

DORIS IDING
GANZ BEI MIR
DAS JOURNAL FÜR MEHR RUHE UND GELASSENHEIT



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

DORIS IDING

GANZ BEI MIR

DAS JOURNAL FÜR MEHR RUHE UND GELASSENHEIT

Junfermann Verlag
Paderborn
2019



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2019

Coverfoto © David-W-/photocase.de

Covergestaltung/Satz & Layout Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-889-3

Das größte Abenteuer deines Lebens: ganz bei dir sein

Dieses Journal ist eine spannende Reise zu dir selbst. Alles, was du brauchst, ist etwas Zeit sowie Neugierde, Offenheit und Vertrauen:

- Neugierde, um die Übungen im Buch unvoreingenommen auszuprobieren,
- Offenheit, um alte Gewohnheiten loszulassen,
- Vertrauen in das, was dein Körper und dein Herz dir sagen.

Ganz bei mir möchte dich dazu inspirieren, deinen eigenen Weg zu finden, einen Weg, der dich sicher durch die Herausforderungen des Alltags führt, ohne dich selbst in all dem Trubel und der Hast unserer Gesellschaft zu verlieren. Komm in Kontakt mit deinen ureigensten Bedürfnissen, mit deiner inneren Quelle, die nur darauf wartet, endlich gesehen zu werden. Sie wird dich darin unterstützen, du selbst zu sein, anstatt bloß Dinge zu tun, von denen du meinst, dass sie von dir erwartet werden, und ein Leben zu leben, das von außen bestimmt wird.

Mitunter erfordert dieser Weg Mut. Aber was wäre das Leben ohne den Mut, etwas Neues auszuprobieren und auch einmal etwas zu riskieren? Für dich!

Ganz bei mir möchte dich dabei unterstützen, bewusst Abstand zu nehmen von der gesellschaftlich und selbst auferlegten Selbstoptimierung. Es zeigt dir den Weg zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden. Denn nur wer bei sich selbst ankommt, kann ein selbstbestimmtes Leben führen.

Es geht in diesem Journal viel mehr ums Sein als ums ständige Tun. Es geht ums Stillwerden, ums Bewusstwerden. Es geht darum, dich selbst zu spüren und dich selbst zu erkennen. Authentisch zu sein. Entspannt zu sein. Frei zu sein. Einfach: zu sein.

Einen gewissen Einsatz braucht es allerdings schon: deine Zeit und deine ehrliche Bereitschaft, dich auf dieses Abenteuer einzulassen. Täglich ein paar Minuten sind nötig, um ein gesundes Maß an Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu kultivieren.

Entscheide dich mit einem klaren Ja für dich selbst und gib dir das Commitment, dein Leben nach deinen Regeln zu gestalten.

Ideal ist es, wenn du konsequent vier bis fünf Monate jeden Tag mit diesem Journal arbeitest. Unterstützen werden dich auf diesem Wege die Reflexionsfragen und Meditationen. Ich wünsche dir für diese Reise Liebe und Wertschätzung sowohl für deine Licht- als auch für deine Schattenseiten!

Deine



Dein Start

Gegliedert ist *Ganz bei mir* in sechs Abschnitte:

1. Achtsamkeit
2. Freundschaft
3. Motivation
4. Loslassen
5. Dankbarkeit
6. Selbstfürsorge

Die **Achtsamkeit** stellt die Basis für ein selbstbestimmtes Leben dar. Erst wenn du dir selbst offen und ohne Bewertung begegnest, wirst du alte negative Verhaltensmuster und Denkmuster wahrnehmen und in einem nächsten Schritt loslassen können. So entsteht Platz für neue wertschätzende und aufbauende (Denk-)Gewohnheiten in deinem Leben.



Der Abschnitt über die **Freundschaft** möchte dich dazu inspirieren, dir und deinem Körper in Harmonie zu begegnen. Dein Körper ist der Tempel deiner Seele. Bist du gut mit ihm in Kontakt, wird er dir zeigen, was du brauchst und worauf du lieber verzichten solltest. Was deinem Körper Energie schenkt, ist auch gut für dich. Horche in ihn hinein. Die Hand-aufs-Herz-Meditation wird dir dabei helfen.



Die passende **Motivation** brauchst du, um langfristig an den hier vorgestellten Übungen dranzubleiben. Es wird immer Tage geben, an denen du keine Lust hast, die Übungen zu machen, in alte Gewohnheiten zurückfällst oder das Gefühl hast, ganz weit weg von dir zu sein. Das ist normal. Wichtig ist, dass du dich neu motivierst und dir dein Ziel – ganz bei dir zu sein – immer wieder vor Augen führst.



