

Katharina Ziegelbauer

wie du dich besser fühlest

Mit Achtsamkeit
zu mehr Zufriedenheit



Inhalt

Vorwort	4
1 Nachrichten, Filme, Bücher und ihr Einfluss auf dich	6
2 Zauberkraft Dankbarkeit	10
3 Hilflosigkeit angesichts der Weltlage – Was tun?	14
4 Von „ich sollte“ zu „ich möchte“	20
5 Freude und Glück einladen	25
6 Vom Umgang mit Wut	29
7 Metta-Meditation oder Meditation der liebenden Güte	34
Extra: Deine Gefühle	39
8 Schmerzen und Krankheit	49
9 Spiegelarbeit nach Louise Hay	54
10 Die Wenn-dann-Falle	58
Extra: Deine Glaubenssätze	63
11 Sich Sorgen machen – ist das wichtig?	73
12 Das Gesetz des Gebens	77
13 Abgrenzen und „Nein“ sagen	81
14 Probleme oder Chancen	86
Extra: Deine Beziehungen	91
15 Einfühlsames Zuhören	103
16 Mein Morgenritual	108
17 Leben im Jetzt und Hier	114
18 Vergeben	119
19 Deine Seele nähren	123
20 Spiegeln	127
Extra: Ziele setzen und erreichen	131
21 Widerstand, Urteilen, Anhaftung	141
22 Im Sowohl-als-auch leben	145
23 Dein Körper	149
24 Dranbleiben!	153
Literaturliste	158

Impressum:

© 2021 Katharina Ziegelbauer

Schottenfeldgasse 78/6

1070 Wien

<https://www.ernaehrungsberatung-wien.at>

1. Auflage 2021

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen.

Das Buch bietet Tipps für die Selbsthilfe, kann aber kein Ersatz für eine medizinische Diagnose oder eine Psychotherapie sein. Bitte wende dich bei Beschwerden und Krankheiten im Zweifelsfall immer an einen Arzt/eine Ärztin.

Cover: Hermann Vogtenhuber

Vorwort

Herzlich willkommen, liebe Leserin und lieber Leser! Ich freue mich so, dass du dieses Buch erworben hast und beschlossen hast, dein Glück in deine Hände zu nehmen.

Dieses Buch ist aus einem Facebook-Kurs entstanden, den ich im November und Dezember 2020 gehalten habe. Mit dem Kurs wollte ich dazu beitragen, dass wir die Krisenzeit der Covid-19-Pandemie gut überstehen, mithilfe der alten Lehren aus dem Buddhismus und der Achtsamkeit, aber auch aus der Positiven Psychologie. Da der Kurs auf großen Anklang stieß und ich auch Monate später noch begeisterte Nachrichten der Teilnehmerinnen bekam, wie sehr die Videos ihr Leben zum Besseren verändert haben, war mir klar: Da mache ich ein Buch daraus, damit alle zu einem geringen Preis Zugang zu diesem wertvollen Wissen bekommen. Dieses Wissen hilft uns nicht nur in Zeiten einer Pandemie, sondern auch in allen anderen herausfordernden Situationen, sei es in einer Ehekrise, einer schwierigen Situation in deiner Arbeit, in einer gesundheitlichen Krise oder wenn du Stress mit deinem Kind hast. Und natürlich kannst du die Tipps auch einfach so anwenden, ganz ohne Krise, einfach, weil es Freude macht, immer bewusster zu leben und sich weiterzuentwickeln, zu wachsen und zur besten Version deiner selbst zu werden.

In den letzten Jahren habe ich die Achtsamkeit für mich entdeckt und mit Büchern, Schweigeretreats und verschiedenen Coachings mein Leben verändert, sodass ich heute aus vollem Herzen sagen kann: Ja, ich bin glücklich, egal, wie die Umstände im Außen sind. Der erste Schritt für mich war, die Verantwortung für meine Gefühle und mein Glück zu übernehmen und damit aufzuhören, Menschen und Umständen die Schuld zu geben, wenn es mir nicht gut geht. Wie du das machst? Das zeige ich dir Schritt für Schritt in diesem Buch. Du wirst sehen, dass du für mehr Selbstbestimmtheit und Freude in deinem Leben nicht jeden Tag eine Stunde lang meditieren musst, ja, nicht einmal eine halbe Stunde. **Ich zeige dir viele kleine, alltagstaugliche Schritte, die du in deinem Tempo umsetzen kannst, um dich immer besser zu fühlen.** Dazu erzähle ich dir aus meinem Leben und wie ich mit Herausforderungen in meinen Beziehungen, mit meinem Körper oder in meiner Arbeit umgehe, in der Hoffnung, dass dich diese Beispiele inspirieren und ermutigen.

Die Kapitel stützen sich auf die Videos aus dem Facebook-Kurs. Du kannst das Buch einfach von vorne nach hinten lesen oder nach Lust und Laune bei einem Thema deiner Wahl einsteigen. In der Literaturliste findest du Empfehlungen für eine tiefergehende Beschäftigung mit deinen Gefühlen, der Achtsamkeit oder deinen Glaubenssätzen.

