

Leseprobe aus: **Achtsamkeit** von Nadja Wetter und Karin Furtmeier. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Achtsamkeit](#)



NADJA WETTER
KARIN FURTMEIER

Achtsamkeit

Bewusste Momente leben



Inhalt

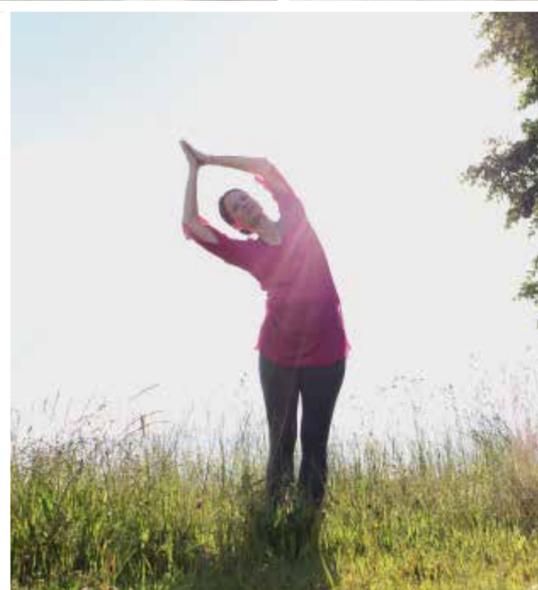
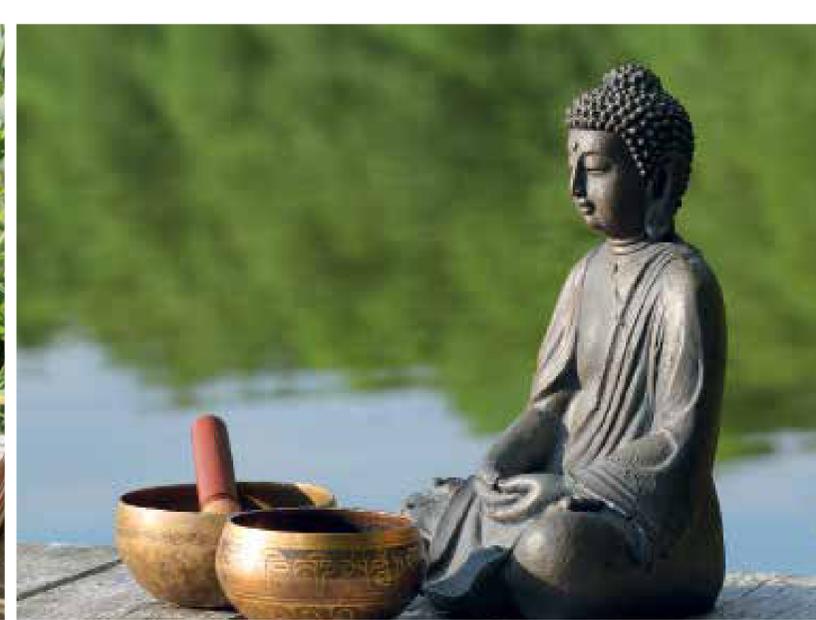
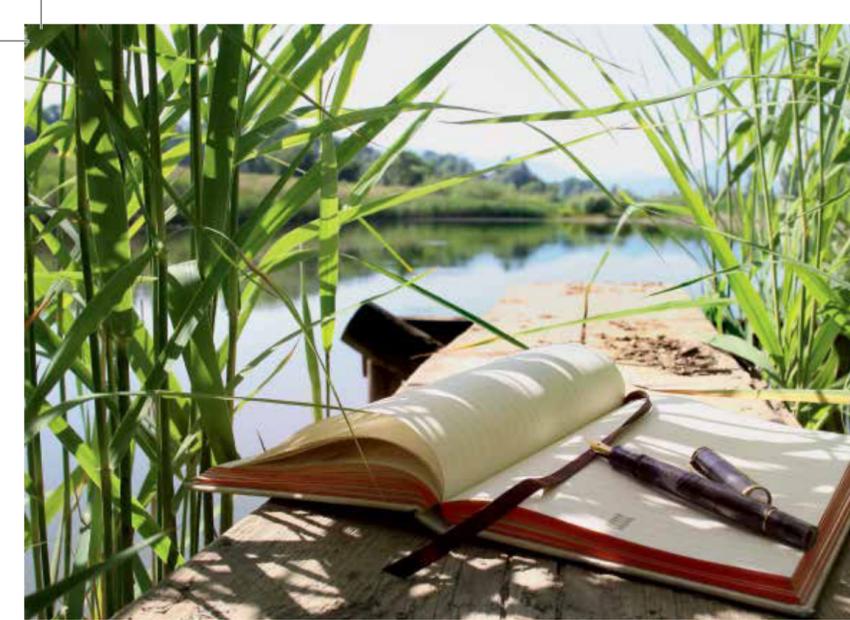
Der Moment ...