Der Abschnitt über das **Loslassen** möchte dich dazu einladen, in dich zu gehen und dich zu fragen, welche Gewohnheiten, Menschen oder Umstände du jetzt hinter dir lassen kannst. Vielleicht lebst du in einer unglücklichen Beziehung, die du aber nicht aufgeben willst, weil du Angst vor dem Alleinsein hast. Vielleicht machst du eine Arbeit, die nicht zu dir passt, die du aber auch nicht kündigst, weil du gut verdienst.

Was kosten dich diese Dinge, an denen du festhältst? Und wie wäre es, wenn du frei wärst, um das zu tun, was zu *dir* passt und *dich* ausmacht?!

Wenn du deinen Blick weitest und dein Herz öffnest, dann kann **Dankbarkeit** zu einer magischen Zutat für dein Leben werden, die dich maßgeblich darin unterstützt, Erfüllung zu finden. Sie wird dir selbst in Krisenzeiten das Gefühl von innerer Zufriedenheit und Stabilität schenken und du wirst dich nicht mehr als Opfer fühlen, sondern dankbar für alles sein, was dir begegnet.

Selbstfürsorge ist die Basis für ein gesundes und selbstbewusstes Leben. Wenn du nicht für dich sorgst, wer dann? Selbstfürsorge ermöglicht dir, entspannt und gelassen bei dir anzukommen und auf dem Weg dorthin mit einem mitfühlenden Blick auf deine eigenen Grenzen zu achten. Selbstfürsorglich zu handeln bedeutet, die eigenen Bedürfnisse zu vertreten, ohne dabei zum Egoisten zu werden.

Im Anschluss an die kurzen Einführungen ins jeweilige Thema folgt immer eine passende Meditation. Du kannst sie entweder selbst lesen oder sie dir als MP3-Datei anhören bzw. herunterladen 📎. Die Dateien findest du in der Mediathek zu diesem Titel unter ↗ https://www.junfermann.de/titel-1-1/ganz_bei_mir-11090.

Meditation unterstützt dich darin, noch mehr bei dir anzukommen. Je häufiger du sie durchführst, desto besser wird es dir gelingen, auch in stressigen Zeiten den Kontakt zu dir aufrechtzuerhalten. Denke daran, dass es mindestens 60 Wiederholungen braucht, bis in deinem Gehirn neue Verbindungen entstanden sind und sich der Effekt der Übung auf dein ganzes System auswirkt.

Die Tagesseiten – ein Überblick

HEUTE, AM, BIN ICH GANZ BEI MIR!

Jeden Tag kannst du dich durch diesen Eintrag an dein Commitment erinnern und dir vornehmen, so gut wie eben möglich bei dir zu sein. Aber bitte setz dich damit nicht unter Druck. Hauptsache, du bleibst dran!

Das Mantra, das mich heute stärkt

Ein Mensch denkt bis zu 60.000 Gedanken am Tag. 95 Prozent davon sind Wiederholungen. Auch in Bezug auf uns selbst sind wir leider eher einfalllos. Gedanken wie „Das kann ich nicht!“ oder „Das schaffe ich nicht!“ sind wie negative Mantras, die wir tagein, tagaus rezitieren und uns damit unbewusst Selbstvertrauen entziehen. Das Schlimmste daran ist: Wir bemerken nicht, dass wir selbst es sind, die uns schlecht machen. Diese negativen Glaubenssätze sorgen dafür, dass wir uns schamvoll immer mehr von uns wegbewegen, anstatt ganz bei uns selbst zu sein.

Nun die gute Nachricht: Du kannst es ändern! Du hast die Wahl und kannst dich jeden Moment neu entscheiden, alte negative Glaubenssätze über dich selbst hinter dir zu lassen und Aussagen zu formulieren, die dich selbst bekräftigen und dir Selbstvertrauen schenken. Wie wäre es also, wenn du dir jeden Morgen ganz bewusst ein Mantra überlegst, das dich durch den Tag trägt – als Leitspruch. Ein solches Mantra könnte lauten: *Ich begegne den Herausforderungen des heutigen Tages ganz souverän* oder *Ich bin genau richtig, so wie ich bin.*

