



Meditatives Geschick

Hilfreiche Methoden für jeden
Tag



Anka Hoerster
MeditativesLeben.com



Und wieder verflogen Tage, Wochen und Jahre wieder im Nu.

Manchmal fühlen wir uns wie im Traum und oft bleiben unsere eigenen Bedürfnisse und unsere Körper auf der Strecke. In den Jahren meiner Arbeit auf Bühnen, in Schulen, Büros und in der Pflege versuchte ich die Methoden zu integrieren, die ich in meiner Yoga- und Meditationspraxis lernte und übte. Ich schaffte es einfach nicht.

Wieder und wieder vergaß ich, was ich mir vorgenommen hatte und meine guten Bemühungen gingen in der Dynamik und den Erfordernissen des täglichen Wahnsinns unter. Erst sehr viel später verstand ich besser, wie unser menschliches System funktioniert und dass es hilft, ganz einfach zu beginnen.



Vielleicht macht es Euch ja auch Spass, mit einigen geschickten Mittel in Eurem wilden Leben zu experimentieren?

In jedem Fall wünsche ich Euch Ruhe und Freude, besserer Schlaf und noch schönere Verbindungen mit Euren Mitmenschen!

Alles Liebe,

Eure Anka

Meditatives Geschick

Basics 4

Normales Leben
Gewöhnlicher Geist
Meditativer Geist

Grundlegende Methoden 8

Gewahrsein
Achtsamkeit/Aufmerksamkeit
Fokus
Präsenz
Stille

Entscheidende Qualitäten 14

Mitgefühl
Geduld
Verständnis
Freundlichkeit

Techniken 19

Atmen
Körpergewahrsein
Hören/Zuhören
Wahrnehmen
Beobachten

Geschickte Mittel für jeden Tag 25

Sich Erden
"Resourcing"
Pausieren
Ruhens
Selbstpflege

Ende und eine Einladung 32



Meditatives Geschick - Basics

In verschiedensten Studien und Praktiken, in meiner Arbeit in Schulen, in der Pflege, im Retreat und in meinem Leben anschließend, habe ich viele verschiedene Methoden kennengelernt. In all dem hat mich interessiert, wie wir Menschen funktionieren, wie wir denken, fühlen, was wir für ein 'gutes Leben' brauchen und wie all das von einem Blickwinkel sehr viel später im Leben aussieht.

Vor allem die Arbeit mit Menschen in *ihren* 80ern und 90ern hat mich sehr bereichert. Dies sind Menschen, die den Hauptteil ihres Lebens gemeistert haben, die oft sehr viel wissen und erfahren haben. Sie kennen nicht nur die Geschichte aus ihrer eigenen Perspektive, sondern auch die vielen Dinge: Fragen, Hoffnungen, Ideen, Konfrontationen, Träume usw. mit denen wir alle irgendwann konfrontiert werden, aus eigener Erfahrung; jeder auf seine Weise. Wir alle sind auf dem Weg dorthin und haben schon verschiedene Abschnitte

des Weges zurückgelegt. Hier einige, vielleicht inspirierende Beobachtungen dazu:

Normales Leben

Tagtäglich leben wir entlang unserer täglichen Gewohnheiten und Wege. Wir haben

Pflichten und Wünsche, es gibt Dinge, die uns freuen und andere, die wir schwierig finden. Wir treffen Menschen und

Situationen, die wir lieben oder die uns unangenehm sind und wir bewegen uns in all dem, so gut wir es können. Wir haben Begabungen und Schwierigkeiten, gute oder nicht so gute Bedingungen und Voraussetzungen.

Manchmal haben wir Glück und ein andermal Pech. Wie agieren und reagieren wir in all dem? Finden wir es normal und gut oder denken wir, dass es einfach immer schwierig ist und immer schwierig sein wird? Erwarten wir Gutes oder Schlechtes? Gehen wir offen und interessiert auf die Welt zu oder fällt uns das schwer? All dies bestimmt, wie sich unser normales tägliches Leben für uns anfühlt.