<i>... des Erkennens</i>	9
<i>... des Annehmens</i>	29
<i>... der Reinigung</i>	49
<i>... des Aufladens</i>	69
<i>... des Genießens</i>	89
<i>... des Rückzugs</i>	107
<i>... des Seins</i>	123

Quellennachweis und Inspirationen 142

Danksagungen 142

Über die Autorinnen 143





Achtsamkeit – der Weg zu mir

Was ist eigentlich Achtsamkeit? Dieser oft zitierte Begriff hat viele Entsprechungen: Für uns ist Achtsamkeit das bewusste Wahrnehmen deines Selbst, deiner Umgebung, deiner Situation und darüber hinaus, das Erspüren dessen, was dieser oder jener Moment in dir auslöst. Durch die bewusste Beobachtung deines eigenen Handelns und Fühlens kommst du dir nach und nach näher und verstehst die Zusammenhänge deines Lebens, deiner Begegnungen und deiner Aufgaben. Du kannst versuchen, durch Selbstreflexion, das Hinterfragen deiner Handlungen und Gefühle, auf den Urgrund deiner Persönlichkeit zu kommen. Achtsames Handeln wird dir ermöglichen, auf dein Leben Einfluss zu nehmen und es im Einklang mit deiner Seele erleben zu dürfen. Wer bin Ich? Was treibt mich an? Was treibt mich um? Kann ich mein Leben beeinflussen? Wo möchte ich in meinem Leben hin?

Die Frage der Achtsamkeit ist ein Weg, den wir ein Leben lang beschreiten werden. An jedem neuen Tag gibt es unzählige Momente in unterschiedlichen Ausprägungen. Mit diesem Buch haben wir versucht, verschiedene Lebensmomente zu skizzieren. Wir beginnen mit dem Moment des Erkennens, der genau dann entsteht, wenn wir aufwachen. Im Tagesverlauf sind wir gewillt, das anzunehmen, was wir sehen und empfinden. Mal gelingt dies mehr, mal weniger. Momente des Reinigens, des Aufräumens, des Genießens sollten uns durch unseren achtsamen Weg begleiten. Ruhige Momente des Rückzugs und intensive Momente des Seins bringen uns tiefer in den Zustand des klaren Bewusstseins. Wir zeigen Wege und Hilfsmittel auf, diese Schritte achtsam und bewusst gehen zu können, um dem Leben mit einer gewissen Leichtigkeit und viel Freude begegnen zu können.

Dein Weg beginnt. Jetzt. ✿



Grüßwort: Willkommen in deinem Leben!

Deinem Leben in seiner endlosen Vielfältigkeit und Buntheit. Das Leben ist wie eine große Farbpalette, mit kräftigen und mit abgeschwächten Farben, aber auch mit sanften und weichen Farbtönen, mal klar, mal diffus. Zwischen Grobheit und Feinheit, zwischen voll und leer, zwischen laut und leise – in diesem Spektrum bewegt sich unser Leben, mit unzähligen Zwischentönen.

Mannigfaltige Momente, die oftmals so wunderschön und atemberaubend sind, aber dann auch wieder traurig und unergründlich; die uns sprachlos und machtlos werden lassen. Die Kunst ist es, das Leben anzunehmen, wie es ist, uns anzunehmen, wie wir sind, und zu erkennen und tiefer zu gehen.

Wir wünschen dem Entdecker, dass dieses Buch eindrucksvolle Momente und Impulse liefert, um den Weg des eigenen Selbst leichter beschreiten zu können.

Nadja & Karin ✿



Der Moment des Erkennens

Das Erkennen unseres eigenen Handelns, unserer Gefühlsebene und das daraus folgende Sein unseres Selbst ist eine stetige Herausforderung. Manchmal verlieren wir uns aus den Augen und lassen uns zu schnell aus unserem Gleichgewicht bringen.

Der erste Schritt

Alles beginnt mit dem ersten Schritt.
Um uns auf dem Pfad der Achtsamkeit zu bewegen, sollten wir anfangen,
uns selbst zu beobachten und zu erkennen.



Jetzt. Stopp.
Innehalten.
Zeit nutzen.
Für mich da sein.
Aber was bedeutet das?

schon befinde ich mich in meinem alltäglichen Strudel, der mich von einer Situation zur nächsten reißt und in dem ich die mir angetragenen Rollen wechsele wie ein aggressiver Autofahrer seine Spuren. Von Mutter bis Tochter, von Trainerin bis Schülerin, von Kollegin bis Chefin, von Ehefrau bis Ex-Freundin, von Freundin bis Rivalin, von der Überforderten bis ... bis ... und hier komme ich nicht mehr weiter.

Der Morgen ist jedoch noch nicht zu Ende. Das mit meinen widerspenstigen Haaren lasse ich heute einfach unbeachtet und blicke lieber nicht in den Spiegel, sonst würde ich in ein kleines Loch fallen, aus dem heraus ich nur schwer meine Aufgaben bewältigen könnte. Auch das Pochen meines Zehs und den aufkommende Kopfschmerz unterdrücke ich.

Bad Hair-Day oder wieder einmal mit dem linken Fuß aufgestanden ...

Mein Tag beginnt, und sobald ich aus meiner noch zögerlichen Aufwachphase in die Realität eintauche, merke ich, dass dieser Tag mal wieder eine Herausforderung wird. Der Kleine schreit, ich stoße beim zu schnellen Aus-dem-Bett-Wollen mit meinem großen Zeh gegen den Türrahmen, über Nacht ist es wieder kalt geworden. Und





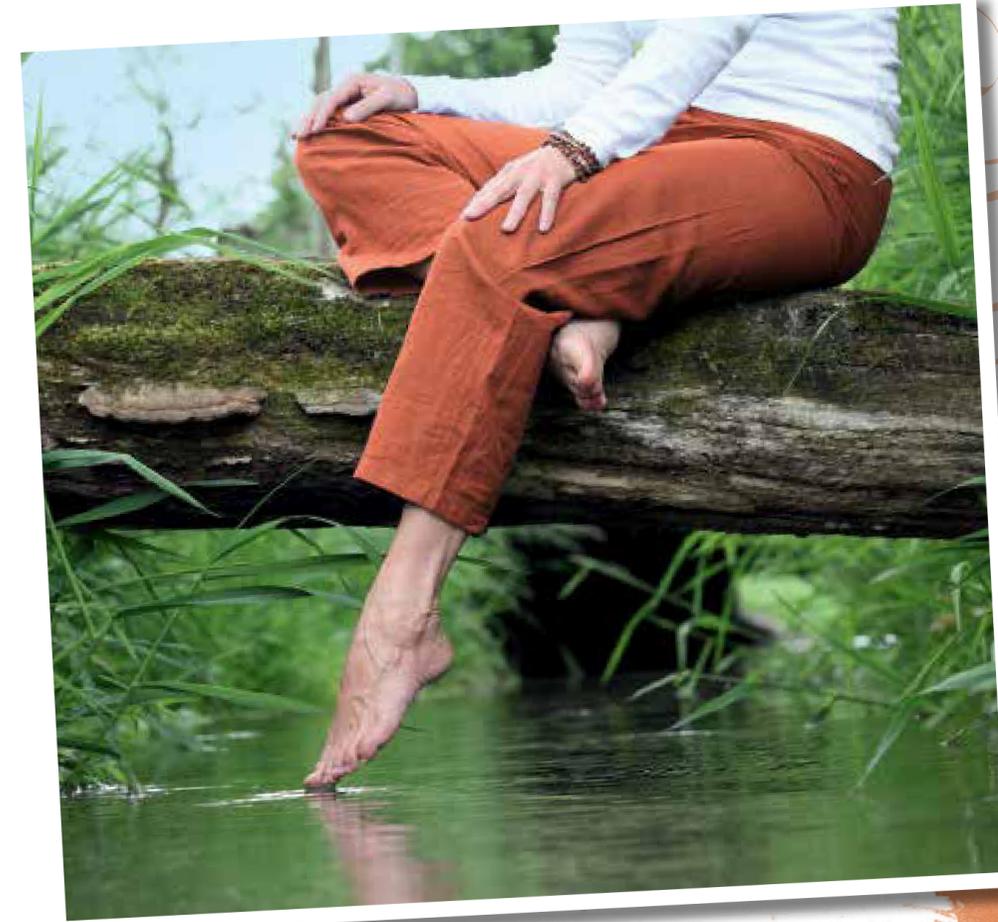
Wenn wir **frei** sind, bewusst in unsere Entwicklung einzugreifen, dann sind wir **frei** in unserem Leben.