Mein Herz wünscht sich heute von mir

Durch die Hand-aufs-Herz-Meditation lernst du, mit deinem Herzen in einen Dialog zu treten. Es wird dir sagen, was es sich von dir wünscht und was es braucht, damit ihr beiden zusammen glücklich seid. Je mehr du deinem Herzen folgst, desto mehr wirst du zu dir selbst kommen. Es kann aber auch Tage geben, an denen du nicht verstehst, was dein Herz möchte, oder an denen dein Herz nichts zu sagen hat. Daran ist nichts falsch. Weder an dir noch an deinem Herzen. Entspann dich an solchen Tagen und orientiere

dich an dem, was dir dein Herz bei der letzten Meditation signalisiert hat. Das könnte zum Beispiel sein: *Ich brauche Zeit für mich* oder *Ich wünsche mir Ruhe*.

Manchmal sind die Wünsche unseres Herzens so banal, dass wir es kaum für möglich halten. Wenn du dem aber nachgehst, wirst du erleben, welche wohltuende Wirkung der Wunsch deines Herzens auf dein gesamtes Leben hat und wie sehr er dich darin unterstützt, ganz bei dir selbst anzukommen.

Schöne Momente mit mir

Forschungen haben ergeben, dass tiefe Zufriedenheit nicht durch Äußerlichkeiten entsteht, sondern durch ein bewusst gestaltetes Leben, in dem unsere Werte zum Tragen kommen. Wenn wir den Blick auf das richten, was uns gelingt, uns Freude macht, uns stärkt, uns ausmacht, uns von anderen im positiven Sinne unterscheidet, auf das, was uns wertvoll ist, dann wird sich auch unsere Art des Selbsterlebens verändern und wir werden sehen, dass wir so, wie wir sind, wunderbar, liebenswert und einzigartig sind!

Genieße die Momente, in denen du deine Werte lebst, glücklich bist mit dir, ganz im Moment verweilst, und schreibe diese auf.

Morgen achte ich noch ein bisschen mehr darauf, dass ich ...

Schreibe auf, was du dir Gutes tun wirst. Vielleicht möchtest du darauf achten, mehr an der frischen Luft zu sein, öfters tief durchzuatmen, in die Weite zu schauen. Überfordere dich aber nicht mit dem, was du dir vornimmst. Werde dir deiner Grenzen bewusst und denke daran, dass es hier um Selbstakzeptanz geht und nicht um Selbstoptimierung.

Rückblick auf Gutes & Gelungenes

Am Ende einer Woche kannst du einen Rückblick vornehmen. Denk auch hier an die Momente, in denen du bei dir warst. Augenblicke, in denen du dich entspannt oder deine Werte gelebt hast. Wir sind oftmals selbst unsere größten Kritiker – und das wollen wir mit diesem Journal ändern.

Was möchte hier gestaltet werden?

Am Ende eines jeden Themenabschnitts findest du auch noch zwei leere Seiten. Diese kannst du zum Schreiben, aber auch zum Malen oder Bekleben nutzen, um kreativ deinen Herzenswünschen, Inspirationen oder Visionen näher zu kommen. Das ist ein überaus spannender Prozess, weil wir mit Farben und Formen oftmals noch viel mehr ausdrücken können als mit Worten. Sei hier also einfach intuitiv und kreierte nach Lust und Laune.



Mein *Ganz-bei-mir*-Commitment

Ich,, verspreche mir selbst heute, am, dass ich die nächsten Monate konsequent Ja zu mir sage.

Ich nutze diese Zeit, um meine Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, ihnen offen zu begegnen und mich so besser kennenzulernen.

Ich gönne mir jeden Tag Minuten, um die Übungen zu machen und eine der Meditationen auszuprobieren. Diese Zeit ist ganz alleine für mich reserviert und in der lasse ich mich nicht stören. Ich werde sie als feste Routine in meinen Alltag integrieren in dem Wissen, dass sie mich stärken wird und mich darin unterstützt, mich auf das Wesentliche auszurichten: auf mich selbst!

Ich achte darauf, dass es in diesen täglichen Momenten nicht auf Leistung ankommt, nicht auf Richtig oder Falsch, nicht auf Gut oder Schlecht. Es geht einfach darum, weiterzumachen, offen und neugierig zu sein, mir selbst zuzuhören. Tag für Tag. Moment für Moment. Atemzug für Atemzug.

Ich habe es verdient, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen, und weiß, dass ich der einzige Mensch bin, der das Leben so gestalten kann, wie ich es mir wünsche – und dafür übernehme ich ab heute 100 Prozent Verantwortung.

