

Achtsamkeit 7

✓ Wenn Sie vor einer Türe warten, dann nur warten, ohne etwas anderes zu denken oder zuzulassen. Dabei Kraft tanken.

Die innere Welt des Gegenübers 61

✓ Nicht was das Gegenüber sagt beachten, sondern fühlen was es sagen will.

Aufwachen 117

Auf die Zeit des Krafttankens durch Achtsamkeit folgt die Zeit, um diese Energie zu nutzen. Der Übergang ist wie ein Aufwachen.

Unvoreingenommenheit 173

Achtsamkeit ist ein Leben ohne Vorurteile.
✓ Lerne unvoreingenommen zu sein wie ein kleines Kind.

Freiheit 21

✓ Nicht tun, was man nicht will.

Wahrnehmen ohne bewerten 69

Nicht was geschehen ist, beunruhigt. Sondern die voreilige Bewertung macht Angst. ✓ zuerst Fakten sammeln ✓ realistisch denken.

Absichtsvolle Zentrierung 129

Auch der längste Weg beginnt mit einem Schritt. Jeden Arbeitsschritt ‚achtsam zu gehen‘ erleichtert. Vermeidet Erschöpfung.
✓ Also fokussieren:

Ungeduld 185

Ungeduld stört die Achtsamkeit.
✓ Sich ihr bewusst werden, ohne zu bewerten. ✓ Sich sagen „Ich bin ruhig“

Atmen 29

✓ Im Atem Zuflucht nehmen. Darauf zu konzentrieren beruhigt Körper, Geist und negative Emotionen.

Entspannungsdreiklang 89

Kommt eine Anspannung? Beachte:
✓ Du musst nichts verändern, erklären oder bewerten. ✓ Lass die Anspannung als Anspannung stehen.
✓ Beachte, wie sie vorüber zieht.

1. Was ist die Absicht! 2. Einmal tief Ein- und dann wieder Ausatmen. 3. Tätigkeit ruhig und zentriert ausführen.

Unsicherheit + Sicherheit 193

Beides sind irrationale Gefühle, die steuerbar sind.
✓ Sich Ort der Sicherheit vorstellen mit vertrauten, guten Menschen.
✓ Spüren wie ein Gefühl der Sicherheit entsteht.

Zeitinseln 35

Die Zeitinsel ist kein Ort, sondern ein geschützter Zeitraum für Ruhe und Energie. ✓ Sie steht immer zur Verfügung.

Singletasking 103

✓ Eines nach dem Anderen. ✓ Und dabei nur an das Eine denken.

Wohllollen 143

Was wir beobachten ohne zu bewerten, verliert das Negative.
Wenn wir Dinge wohlwollend beobachten, so wirken sie positiv.

Unverschämtheiten 211

Zurückhaltende Menschen empfinden Offene eher als unverschämt.
✓ Selber Wünsche auch konkret kommunizieren.
✓ Antwort auf unberechtigte Forderung: „Danke für die offene Aeusserung. Leider kann ich nicht darauf nicht eingehen“

Digitales Fasten 49

✓ Bewusst erreichbar sein. Bewusst Gerät ausschalten.

Glück 111

✓ Strenge dich nicht an das Glück extern zu finden. ✓ Finde es in dir selber. ✓ Beachte: ‚Tun was man will‘, ‚Zeitinsel‘, ‚Singletasking‘

Angst 159

Angst - ein Schutzmechanismus - stimuliert positiv oder lähmt.
✓ Angstgefühle nicht bewerten.
✓ Sondern durch Achtsamkeit, z.B. ruhig atmen, reduzieren.