Gewöhnlicher Geist

Wie wir innerlich eingestellt sind, bestimmt, wie wir auf all das reagieren, was unserer Wege kommt. Unser Charakter und unsere Bedingungen bestimmen dies mit. An Tagen, an denen alles schief zu gehen scheint, ist unsere innere Haltung sicher etwas anders als an solchen, wo schon morgens die Sonne scheint. Dennoch sind wir unserem innere Wetter nicht einfach ausgeliefert. Wir können wahrnehmen, was ist und so ruhig und besonnen wie es uns möglich ist darauf reagieren.



Meditativer Geist



Mit einem Geist, der in all diesen Dingen viel Raum, Vertrauen, Zuversicht und Ruhe hat, ist alles einfacher. Dies ist uns nicht unbedingt in die Wiege gelegt. Besonders in Schulzeit und Arbeitsleben lernen wir, dass wir entscheiden und eingreifen müssen, falls es nicht ausreicht zu vertrauen. Auch bemerken wir vielleicht, dass wir etwas tun müssen, um die Dinge mitbestimmen zu können. Spätere im Leben leiden wir vielleicht darunter, dass Ereignisse jenseits unseres Einflusses geschehen. Dann lernen wir dazu und entwickeln weitere Qualitäten.

Grundlegende Methoden



Es gibt einige Methoden, die ich sehr hilfreich finde. Sie sind in unserem menschlichen Geist angelegt und wir benutzen sie jeden Tag. Oft benutzen wir sie automatisch oder gewohnheitsmäßig, aber wir können durch bewusstes Üben diese Fähigkeiten verfeinern und ausweiten.



Gewahrsein

Unsere grundlegende Fähigkeit etwas wahrzunehmen und zu bemerken ist immer da. Oft, besonders an sehr vollen Tagen, fühlt es sich an, als sei dort 'Stau'. Viele Gedanken und Gefühle, Aufgaben und auch Wünsche fliegen durch unseren Geist. Es ist kaum möglich, eine mentale Pause zu machen, und einfach nur dieses ganzen Wirrwarrs gewahr zu sein. Dennoch, wenn wir einen ruhigen Moment finden und dies tun, kann es all die aufgewirbelten Dinge etwas zur Ruhe kommen lassen und uns mehr Klarheit geben.

Achtsamkeit

Unsere Aufmerksamkeit wandert von einem Ding zum nächsten. Dies kann ein Gedanke sein, eine Reaktion, etwas, was wir hören oder sehen. Wir können diese einzelnen Momente bewusst wahrnehmen und sogar kurz bei Ihnen verweilen. Zum Beispiel in einer Teepause ohne Geplauder oder viele Gedanken, einfach der getrunkene und geschmeckte Tee. Ebenso das



Mittagessen, der Abendspaziergang oder das Vollbad. Wir können uns Momente reservieren, in denen wir nur wahrnehmen, was gerade ist, ohne dabei noch viele andere Dinge zu tun. Auch können wir bemerken, dass wir viele Gedanken oder gar viel Unruhe in uns haben, ohne diese bewusst aktiv fortzusetzen. Wir nehmen einfach passiv wahr, was genau in den einzelnen Momenten ist.

Fokussieren



Oft sind wir mit verschiedenen Aufgaben oder Handlungen beschäftigt. Wir stehen auf, machen Frühstück, bewegen uns im Straßenverkehr usw. Wir konzentrieren uns auf etwas Bestimmtes. Ebenso ist unser Geist beschäftigt, wenn wir etwas studieren, säubern, eine knifflige Aufgabe lösen. Wir sind sehr fokussiert.

