NEU

FÜR DICH: Energieposter zum Ausschneiden

Eine Zeitschrift um Neues zu entdecken und das Glück zu finden

ich bin

MUT-MACHER
5 Geschichten, die dir Kraft geben

DER ERSTE SCHRITT
Strategien, die das Anfangen leichter machen

DEINE MUT-CHALLENGE
4 Wochen Vertrauen finden
Mit Tagebuch + Übungen

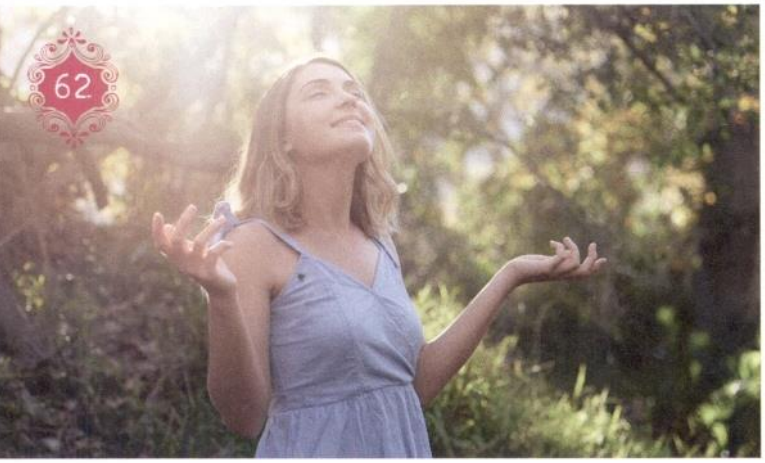
Meine innere Kraft gibt mir Mut.

Mut ist der Anfang von allem.
Geh mit uns den ersten Schritt und wecke den Löwen in Dir.

Deutschland: 6,50 € | AT: 7,20 € | ÜBRIGE EU: 7,70 € | CH: 12,00 CHF
www.auszeit.bio | 3. 2020
4 192110 906504 03

Auszeit

Großes Coaching-Dossier: Du hast den Mut einer Löwin.



Ich habe den Mut, zu hoffen

Die Quellen meiner Kraft

Inhalt

Du hast den Mut einer Löwin

- **Momente der Entscheidung** 007
  Vom Kampf mit dem inneren Schweinehund
- **Vom Mutigsein** 018
  Coaching Teil 1, mit Übungen und Listen
- **Nimm deine Ängste an** 026
  Coaching Teil 2, mit Übungen und Listen
- **Du hast das Herz einer Löwin** 034
  Meditation
- **Vertraue dir – Trau dir was zu** 036
  Coaching Teil 3, mit Übungen und Fragebogen
- **Mut-Poster** 047
  Zum Ausschneiden und Nachbestellen
- **Gehe den ersten Schritt** 050
  Coaching Teil 4, mit Übungen und Listen

Die Quellen meines Mutes

- **Die Tür: Mutmachergeschichte** 056
  Vom Mut, sein Schicksal in die Hand zu nehmen
- **Ich habe den Mut, zu hoffen** 062
  Über den Weg, seine Hoffnung zu bewahren
- **Die Quellen meiner Kraft** 068
  Über Inspiration und Motivation
- **Qi Gong - Spüre deine innere Kraft** 074
  Zwischen Tradition und Moderne

Bilder: © KatyaKatya - Fotolia.com, © okalinichenko/stock.adobe.com, Photo by David Marcu on Unsplash, © Daxiao Productions/stock.adobe.com, Photo by Brooke Cagle on Unsplash, Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash, © Huza Studio/stock.adobe.com, © kssss/stock.adobe.com, Photo by Guilherme Stecanella on Unsplash, © KatyaKatya - Fotolia.com, Photo by Andrew Ly on Unsplash,

ICH HABE DEN MUT, ZU HOFFEN

Warst auch du schon einmal voller Verzweiflung und hast die Hoffnung aufgeben? Und hast du umgekehrt in einer Notlage mal bewusst den Mut gefasst, voller Zuversicht in die Zukunft zu blicken? Wann und wie bringen wir den notwendigen Mut auf, um zu hoffen?

Bilder: © Daxiao Productions/stock.adobe.com

Plötzlich ist das Leben nicht mehr so wie vorher, weil man seine Arbeit verliert, der Partner oder die Gesundheit einen verlässt oder Corona das Leben auf den Kopf stellt. Während die einen gegen ihr Schicksal wüten, sich in eine Verzweiflungsaktion stürzen oder in Schockstarre verfallen, macht sich bei den anderen Lebensmut und Hoffnung breit.