Datum

Unterschrift

ACHTSAMKEIT



Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass Achtsamkeit uns darin unterstützt, zu entspannen, gelassener zu werden und inneren Frieden zu finden. Achtsam zu sein bedeutet, dass wir möglichst präsent, wertfrei und offen mit dem sind, was wir gerade tun oder was uns gerade begegnet. Das ist eine ganz andere Haltung, als wenn wir durch den Tag hetzen und dabei in Gedanken entweder in der Vergangenheit oder der Zukunft sind und permanent Situationen und Menschen bewerten. Erst durch Achtsamkeit können wir überhaupt mit uns selbst und unseren eigenen Bedürfnissen in Kontakt kommen.

Achtsamkeit ist die gesteigerte Form von Aufmerksamkeit und immer auf etwas gerichtet. Das bedeutet, dass du versuchen solltest, mit möglichst allen Sinnen ganz gegenwärtig bei dem zu sein, was du gerade empfindest, denkst oder tust.

Mit Achtsamkeit kannst du deinem Alltag wieder mehr Tiefe geben und dem Leben selbst mit mehr Zuversicht begegnen. Du lernst, ohne zu bewerten, in dich hineinzuhören und zu spüren, was dir guttut und was dir schadet. Du bekommst wieder ein Gespür für die Signale deines Körpers und kannst entsprechend mit ihm in Einklang leben, weil

alles, was sich zeigt, da sein darf. Es bedeutet auch, dass du dein Bauchgefühl, deine Intuition wieder bewusster wahrnimmst.

Man unterscheidet zwischen einer formellen Achtsamkeitspraxis, die aus der Meditation besteht, sowie aus der informellen Praxis, die unsere täglichen Handlungen einbezieht. Alles kann achtsam getan werden!

Der Bodyscan auf Seite 15 wird dir einen bewussteren Zugang zu deinem Körper vermitteln. Er wird dich wieder mehr mit deinem Körper in Kontakt bringen und dir dadurch auch im Alltag helfen, so bewusst und wach wie möglich Stresssymptome zu erkennen und ihnen rechtzeitig entgegenzuwirken, damit du nicht in die Stressspirale abgleitest.

Achtsamkeit ist ein wundervolles Werkzeug, das dich immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückholt. Denn: Alles, was wir haben, ist der gegenwärtige Moment. Spüre während deiner Achtsamkeitspraxis, dass du so, wie du bist, vollkommen in Ordnung bist und dich nicht optimieren musst.

Ein weiteres Ziel der Achtsamkeit liegt darin, für dein eigenes Handeln und Denken vollkommene Verantwortung zu übernehmen. Du wirst dir deiner Glaubenssätze und Verhaltensmuster bewusst und kannst so, vor dem eigentlichen Handeln, entscheiden, was für dich richtig und falsch ist und welche Konsequenzen deine Reaktion haben wird.

Das kleine ABC der Achtsamkeit

- Versuche, im gegenwärtigen Moment so wertfrei wie möglich zu sein.
- Richte deine Aufmerksamkeit immer nur auf das, was du gerade tust.
- Vermeide, drei Dinge (oder mehr) gleichzeitig zu machen.
- Lass die Vergangenheit und die Zukunft ganz los und achte darauf, was dein Körper dir jetzt gerade in diesem Moment sagt.
- Sei dir deiner Gedanken und Gefühle bewusst und identifiziere dich nicht länger mit ihren Inhalten. *Habe* Gedanken und Gefühle, aber *sei* sie nicht.
- Tue das, was du tust, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit: Wenn du gehst, dann gehe. Wenn du isst, dann iss. Wenn du schreibst, dann schreibe.
- Suche dir kleine Gegenstände oder Symbole, die dich an die Achtsamkeit erinnern, wenn es mal wieder besonders stressig ist.

Reflexionsfragen: Wie achtsam bist du?

Notiere deine positiven Erfahrungen mit der Achtsamkeit und vertiefe sie. Schenke dir jeden Tag ein paar Minuten, um diese Fragen zu beantworten und auf diese Weise deine Achtsamkeitspraxis zu kultivieren.

Wie achtsam bist du im Umgang mit dir selbst? Gelingt es dir, dir gegenüber wertfrei und offen zu sein? Schreibe auf, wann und wo es dir bereits gelingt.

.....

.....

.....

.....