Wir können uns aber auch immer mal wieder hinsetzen oder im Warten in einer Schlange einfach unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem richten. Wir nehmen wahr, wie die Luft mit zumeist anderer Temperatur als die Nasenlöcher dort einströmt, hinunter in die Lunge fließt, der Bauch sich etwas wölbt und dann ein vielleicht entspannendes Ausatmen folgt. Dies ist eine beruhigende und erholsame kleine Übung, die wir an jeder roten Ampel, an jedem zu langsamen Computer, in der Schlange beim Einkaufen und beim Warten auf das Kochen des Teewassers genießen können.

Präsenz



Präsenz geht noch etwas über Achtsamkeit hinaus. Sie ist weiter als das Fokussieren. Wenn wir wirklich präsent sind, ist die Erfahrung des Moments besonders klar und intensiv. Wir nehmen wirklich wahr, wo wir sind, was ist, wie es sich anfühlt und welche Dynamiken im Spiel sind. Je nachdem, wie präsent wir in einem Gespräch, beim Lesen eines Buches oder auch im Urlaub sind, nehmen wir mehr oder weniger wahr. Dies beeinflusst auch, was wir davon erinnern und wiedergeben können. Oft sind wir nicht gern wirklich da, wenn uns etwas unangenehm ist. Interessiert uns aber eine Sache besonders, dann sind wir gern wirklich präsent und ganz wach. Auch geht eine Art Offenheit mit Präsenz einher.



Stille



All die eben beschriebenen Aktivitäten beschäftigen unseren Geist. Mal ist der Fokus weit, mal eng. Dennoch ist da eine Sehnsucht nach Stille, nach geistiger Ruhe, nach Entspannung und Pause. Wenn wir uns innerlich still fühlen, fühlen wir, wie der Geist sich entspannen kann. Da unser gewöhnlicher Geist eigentlich kontinuierlich beschäftigt ist, haben wir selten ein Gefühl von wirklicher Stille und spüren eine Sehnsucht danach.

Allgemein neigt unser Geist dazu das zu wiederholen, was er oft tut. Benutzen wir ihn also oft so, wie wir es in Schule und Arbeitswelt gelernt haben, zum Funktionieren, dann tut er das auch, wenn wir Feierabend haben. Das ist seine gewohnte Aktivität und die läuft weiter ab, auch wenn sie nicht mehr nötig ist. Wir können unser Bewusstsein in einer anderen Aktivität trainieren, zum Beispiel dem 'stillen Verweilen', aber das dauert seine Zeit. Viele Jahre haben wir dieses gleiche Bewusstsein anders geübt, das das wiegt schwer. Es braucht also viele und längere Momente in dieser anderen Aktivität. Es ist etwas wie beim Trainieren eines Muskels.

Angewandte Methoden



All das mag recht alltäglich klingen. Wir kennen es, wir haben unsere Gewohnheiten, wir mögen einige und andere nicht. Dennoch sind all diese Methoden wissenschaftlich getestet und in diversen Stressreduktions- oder auch anderen modernen Lehrsystemen integriert. Dennoch funktionieren sie nur, wenn wir sie wirklich anwenden und sie mit der Zeit auf unsere ganz eigene Weise ein Teil von uns werden. Wir können sie für die verschiedene Dinge verwenden. Ob Sie uns glücklicher und ruhiger machen oder nicht ist auch abhängig davon, was die Motivation ist, die uns dabei bewegt. Hier einige Elemente, die immer einen nützlichen und besänftigenden Einfluss mit sich bringen.

Mitgefühl



Neben Mitleid, welches eher das Leiden und die Schwierigkeit des anderen betont, bringt Mitgefühl die Betonung der Gemeinsamkeit in all dem ins Spiel. Es gibt nicht viel, was wir nicht irgendwie nachvollziehen können und es ist ein schönes Gefühl an sich, jemand anderem in seinem Erleben nahe zu sein. Andererseits läßt 'Mitleiden' uns immer etwas getrennt von der anderen Person und ihrem Erleben. Mitgefühl dagegen kann unser Herz wärmen, sogar wenn wir allein sind. Ganz besonders hilfreich ist es, wenn wir uns selbst nicht wohl fühlen und neben dem unangenehmen Gefühl Mitgefühl für uns selbst aufleuchtet:).



Geduld

So oft agieren wir in unserer Gewohnheit aus einem Gefühl von Zeitmangel. Es kann in Situationen sein, in denen wir ungeduldig mit uns selbst sind, mit dem Straßenverkehr, den Geräten, die wir benutzen oder in Momenten, in denen wir in irgendeiner Weise von anderen abhängig sind: Lange Warteschlangen, zähe Prozesse, Überforderung. Geduld dagegen ist eine Qualität, die in allen Lebenslagen

angenehm ist.

Auch kann Geduld uns dazu

inspirieren, unsere Tage anders zu planen als wir es gewöhnlich tun.

Wir können genügend Zeit für unterschiedliche Aktivitäten einplanen, und dann ruhig und

ohne jegliche Hetze den Dingen folgen.

Oft versuchen wir Zeit zu sparen, und geraten dabei in eine innere Gehezttheit, von der es schwierig sein kann, sich zu erholen. Lassen wir solche Momente erst gar nicht aufkommen, oder reduzieren sie zumindest auf ein Minimum, sind unsere Erholungszeiten oft kürzer und angenehmer. Zudem sind andere Menschen vielleicht gern in unserer Nähe, da sie dann etwas Anteil an dieser Ruhe und Gelassenheit haben können.



Verständnis



Wie oft ertappen wir uns bei Gedanken wie: Wie konnte das nur passieren? Oder, wie konnte ich nur so blöd sein? Es geschieht so leicht, dass wir uns in einer Be- oder gar Verurteilung statt in Verständnis wiederfinden. Beobachten



wir, wie sich diese zwei Möglichkeiten anfühlen, können wir schnell feststellen, dass Verständnis wärmer, sanfter, liebevoller und verbindender ist.

Wie beim

Mitgefühl, so ist diese Qualität auch für unsere innere Kommunikation sehr viel angenehmer und heilsamer. Wir können bemerken, wenn wir in Selbstzweifel oder gar -beschuldigung verfallen und innehalten. Wie kam es dazu? Was ist eigentlich geschehen? Wie kann ich hier Verständnis finden? Und, was kann ich in diesem Moment neu lernen? Was wir einmal gedacht haben, denken wir das nächste mal schon leichter. So kreieren wir neue Bahnen in unserem Nervensystem und ändern nach und nach unsere Reaktionsweisen.

Freundlichkeit

Insgesamt fühlen wir uns alle wohler, wenn wir uns in einer freundlichen Atmosphäre befinden. Auch fühlen wir uns eher zu Menschen hingezogen, denen ihr Verständnis und ihre Freundlichkeit schon ins Gesicht geschrieben steht. Wie können wir mehr und mehr Freundlichkeit für uns selbst und andere finden und hervorbringen? Oft verlieren wir unsere natürliche Freundlichkeit, wenn wir uns längere Zeit einer schwierigen oder gar feindlichen Atmosphäre ausgeliefert sehen. Wir verschließen uns, werden vorsichtig und versuchen uns zu schützen. Wir alle haben uns in solchen Situationen befunden. Was brauchen wir, um uns zu öffnen,

Vertrauen zu finden und Freundlichkeit zeigen zu können? Welches sind die Situationen, die uns dies schwierig machen? Was können wir in solchen Momenten lernen? Oft lädt Freundlichkeit



Freundlichkeit ein, aber nicht immer. Dann gilt es zu beobachten, was dies für uns bedeutet.

Im allgemeinen, werden

wir mehr und mehr gleichgesinnte Menschen finden, wenn wir unseren eigenen freundlichen Stil finden und pflegen. Am allerschönsten finde ich es, wenn ich Menschen treffe, die in sich und mit sich selbst freundlich sind.



Techniken



Wieder mag es Euch erscheinen, als seien dies doch selbstverständliche Dinge. Aber stimmt das wirklich immer? Gibt es nicht auch Situationen, in denen es uns schwer fällt mitfühlend zu sein, oder solche, in denen wir uns selbst automatisch in Zweifel ziehen und kritisieren, obwohl das nicht wirklich fair ist? Was tun wir in diesen schwierigen Situationen am Rande unsere Komfort Zone? Können wir in Freundlichkeit und Mitgefühl umschwenken? Es ist immer ein Versuch wert.



Atmen

Wenn wir auf unseren Atem achten, wenn wir wahrnehmen wie die Luft ein und ausströmt, dann unterstützen wir unser das Nervensystem, das uns entspannen kann. Wenn wir aufgebracht sind und uns unsicher allein oder gar ängstlich fühlen, hilft es einen ruhigen Moment zu finden, die Hände auf den eigenen



Bauch oder Brustkorb zu legen und den eigenen Atmen wahrzunehmen. Vielleicht bemerken wir eine unruhige Atmung. Geben wir uns etwas Zeit, stellen wir fest, dass unser Atem sich beruhigt und wir uns langsam etwas besser fühlen. In vielen Westlichen und Östlichen Übungssystemen spielt der Atem eine große Rolle. Es ist eine unserer kraftvollsten und schnellsten Selbsthilfe-Methoden.

Körpergewahrsein

Ebenso, wie das Wahrnehmen des Atems sehr effektiv ist, so ist es auch das Wahrnehmen des eigenen Körpers. Wie eine Art des 'nach-Hause-Kommens', so ist die Erdung, die mit unserer Körperwahrnehmung einher geht, beruhigend. Es gibt viele Übungen (ruhiges Spaziergehen, Autogenes Training, Tai Chi, Yoga, den Body Scan, viele Sportarten...), die dies als ein Effekt mit sich bringen können. Es gibt verschiedene Arten, wie wir unseren Körper wahrnehmen können und unterschiedliche Interessen, die wir dabei verfolgen. Es ist interessant herauszufinden, wie wir uns dabei nicht nur beurteilen, sondern tatsächlich beruhigen können. Wenn diese Art der beruhigenden Wahrnehmung oder des Körpergewahrseins uns zur zweiten Natur geworden ist, haben wir ein wunderbares, einfaches Mittel immer ganz nah.





Hören und Zuhören



Gewöhnlich begleitet unser Hören unser Sehen und Tun. Schließen wir aber einmal die meist dominanten Augen und halten inne um zu lauschen, können wir eine neue Welt entdecken. Zeit und Raum fühlen sich vielleicht anders an, unsere dominanten Sinne und Funktionen haben Pause und wir können den Vogelgesang, den Wind in den Bäumen, die Kinder im Nebenzimmer oder auch unsere Lieblingsmusik richtig genießen. Sogar an öffentlichen Plätzen oder in Cafés kann es herrlich sein, für einen Moment den Sehsinn auszuruhen und nur zu hören.

Wahrnehmen



Wie mit dem Hörsinn, so können wir mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen. Oft sind diese Wahrnehmungen Teil unserer täglichen Aktivitäten, wenn auch auf meist recht unbewusste Weise. Richten wir aber unseren Fokus auf diese Sinne, kann dies unser Wohlbefinden sehr positiv beeinflussen. An einer roten Ampel können wir beispielsweise einfach unseren Sitz oder Stand spüren. Wo berührt unser Körper

den Boden,
den Sitz und
was nehmen
wir dort wahr.
Auch können
wir in einem
Café kurz
innehalten und
bemerken, wie
es ist in
diesem Raum
mit all den



Menschen, Geräuschen, Gerüchen und Bewegungen zu sein. Und manchmal können wir beim Warten in einer Schlange wahrnehmen, wie es mit die anderen Menschen dort ist. Manche sind nervös, andere scheinen erschöpft zu sein, einer vielleicht traurig und wieder andere in froher Erwartung auf ein schönes Ereignis. Dem Wahrnehmen sind keine Grenzen gesetzt. Vielleicht entdecken wir viel mehr, als wir bisher für möglich hielten, wenn wir uns einen Moment nehmen und unsere ganze Aufmerksamkeit auf diesen einen Fokus richten.



