dem nächsten Urlaub. Oder wir haben eine starke Abneigung gegen den neuen Kollegen, die Steuererklärung, unser Fitnessprogramm.



Wenn Sie das nächste Mal ein Verlangen oder eine Abneigung spüren, probieren Sie dieses Experiment: Ich nenne es **Achtsamkeits-Surfen**.

Verlangen und Abneigung verursachen wellenartige Gefühle im Körper. Schließen Sie die Augen, nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und beobachten Sie, wie Ihr Gefühl anschwillt, einen Scheitelpunkt erreicht – und dann wieder abnimmt. Und das ein paar Mal. Beobachten Sie das einfach in sich. Ohne etwas zu ändern, ohne es zu erklären, ohne es zu bewerten.

Die meisten Wellen von Verlangen oder Abneigung beruhigen sich oder verschwinden innerhalb von zehn oder fünfzehn Minuten.

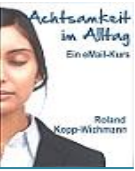


Was kann dieser eMailkurs in Ihrem Leben verändern?

Mit diesem Kurs werden Sie:

- Lernen, wie Sie Achtsamkeit ganz einfach in Ihren Alltag einbauen können;
- Wege finden, wie Sie auf hektische, brenzlige Situationen mit weniger Stress reagieren;
- Einen anderen Umgang mit anderen Menschen finden, mit weniger Ärger und Konflikten;
- Achtsamkeits-Methoden für verschiedene Situationen kennenlernen;
- Erfahren, wie Sie schlechte Gewohnheiten durch gute Gewohnheiten ersetzen;
- Den Grund für Ihre schlechte Stimmung schneller erkennen und wissen, was Sie dagegen tun können;
- Achtsamer, um in Situationen gelassener werden;
- Sich von Sorgen und Ängsten schneller lösen;
- Mit Achtsamkeit besser zuhören und kommunizieren;
- Ihr Gedankenkarussell verlangsamen und anhalten;
- Mit widerstreitenden inneren Anteilen besser umgehen;
- Eine neue Ordnung und Struktur in Ihr Leben bringen;
- Weniger hetzen und mehr Zeit für das Wesentliche finden.





Dazu erhalten Sie

- **7 Lektionen** von jeweils 13 – 19 PDF-Seiten, aufgelockert mit Zeichnungen von mir.
Jeweils alle drei Tage kommt eine Lektion automatisch per eMail. Der ganze Kurs dauert also drei Wochen.
- **7 MP3s** mit den von mir gesprochenen Inhalten der schriftlichen Lektionen zum bequemen Hören am PC, Mac, Tablet oder Smartphone.
- **4 Videos** zum Thema Achtsamkeit

Sind Sie interessiert?

Der eMail-Kurs „Achtsamkeit im Alltag mit 7 Lektionen, 7 MP3-Dateien, und 4 Videos kostet 19 Euro + MwSt.

100-Prozent-Zufriedenheitsgarantie:

Mit Ihrer Bestellung gehen Sie kein Risiko ein. Für alle meine eMail-Kurse gilt: Wenn Sie mit dem Inhalt nicht zufrieden sind, bekommen Sie Ihr Geld innerhalb von sechs Wochen zurück.

Ohne Diskussion. Ohne Wenn und Aber.



Hier können Sie Ihren eMailkurs
bestellen:

[www.persoentlichkeits-
blog.de/store/emailkurse/achtsamkeit](http://www.persoentlichkeits-blog.de/store/emailkurse/achtsamkeit)



Wenn Sie vorab noch eine Frage haben, einfach eine eMail an:
rkwichmann@web.de Ich antworte Ihnen schnell.

Danke für Ihr Interesse für diese Probelektion. Wenn Sie jemanden kennen,
für den diese Informationen nützlich sein könnten, leiten Sie dieses PDF gerne
weiter.

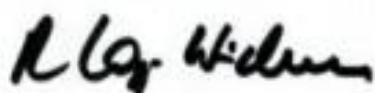
Falls dieser eMail-Kurs doch nichts für Sie ist, vielleicht interessiert Sie einer
meiner anderen eMail-Kurse. Die finden Sie hier:

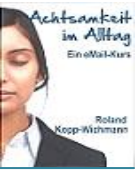
<http://www.persoentlichkeits-blog.de/store>



Mit den besten Grüßen

Ihr





Raum für Ihre Notizen: