**Einen achtsamen Umgang mit uns selbst pflegen**

**ZUSAMMENFASSUNG: Achtsamkeit in unseren Werten und Zielen**

* Ein achtsamer Umgang mit uns hilft uns dabei, ein Leben mehr im Einklang mit dem zu führen, was uns wirklich wichtig ist im Leben.
* Denn ganz oft tun wir im Alltag nicht das, was uns wichtig ist und uns glücklich und zufrieden macht. Sondern wir tun das, was gewohnt und einfach ist. Das, was am wenigsten Überwindung kostet.
* Ihre Herausforderung für die Weihnachtsfeiertage ist es, dass Sie sich darüber Gedanken machen, was wichtig für Sie und Ihr Lebensglück ist. Und was Sie dafür tun können.
* Fragen Sie sich dazu:
	+ „Was macht mich langfristig glücklich, zufrieden und lässt mich in Balance bleiben? Was ist für mein Lebensglück wirklich wichtig?“
	+ Und finden Sie zu dieser Frage mindestens eine Antwort (z. B.: „Es macht mich glücklich, wenn ich in der Natur bin.“)
* Und dann machen Sie einen konkreten Wenn-dann-Plan, um Ihre Antwort achtsam in Ihr Leben einzubauen (z. B.: „Jeden Morgen, wenn ich mit dem Frühstück fertig bin, dann gehe ich 20 Minuten im Park spazieren.“)
* Und dann nutzen Sie bitte Ihre Achtsamkeit, damit Ihr Plan nicht im Alltag untergeht. Nutzen Sie Ihre neue Superkraft, um es nicht zu vergessen oder zu verdrängen, was Sie sich vorgenommen haben.

**Achtsamkeit – Werte und Ziele**

In der Beratung geht es unter anderem oft darum, dass Sie achtsamer werden, damit Sie mit dem Stress des Beruflichen Lebens besser zurechtkommen. Damit Sie sich besser fühlen. Damit Sie Ihr Seelenleben mehr in Balance bekommen.

Das Training der Achtsamkeit kann aber noch mehr. Es hilft Ihnen auch, im Leben erfolgreicher zu sein. Und mit erfolgreicher meine ich jetzt nicht, reich und berühmt zu werden. Mit erfolgreich meine ich, dass Sie im Leben mehr von den Dingen bekommen, die Sie brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein. Und das ist ja ganz unterschiedlich für uns alle. Der eine will einfach nur einen stabilen Job, der genug zum Leben abwirft. Während der andere wilde Abenteuer erleben will. Jeder von uns braucht andere Dinge, um glücklich und in Balance zu sein. Und erfolgreich zu sein, bedeutet für mich, dass ich diese Dinge habe. Wobei mir wie gesagt das Training der Achtsamkeit helfen kann. Also dabei, die Dinge zu bekommen und zu erreichen, die mich glücklich und zufrieden machen. Also die Dinge, die wirklich wichtig für mich sind. Solche Dinge, wie beispielsweise regelmäßig Sport zu machen, um beweglich und gesund zu bleiben. Oder an meinem Buch zu schreiben.

Achtsamkeits-Challenge für die Weihnachtsfeiertage -

Achtsam mit Werten und Zielen sein

… oder mich dazu zu bringen, mich öfter bei meinen Freunden zu melden, damit ich Nähe und Gemeinschaft erlebe, statt zu Hause in meinem eigenen Saft zu schmoren. Oder endlich meine Weltreise zu planen und vorzubereiten. Diese für uns wichtigen Dinge gehen ja zu oft im Alltag verloren. Und je mehr ich im Alltag die für mich wichtigen Dinge präsent und im Bewusstsein habe, desto eher kann ich auch etwas für diese wichtigen Dinge tun.

Denn das läuft ja leider oft nicht automatisch. Unsere Automatismen sorgen oft dafür, dass wir die Dinge tun, die uns am einfachsten fallen. Wir tun gewohnheitsmäßig die Dinge, die kurzfristig für Entlastung sorgen. Aber wir tun nicht automatisch die Dinge, die uns langfristig glücklicher und zufriedener machen.

Wenn diese Dinge erledigt werden sollen, müssen wir diese bewusst und geplant angehen. Oft müssen wir uns sogar dazu überwinden, weil diese Dinge nicht ganz einfach und manchmal sogar ein bisschen anstrengend sind. Wer also achtsamer im Alltag ist, gibt sich selbst die Chance, aus den eigenen Automatismen auszusteigen und die Dinge zu tun, die vernünftig sind. Vernünftig in dem Sinne, dass sie *langfristig* für mehr Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden sorgen. So etwas, wie regelmäßig Yoga zu machen. Einen Verein mit Gleichgesinnten zu gründen. Ein Wohnprojekt mit tollen anderen Menschen zu gründen. Oder mir endlich ein Grundstück zu suchen, wo ich alte Obstsorten züchten kann. Also Dinge, die mich in Balance bringen. Dinge, die langfristig gut für mich und mein Seelenheil sind.

Aber damit diese für uns wichtigen Dinge ihren Weg in die Wirklichkeit finden, müssen wir ihnen achtsam den Raum geben.

Wir müssen uns selbst erlauben, etwas dafür zu tun. Und das bedeutet, dass wir aus unseren Automatismen aussteigen müssen. Das bedeutet, dass wir unsere Zeit und unsere Aufgaben geschickt so planen, dass die für uns wichtigen Dinge auch ihren Platz finden. Und dabei hilft uns eben unsere Achtsamkeit.

Die Achtsamkeit für den Umstand, dass diese für uns wichtigen Dinge oft hinten runterfallen, wenn wir sie nicht zu einer Priorität in unserem Leben machen. Und die Achtsamkeit dafür, wie wir unsere Zeit verbringen. Dass wir achtsam dafür sorgen, nicht die einfachsten Dinge zuerst zu erledigen, sondern die für uns wichtigen Dinge. Oder anders gesagt: Die Achtsamkeit hilft uns, uns im Alltag öfter zu fragen:

**1. „Was macht mich langfristig glücklich, zufrieden und lässt mich in Balance bleiben? Was ist für mein Lebensglück wirklich wichtig?“**

**2. „Was sind meine Pläne, um diese für mich wichtigen Dinge zu stärken und mehr ins Leben zu bringen?“**

**3. „Was kann ich heute tun, um meine Pläne umzusetzen?“**

Und zuerst gilt es natürlich, dass ich mir dessen bewusst werde, was wirklich wichtig für mich ist. Was ich brauche, um noch glücklicher, zufriedener und erfüllter zu werden. Das ist eine Frage, die Sie für sich zuerst beantworten müssten.

Indem Sie sich hinsetzen und mal für eine halbe Stunde aufschreiben, was Sie langfristig glücklicher und zufriedener und erfüllter machen würde. Indem Sie sich hier tiefe und ausführliche Gedanken machen.

Wovon Sie mehr und wovon Sie weniger bräuchten. Zu dieser Fragestellung können Sie natürlich auch wieder eine Meditation machen. Indem Sie diese Fragestellung meditativ für 10 Minuten wieder und wieder im Kopf bewegen, kommen Sie vielleicht auf Antworten, die vorher noch nicht da waren. Und sobald Sie dann Antworten haben, können Sie Pläne machen, wie Sie die wichtigen Dinge mehr in Ihr Leben bringen können.

Je achtsamer Sie im Alltag mit Ihnen selbst werden, desto mehr werden Sie diese Pläne dann auch im Alltag verwirklichen.

Weil Sie immer mehr und mehr die für Sie wichtigen Dinge an die erste Stelle setzen. Und nicht mehr so oft die einfachen und gewohnten Dinge. So lange, bis immer mehr von den wichtigen Dingen zu den gewohnten Dingen werden.

O. k. Lassen Sie uns zur Herausforderung für die Weihnachtsfeiertage kommen. Ihre Challenge ist, sich zum einen Gedanken darüber zu machen, was Ihnen wirklich wichtig im Leben ist. Fragen Sie sich dazu ganz konkret: „Was macht mich langfristig glücklich, zufrieden und lässt mich in Balance bleiben? Was ist für mein Lebensglück wirklich wichtig?“ Und dazu finden Sie bitte mindestens eine Antwort. Eine Antwort reicht erst einmal für hier. Später dürfen Sie hier gerne weiterforschen.

Beispiele wären:

•Jeden Tag im Wald spazieren zu gehen, macht mich glücklicher. Oder:

• Noch regelmäßiger mit meiner Familie und meinen Freunden zu telefonieren, macht mich glücklicher. Oder:

• Um die Welt zu reisen, würde mir ganz viel Lebendigkeit und Abenteuer geben.

Nach solchen Antworten suchen Sie. Nach Dingen, die Sie glücklicher und zufriedener machen würden. Und als Nächstes fragen Sie sich dann: „Was wäre ein Plan, um diese Sache langfristig ein klein wenig mehr in mein Leben einzubauen?“

Und denken Sie hier nicht über große, revolutionäre Veränderungen nach. Denken Sie an kleine und machbare Dinge.

Und dann formulieren Sie einen Plan. Am besten einen Wenn-dann-Plan. So etwas wie: •Jeden Morgen vor dem Frühstück gehe ich einmal an die Luft und im Park spazieren, egal wie das Wetter ist. Oder:

•Jeden Abend um 20:00 Uhr setze ich mich hin und plane meine Weltreise für 20 Minuten.

Oder: •Jeden Tag auf dem Weg von der Arbeit nach Hause rufe ich jemand von meinen Lieben an oder schreibe eine Kurznachricht, um in Kontakt zu bleiben.

Durch einen konkreten Wenn-dann-Plan haben Sie Ihrer Absicht Ausdruck verliehen, etwas für das zu tun, was Ihnen wichtig ist. Und nun können Sie Ihrer Achtsamkeit im Alltag die Arbeit überlassen, sich immer wieder an das zu erinnern, was Ihnen wichtig ist. Indem Sie sich auf achtsame Art wieder und wieder fragen:

**1. „Was ist mir wirklich wichtig? Was macht mich langfristig glücklich, zufrieden und lässt mich in Balance bleiben?“**

**2. „Was sind meine Pläne, um diese für mich wichtigen Dinge zu stärken und mehr ins Leben zu bringen?“**

**3. „Was kann ich heute tun, um meine Pläne umzusetzen?“**

Diese 3 Fragen können Sie sich auch auf einen Zettel schreiben und in die Tasche stecken. Als Hilfsmittel für Ihre Achtsamkeit, diese Dinge in die Welt zu bringen. Gut. Das ist Ihre Challenge für die nächsten Tage. Nutzen Sie Ihre Achtsamkeit, um das in Ihrem Leben zu stärken, was wichtig für Sie ist.