Beobachten

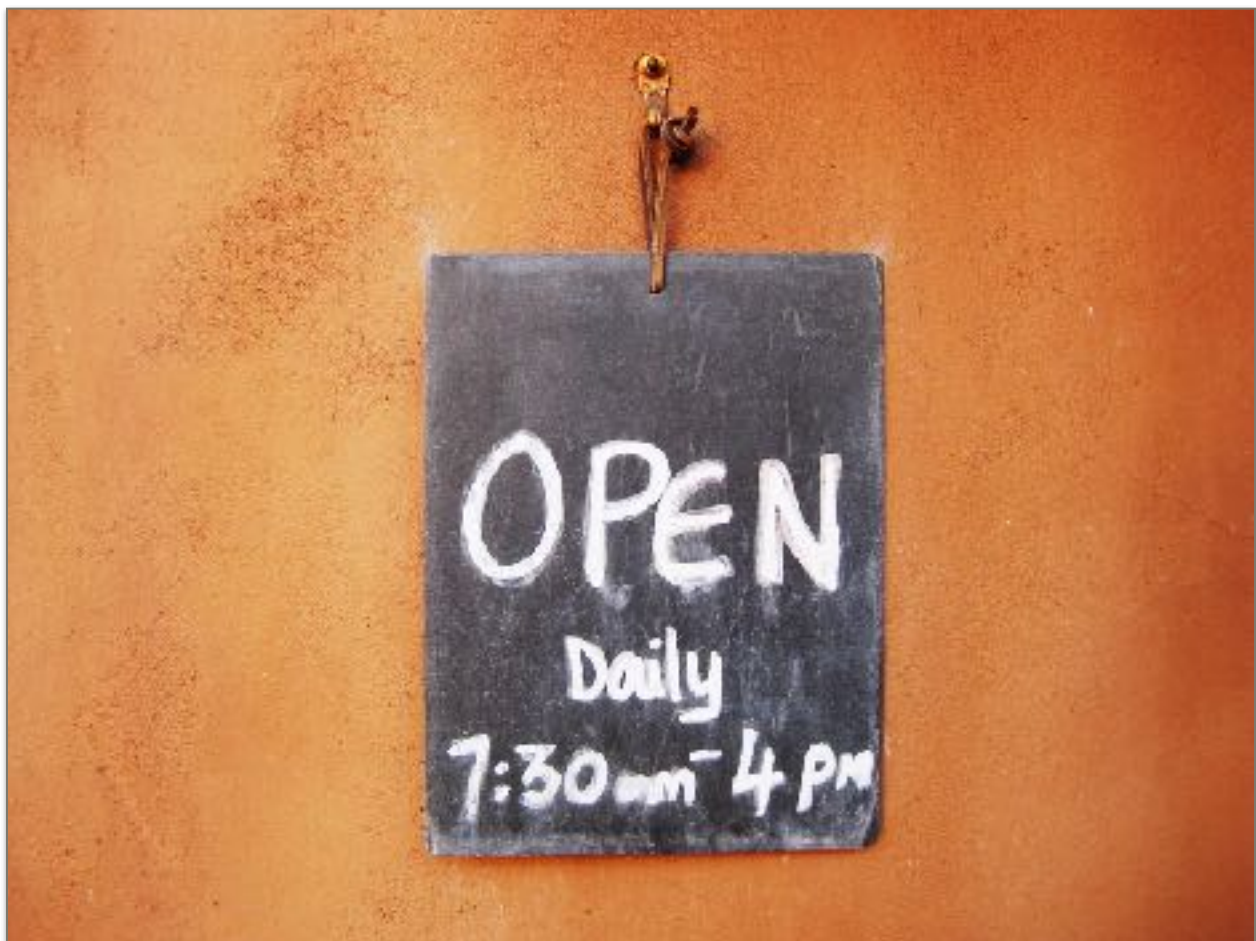


Der Sehsinn ist gewöhnlich dominant in unserer Kultur. Das merkt man schon daran, wie viel Wert auf visuelle Werbung gelegt wird. Wir nutzen ihn jeden Tag in vielfältigster Weise. Daher ist unser sehen sehr leicht abzulenken. Auch kann es besonders erholsam sein, für einen Moment die Augen zu schließen, oder zumindest mal nicht auf einen Bildschirm oder in irgendeiner funktionalen Weise zu schauen. Wenn wir in einer Pause für einen Moment einen kleinen Vogel beobachten, oder die Farbe der Blätter erleben, kann das kurz unser gewohnheitsmäßiges Sehen unterbrechen. Solche bewussten Pausen beruhigen und geben ein Gefühl von Entspannung.

Geschickte Mittel für jeden Tag



In den vorangegangenen kleinen Texten habe ich schon viel davon erwähnt, aber was genau können wir jeden Tag hier und da einfließen lassen, um uns für einen Moment zu beruhigen, einfach kurz nur sein zu dürfen? Unterbrechen wir viele Male unsere Gewohnheiten durch solche bewussten Mini-Pausen, dann bleibt immer etwas Ruhe, und Erholung zurück. Es ist minimal, aber diese Zäsuren verhindern, dass der Stresspegel sich zu sehr aufbaut, oder das Gefühl von Routine oder täglichem Einerlei zu stark wird.



Sieh Erden



Wann immer wir können nehmen wir einfach wahr, wie und wo unser Körper den Boden berührt, wo das Gewicht von einem Untergrund getragen wird. Dies ist eine sehr effektive Methode, auch um aus einer kopfbetonten, kognitiven Aktivität wieder in die Integration mit dem ganzen Körper zu kommen.



Genießen