Und unser **Bewusstsein** ist im Einklang mit unserer **Seele**.

Wir sind dabei, das Haus zu verlassen. Die Tür ist zu. O nein. Nicht schon wieder. Ich habe den Schlüssel innen im Schloss stecken lassen. Was ist das nur, dass mir das in letzter Zeit wieder häufiger geschieht. Wo bin ich bloß mit meinen Gedanken? Wahrscheinlich bereits wieder fünf Schritte voraus. So viele Dinge habe ich zu erledigen und immer sucht mich das Gefühl heim, dass mir die Zeit davonläuft. Zu oft denke ich, dass ich fremdgesteuert werde und die Fernbedienung verlegt habe. Was ist es nur, dass alles zu viel, zu schnell, zu laut wirkt?

Ich merke, dass ich in dieser Art nicht weitermachen möchte, und ziehe die Notbremse. Ich begeben mich also auf die Spuren meines eigenen Lebens, meines Selbst und beginne zu hinterfragen:

Woher kommt dieser ständige Druck?
 Warum entferne ich mich so oft von mir selbst und fühle mich wie in einem Hamsterrad?
 Warum bin ich so unachtsam?
 Warum gleiten mir die Dinge und mein Leben aus der Hand?
 Was bringt mich aus dem Gleichgewicht?
 Woher kommen diese ständigen Zweifel, ob das, was ich tue, richtig oder falsch ist?
 Was kann ich tun, um mir diese Fragen zu beantworten? ❁



Bewusster Moment

Die Natur erleichtert es uns, bewusst mit dem Erleben des Moments umzugehen.

Achtsamkeit – eine Frage unseres Bewusstseins

Alles beginnt in unserem Bewusstsein. Alles, was im Leben, und alles, was in unserem Körper geschieht, hat seinen Ursprung im Bewusstsein. Das mag oftmals unbewusst geschehen, doch je mehr wir uns in Achtsamkeit üben, umso bewusster können wir unser Leben erleben.

Wir entscheiden, welche Ideen wir akzeptieren und welche wir ablehnen, was wir denken und was wir tun. Es ist unsere Verantwortung. Wenn diese Entscheidungen Stress in uns erzeugen, dann erfahren wir diesen Stress in unserem psychischen und physischen Körper. Wir können etwas Entscheidendes tun. Wenn uns bewusst wird,

welcher Stress welche Symptome auslöst, können wir durch das Erkennen beginnen, daran zu arbeiten und diese Zustände aufzulösen. Das Betrachten unserer Lebenssituation und das damit verbundene Verhalten kann Aufschluss darüber geben, was wir durch bestimmte Aufgaben lernen sollen. Hierbei ist es nötig, zu erkennen, welche Aufgaben wirklich unsere sind. Je mehr wir unser Verhalten verstehen und gegebenenfalls immer wiederkehrende Situationen dadurch auflösen können, umso mehr haben wir die Chance, zu unserem wahren Selbst vorzudringen.

Stelle dir die Frage: >>Welche Situationen oder welcher Stress lösen welche Symptome und Gefühle in dir aus?<< ❁