Viel Freude mit diesem Buch und mögest du deinen eigenen Weg zu mehr Glück und Wohlbefinden in deinem Leben finden!

Deine Katharina

1 Nachrichten, Filme, Bücher und ihr Einfluss auf dich

Wie oft schaust du Nachrichten und verfolgst die neuesten Meldungen? Ich habe festgestellt, dass ich das wirklich viel mache und ich habe mich gefragt: Wie fühle ich mich danach?

Ich bin ziemlich oft auf Twitter und folge dort einigen Journalisten und Journalistinnen, um mitzubekommen, was so auf der Welt passiert. Ich merke, dass es mir nicht wirklich gut tut. Ich werde innerlich ein bisschen unruhig, angespannt und bin dann eher bedrückt. Es ist nichts, das mich aufbaut, und hat gleichzeitig einen Suchtfaktor. Es zieht einen herein.

Warum ist das so? Weil unser Gehirn von der Evolution darauf gepolt ist, sich auf Gefahren zu konzentrieren. Das Gehirn versucht, uns vor Gefahren zu retten, deswegen ist es immer auf der Ausschau nach diesen. Damals war das auch sinnvoll, damit man, wenn eine Gefahr auf einen zukommt, schnell weg war. Aber heute ist das nicht mehr so sinnvoll.

Das Gehirn ist aber wie das Gehirn ist, und deswegen fokussieren wir Menschen uns auch gerne auf das Negative und sehen das, was schlecht läuft, und nicht das, was gut läuft.

Aber das können wir mit unserem neuen Gehirn, dem präfrontalen Cortex, ändern. Mit diesem können wir unser Bewusstsein hereinbringen und Pläne machen und uns ein bisschen umprogrammieren, so dass wir uns sehr wohl auf das Positive ausrichten und sehen, was gut läuft in unserem Leben. Aber das ist der Grund, warum man dann auch so süchtig nach diesen schlechten Nachrichten wird.

Nachrichten sind meistens so, dass sie irgendetwas beinhalten, was uns aufregt, was uns besorgt. Die Medien kennen diesen Fokus des Stammhirns auf das Negative (negativity bias) und setzen ihn ein, damit wir dran bleiben.

Dem zu folgen, tut uns normalerweise nicht gut. Und ich möchte dich dazu anregen, dich inspirieren, heute mal darauf zu achten, wenn du Nachrichten verfolgst. Sei es im Fernsehen, in der Zeitung oder im Internet: Wie fühlst du dich nachher?

Wie fühlt sich dein Körper an? Wie sind die Empfindungen in deinem Körper, wenn du Nachrichten schaust?

Nimm dir danach ein oder zwei Minuten Zeit und spüre in deinem Körper. Wie geht es deinem Herz? Wie geht es deinem Bauch? Was für Gefühle spürst du? Ärgerst du dich? Bist du bedrückt? Bist du in Katastrophenstimmung? Hast du Angst?

Beobachte, wie Nachrichten und andere Einflüsse sich auf dich auswirken. Unsere Gefühle werden stark von dem beeinflusst, dem wir uns aussetzen. Also welche Bücher du liest, welche Filme und Serien du schaust und die Gespräche mit anderen Leuten. Deine Umgebung, die Meinungen deiner Familie, deiner Freunde und Freundinnen, deiner Arbeitskollegen und Kolleginnen und was sie dir erzählen.

All das beeinflusst deine Gefühle und in der Achtsamkeit geht es viel darum, uns dessen bewusst zu werden. Es geht nicht darum, sofort etwas zu verändern. Der erste Schritt, welcher fast schon der wichtigste Schritt ist, ist dir bewusst zu machen, wie du dich nach Gesprächen fühlst. Wie fühlst du dich nach dem Gespräch mit deiner Mutter? Wie fühlst du dich nach dem Gespräch mit deinem Kollegen? Wie fühlst du dich, wenn du ein bestimmtes Buch liest?

Der nächste Schritt ist natürlich, dir zu überlegen, wie du das ändern kannst. Ich habe bei den Nachrichten zum Beispiel angefangen, Twitter auf meinem Laptop auszuschalten, so dass ich mich wirklich einloggen muss, wenn ich hineinschaue, um es mir ein bisschen schwerer zu machen und damit ich nicht ständig schauen kann, was es Neues gibt. Auch habe ich mir die Zeiten ein bisschen begrenzt und stattdessen auch Bücher gelesen, die mir guttun.

Auch bei den **Büchern** ist das so. Es gibt sehr aufregende Bücher, die uns eher beunruhigen. Ich lese zum Beispiel keine Thriller, wo es grausame Morde gibt, oder etwas mit Kindern passiert. Stattdessen lese ich gerne Krimis. Aber ich lese harmlose Krimis, wo es keine Gewalt, oder nur ganz wenig davon gibt und wo eher ein skurriler Kommissar mit einer netten Nebengeschichte im Mittelpunkt steht. Oder ich lese Romane, da bin ich letztes in einen richtig hineingefallen, einen dicken Roman mit über tausend Seiten, der auf mich gewartet hat und auf den ich mich gefreut habe. Den Roman habe ich von einer Freundin geschenkt bekommen und ich habe mir gedacht, dass ich den lese, wenn ich Zeit habe. Der Roman heißt „Das achte Leben“ und er handelt von einer georgischen Familiengeschichte im zwanzigsten Jahrhundert. Was ich aber vorher nicht gewusst habe, ist dass dieser Roman auch ziemlich aufregend und grausam ist. Natürlich kommen darin auch der Erste Weltkrieg und die Russische Revolution sowie der Zweite Weltkrieg und so vor. Das Leben in der Sowjetunion interessiert mich sehr, weil ich früher Russisch studiert habe.