Oft üben Menschen lange Zeit Meditation oder andere entspannende und öffnende Praktiken. Unsere Fähigkeit zu genießen kann in einem Moment unseren innere Zustand verwandeln und meditative oder entspannende Erlebnisse mit sich bringen. Zum Beispiel an einem sehr stressigen Tag kann es sein, dass wir irgendwo unerwartet von einem warmen, orangen Sonnenstrahl berührt werden. Halten wir kurz inne und nehmen dies wahr, nehmen die Wärme und das Licht tief in uns auf, mag es sein, dass der Tag anders weiter geht. Ebenso mit einer schönen Begegnung, einem Getränk, einem Anblick. Solche Momente können kurz sein, die Tiefe und die Vertiefung der Erfahrung zählt.



Ressourceing



Erinnern wir uns während einer Belastung an einen schönen Moment oder eine Freude in unserem Leben, verbinden wir uns mit der stärkenden Kraft dieser Ressource. Das gibt Energie und ein Gefühl von Unterstützung. Vielleicht hilft es uns sogar die positive Orientierung wiederzufinden, die wir gerade zu verlieren beginnen. Mit diesem kleinen Erlebnis 'in der Tasche' geht es dann vielleicht etwas anders weiter. :)



Pausieren



Für mich ist dies das aller wichtigste. Egal wie kurz, aber Mini Pausen viele Male, und wenn es nur ein tiefer Atemzug ist, erlauben und ermöglichen mir, meine Tage ganz anders zu verbringen. Oft denken wir 'Augen zu und durch', aber dies läßt uns oft mit einem erschöpften und ausgelaugten Gefühl zurück, das sich



lange hält. Leben wir unsere Tage von vornherein mit mehr Bewusstheit und Wachheit, sind wir vielleicht am Ende auch erschöpft, aber es ist eine natürliche Erschöpfung. Ein wohl verdienter Feierabend mag dann sehr angenehm sein und zu schnellem Auftanken führen. Die Forschung sagt, dass jede Pause sehr viel effektiver ist, wenn wir anschließend für etwa 20 Sekunden das entspannte Gefühl bewusst in uns fühlen und vertiefen. Davon bleibt etwas besonders Nährendes in unserem Nervensystem zurück.