Hoffnung braucht Freiraum

Die Studienlage könnte nicht eindeutiger sein: Wer hoffnungsvoll durchs Leben geht, hat nicht nur mehr Freude und Freunde und ist in Krisenzeiten psychisch widerstandsfähiger sowie insgesamt körperlich stabiler, sondern darf obendrein im Krankheitsfall eher mit Genesung rechnen und lebt – als Sahnehäubchen obendrauf – im Schnitt sieben Jahre länger.

Zugegeben, diese „Das-Glas-ist-halb-voll-Geschichte" ist ein bisschen abgegriffen und Grundsatzoptimisten zerren sowieso an meinen Nerven. Macht nichts. Fest steht: Die richtige Dosis Hoffnung macht das Leben leichter. Und bei der Hoffnung geht es auch gar nicht darum, immer alles nur positiv zu sehen, sondern darum, die Situation so, wie sie ist, an- und ernst zu nehmen. Ich spreche von einer Art von Hoffnung, die sich keine Illusion über den Ernst der Lage macht – und die uns doch in die Lage versetzt, der Angst zu trotzen und Handlungsspielräume zu nutzen. Hoffnung zu haben bedeutet nicht: Alles kein Problem, das wird schon wieder, sondern es bedeutet: Die Zukunft ist nicht festgelegt und in dieser Offenheit gleichzeitig auch gestaltbar! Hoffnung ist eine notwendige Lebensenergie, ein tief im Menschen ruhender Antrieb, der unsere Existenz erst ermöglicht.

Kopf aus dem Sand nehmen!

Unsere Reaktion auf Schicksalsschläge ist unsere Antwort aufs Leben. Nicht, was geschieht, entscheidet über unseren Gefühlszustand, sondern vor allem, wie wir darauf reagieren. Unser „Nein" zur Krise, zur Krankheit, zum Verlust, zu was auch immer, erschafft den Großteil unseres Leids. Die >

HOFFNUNG LÄSST SICH TRAINIEREN

Hoffnungsvoll nach vorne blicken zu können ist eine Fähigkeit und zumindest teilweise genetisch bedingt. Laut Zwillingsstudien sind etwa 30 Prozent der Zuversicht angeboren. Doch es besteht Anlass zur Hoffnung, denn Zuversicht ist keineswegs nur eine Frage der Persönlichkeit. Auch unsere Erfahrungen haben großen Einfluss auf unsere Lebenseinstellung: Kindheitsprägungen, aber auch solche, die uns im Laufe unseres weiteren Lebens widerfahren. Da unser Gehirn flexibel ist, lässt sich auch die innere Haltung, das viel zitierte „Mindset", selbst im Erwachsenenalter noch gezielt verändern. Der „Hoffnungsblick" lässt sich also ein großes Stückweit erlernen.

Chance der Hoffnung ist, dass wir uns nicht auf konkrete Erwartungen wie das Leben zu funktionieren hat, versteifen, sondern dass wir die Zukunft annehmen und darauf vertrauen, dass selbst das Widrige bewältigbar ist.
In meiner therapeutischen Arbeit begegnen mir täglich Menschen, die von Schicksalsschlägen getroffen sind: Arbeitslosigkeit, Krankheit, Verluste, Ängste, Zwänge, Depressionen… Oft haben die Betroffenen die Hoffnung verloren, weil sie durch ihre Handicaps den Blick für die schönen Dinge des Lebens verlieren. Belastet durch ein schweres Schicksal durch wachsende Zukunftsängste kommen sie im Alltagsdschungel nicht zurecht: zu viele Reize, zu viel Tempo, zu viel Lärm, zu hohe Anforderungen. Therapie ist „Beziehungsmedizin", die bedingungslose Annahme mit guten Gesprächen verknüpft, wodurch die Klienten im Idealfall den Weg aus ihrer Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit finden. Hier geht es darum, ihnen Hoffnung zu geben, dass die Zukunft eben nicht schicksalshaft festgelegt, sondern offen und gestaltbar ist. Wer das anerkennt, hat immer Grund zur Hoffnung.