Wie achtsam bist du, wenn du isst, gehst und sprichst? Bist du dann mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei der Sache? Notiere, wo du bereits achtsam bist.

.....

.....

.....

.....

Wie achtsam bist du im Umgang mit deinem Körper? Schreibe auf, wann du ihm deine ganze Aufmerksamkeit schenkst.

.....

.....

.....

.....

Bodyscan

Lege dich auf dem Rücken ganz entspannt auf eine Unterlage, die nicht zu weich sein sollte. Die Arme liegen neben deinem Körper, die Handflächen zeigen nach oben, die Beine sind leicht geöffnet, die Zehen fallen nach außen. Die Augen sind geschlossen. Es gibt nichts zu tun, nichts zu erreichen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und nimm ihn wahr, ohne ihn zu verändern. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper und nimm jede Region achtsam wahr. Beginne mit dem Kopf, Hals, Nacken, Schultergürtel usw. Öffne dich für die Empfindungen der jeweiligen Region. Entscheidend hierbei ist in erster Linie der Grad deiner Aufmerksamkeit.

Spüre allen Empfindungen nach, ohne etwas hinzuzufügen oder auszuschließen und bewerte nichts. Vielleicht kommst du irgendwo mit Schmerzen oder unangenehmen Empfindungen in Kontakt. Bleibe trotzdem offen und annehmend für das, was sich dir zeigt.

Wenn du an den Füßen angelangt bist, dann atme durch die Füße ein, durch den ganzen Körper hindurch und durch den höchsten Punkt deines Kopfes aus. Dann wieder durch diesen Punkt ein und durch die Füße aus. Nimm den Energiestrom des fließenden Atems wahr und sei offen für alles, was in das Feld deiner Aufmerksamkeit tritt.

Lasse deine Achtsamkeit dabei weit werden. Gerne so weit wie das Blau des Himmels. Betrachte die aufsteigenden Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle wie Wolken, die entstehen, durch den Horizont deines Gewahrseins ziehen und sich dann wieder auflösen. Erlaube dir, so zu sein, wie du jetzt bist. Denn so, wie du jetzt in diesem Moment bist, bist du vollkommen.

Diese Vollkommenheit schließt alle Verletzungen mit ein. Physische wie psychische. Du wurdest ganz geboren und verlierst deine Vollkommenheit nicht durch schmerzliche Erfahrungen. Es ist dein wahres Wesen.

Verweile in diesem Wissen, und wenn es für dich stimmig ist, komme zurück in den Alltag.



HEUTE, AM, BIN ICH GANZ BEI MIR!

DAS MANTRA,
DAS MICH HEUTE STÄRKT:

MEIN HERZENSWUNSCH
AN MEIN ICH:

SCHÖNE MOMENTE
MIT MIR:

MORGEN ACHE ICH NOCH EIN
BISSCHEN MEHR DARAUFG, DASS ...

HEUTE, AM, BIN ICH GANZ BEI MIR!

DAS MANTRA,
DAS MICH HEUTE STÄRKT:

MEIN HERZENSWUNSCH
AN MEIN ICH:

SCHÖNE MOMENTE
MIT MIR:

MORGEN ACHE ICH NOCH EIN
BISSCHEN MEHR DARAUF, DASS ...

Ich bin frei und kann selbst entscheiden,
was ich will und was nicht.

HEUTE, AM, BIN ICH GANZ BEI MIR!

DAS MANTRA,
DAS MICH HEUTE STÄRKT:

MEIN HERZENSWUNSCH
AN MEIN ICH:

SCHÖNE MOMENTE
MIT MIR:

MORGEN ACHE ICH NOCH EIN
BISSCHEN MEHR DARAUF, DASS ...

HEUTE, AM, BIN ICH GANZ BEI MIR!

DAS MANTRA,
DAS MICH HEUTE STÄRKT:

MEIN HERZENSWUNSCH
AN MEIN ICH:

SCHÖNE MOMENTE
MIT MIR:

MORGEN ACHE ICH NOCH EIN
BISSCHEN MEHR DARAUF, DASS ...

Ich bin gut zu mir selbst.

HEUTE, AM, BIN ICH GANZ BEI MIR!

DAS MANTRA,
DAS MICH HEUTE STÄRKT:

MEIN HERZENSWUNSCH
AN MEIN ICH:

SCHÖNE MOMENTE
MIT MIR:

MORGEN ACHE ICH NOCH EIN
BISSCHEN MEHR DARAUF, DASS ...