Aber ich habe gemerkt, dass es mich eher bedrückt hat, das zu lesen. Ich habe mich trotzdem bewusst dazu entschlossen, es weiter zu lesen, weil es schön geschrieben ist.

Ich weiß aber, dass das nächste Buch, das ich lesen werde, wieder ein unterhaltsamer Krimi wird und dass ich nebenbei am Abend in anderen spirituellen Büchern lesen werde. Ich habe einige spirituelle Bücher. Zum Beispiel von Eckhart Tolle oder Deepak Chopra und auch Louise Hay. Ich versuche da ein paar Seiten zu lesen, um auch andere Gefühle einzuladen. Nachdem ich ein paar Seiten gelesen habe, denke ich darüber nach, um es auch ein wenig in mein Leben zu integrieren, und das tut mir gut. Es fördert in mir die Gefühle von Zuversicht, von Liebe, von Mitgefühl und von Güte und deswegen möchte ich dich zu Folgendem ermutigen:

Beobachte wie sich Nachrichten, Bücher, Filme, Gespräche auf dich auswirken. Beobachte, wie sich dein Körper danach anfühlt. Was für Gefühle hast du danach?

Überlege dir, welche Einflüsse ein gutes Gefühl in dir erzeugen. Was kannst du tun? Mit wem kannst du sprechen, so dass du dich danach gut fühlst?

Ich glaube, wir wissen alle: Es gibt Freunde und Freundinnen oder Familienmitglieder, die immer alles negativ sehen und sich viel darüber beklagen, wie schrecklich alles ist. Es gibt aber auch Familienmitglieder und Freunde, die positiv bleiben, bei denen du nachher das Gefühl hast, dass alles gut ist, dass du alles schaffen kannst und dass es dir gut geht. Menschen, die dich heraufheben, anstatt dich herunterzuziehen.

Es geht nicht darum, die anderen aus deinem Leben zu streichen, denn das sind oft unsere größten Lehrmeister. Für mich sind solche Menschen wunderbare Chancen, um zu lernen, wie ich trotzdem bei mir bleiben kann, auch wenn der andere immer nur jammert oder sich beklagt oder mich sogar vielleicht angreift. Wie kann ich trotzdem bei mir bleiben und gleichzeitig glücklich sein, auch wenn es dem anderen nicht gut geht?

Jetzt geht es erstmal darum, auch das in dein Leben zu holen, was dir guttut. Du könntest eine **kleine Liste schreiben mit Dingen, die dir guttun**. Für mich ist das zum Beispiel Musik. Ich weiß, dass wenn ich mich an das Klavier setze und mich dann mit Gesang beim Spielen begleite ich in meiner eigenen Welt und glücklich bin. Genauso ist es auch, wenn ich bestimmte Lieder anhöre. Andere Möglichkeiten, wie du dir was Gutes tun kannst, sind zum Beispiel verschiedene Hobbys. Vielleicht möchtest du wieder einmal et-

was malen oder dich bewegen. Hinausgehen, spazieren gehen, in die Natur gehen. Die Natur ist eine sehr große Heilquelle und lehrt uns auch viel.

Überlege dir einfach, was dir Kraft gibt, was dir Energie gibt, was dich glücklich macht. Du kannst dir eine Liste machen. schnell ein paar Sachen aufschreiben, die dir jetzt einfallen. **Welche Menschen tun dir gut?** Wen willst du wieder einmal anrufen? Wen hast du schon lange nicht mehr angerufen? Wer liegt dir am Herzen und was tut dir wirklich gut?

Schreibe dir eine kleine Liste und beobachte einmal, wie es dir mit diesen verschiedenen Einflüssen geht. Auch bei **Filmen und Serien** gibt es welche, die dich hochheben und die dich zum Lachen bringen. Lachen ist gesund und stärkt das Immunsystem. Es gibt aber auch Filme und Serien, die dich herunterziehen, weil sie negativ oder aufwühlend sind und es um ganz tiefe Themen geht, und vielleicht merkst du, dass es dir danach nicht so gut geht. Beobachte das einfach einmal und als nächsten Schritt schreibe dir auf, was dir guttut und versuche das dann mehr in dein Leben zu holen und die Sachen, die dir nicht guttun, ein bisschen zu begrenzen. Versuche einfach einmal zu spüren, dir bewusst zu machen, wie diese ganzen Einflüsse deine Gefühle beeinflussen, was sie in dir auslösen und wie du dich damit fühlst.