Ruhen



Oft haben wir kein gutes Gefühl dabei, wirklich für eine Weile, oder sogar für einige Tage zu Ruhen. Es fühlt sich vielleicht so an als würden wir es brauchen, aber es gibt so viel zu tun. Wenn wir wirklich ausruhen, mag es sich zunächst so anfühlen, als würden wir nie wieder zu Energie kommen, als würde die Erschöpfung nur schlimmer werden. In dem Moment bemerken wir, wie ausgelaugt wir tatsächlich sind. Solange wir immer weiter machen, halten uns die Stresshormone in Gang, was nicht immer gesund ist. Ruhen wir aber richtig bis 'der Tank' wieder voll ist, dann beginnt von ganz allein irgendwann unsere natürliche Energiequelle wieder zu sprudeln.

Ich habe bemerkt, dass sogar eine 30-minütige Pause mich wieder auftanken kann, wenn ich sie mit dem Gefühl nehme, dass sie so lange dauern darf, wie ich es brauche. Die Tiefe und Intensität des Loslassens und des Sich-Gönnens sind wichtige Faktoren für die Effektivität der Erholung.

Selbstpflege

Dies ist ein Begriff, der in der Pflege schon lange eine große Rolle spielt. In der deutschen Umgangssprache ist er vielleicht noch etwas gewöhnungsbedürftig, aber in der englischsprachigen schnelllebigen Welt sehr aktuell.

All die hier beschriebenen Methoden sind geschickte Mittel im Rahmen der guten Sorge für sich selbst und andere. Vielleicht denken wir, wir haben es nicht verdient, uns bewusst um uns selbst und unser Wohlbefinden zu kümmern. Tun wir es aber in geschickter Weise, kann unser Leben und unser Wohlbefinden sich entscheidend verwandeln.

Auch haben wir oft einen offeneren und besseren Zugang zu anderen Menschen und Situationen, wenn wir nicht nur aus unserem automatischen Funktionieren heraus agieren.



Egal was wir tun, kommen wir von einem inneren Ort, an dem es Ruhe und vielleicht sogar Ausgeglichenheit und Zufriedenheit gibt, sieht die Welt einfach anders aus. In diesem Sinne wünsche ich Euch alles Liebe!

Eure Anka

Ende und eine Einladung

Ich hoffe Ihr hattet Freude an diesem kleinen Büchlein. Es enthält Methoden, die mir am Herzen liegen und denen ich in diesem vergangenen Jahr in meiner Arbeit in der Pflege, im Lehren und im Coaching mit vielen Menschen immer wieder begegnet bin?

Mehr Gutes und eine Einladung zum persönlichen Coaching findet Ihr auf meiner deutschen Webseite:

MeditativesLeben.org

Alles Liebe und eine schöne Zeit!

Eure Anka



Über die Autorin

Als Krankenschwester, Coach und Lehrerin liebe ich unser gelebtes Leben und die Vielfalt dieser Welt. Ich habe viele Länder per Fahrrad bereist und für über sieben Jahre (Vollzeit) in Meditations Klausuren gelebt. Viele interessante Fragen, Lebensgeschichten und Traditionen haben mich inspiriert, einigen Dingen auf den Grund zu gehen, um Wege zu finden, die unser so besonderes Dasein sehr erleichtern, vertiefen und verschönern können.