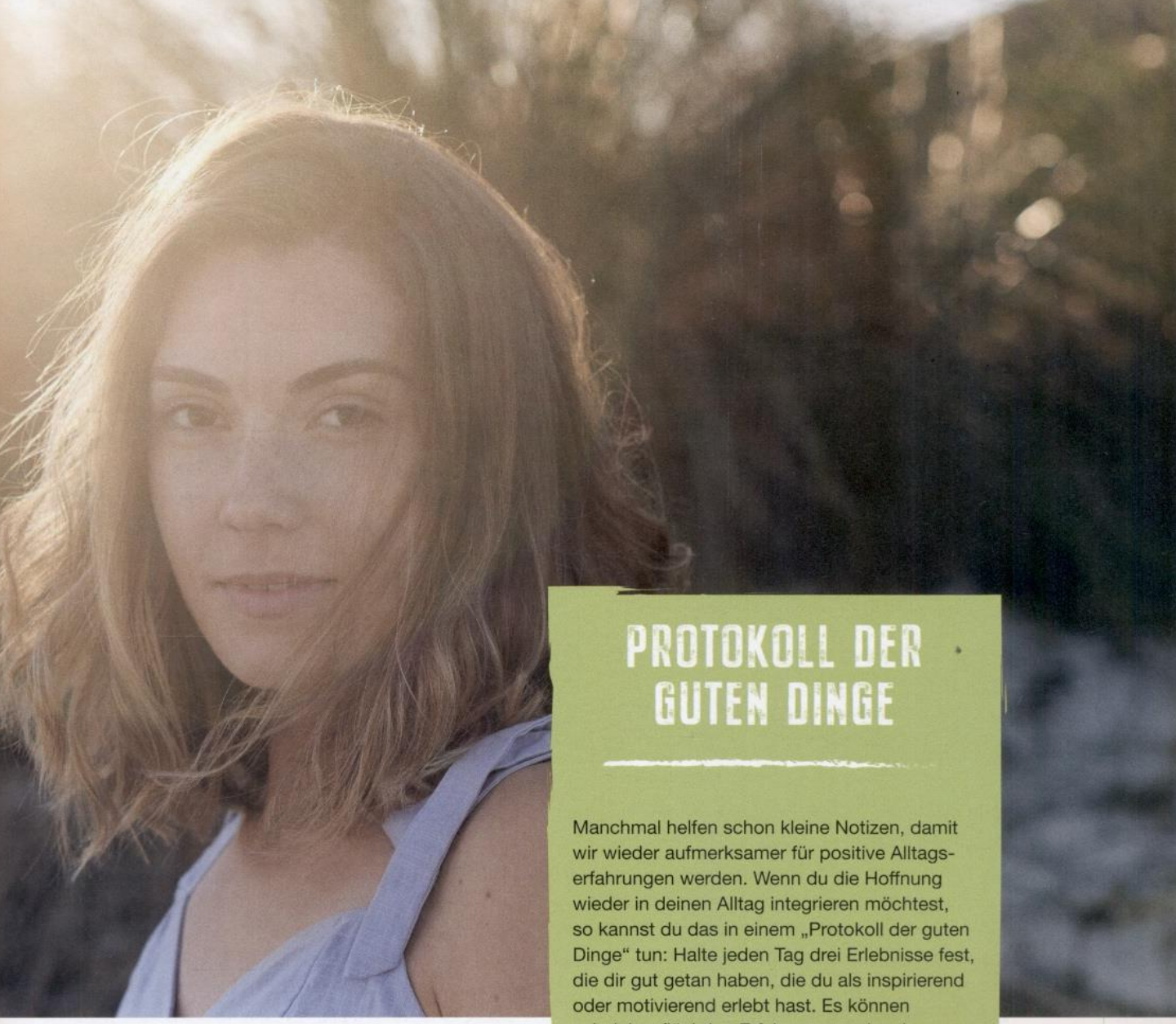
„Annehmen" statt „Hinnehmen"

Um jeden Tag ein Stück mehr von dem Schmerz loszulassen und Kraft und Energie für neue Perspektiven entwickeln zu können, braucht es Akzeptanz: dass wir die Krise oder das Vorhandensein eines Problems annehmen und in unseren Lebenskontext integrieren. Die Akzeptanz ist der Startschuss, um die Aufwärtsspirale wieder in Gang setzen zu können.
Zur Hoffnung braucht es aber auch Mut. Und zwar den Mut, sich dem „inneren Schweinehund" zu widersetzen. Evolutionsgeschichtlich betrachtet sind wir Menschen nämlich hochentwickelte Bedenken- statt Hoffnungsträger. Über Jahrtausende hinweg waren wir darauf konditioniert, unser Augenmerk vorrangig auf mögliche Bedrohungen zu richten als auf erfreuliche Dinge. Während schon ein einmaliger Verlust – etwa von Gesundheit oder einem sicheren Heim– lebensbedrohlich war und unter allen Umständen vermieden werden musste, bedeutete ein einmaliger Gewinn hingegen keine dauerhafte Garantie fürs Überleben. Entsprechend wertet unser Gehirn auch heute noch den Schmerz über einen Verlust stets stärker als die Freude über einen vergleichbaren Gewinn … obwohl wir nicht mehr in Höhlen leben. Es ist aber auch so verführerisch, sich dieser angeborenen Verlust-Aversion hinzugeben…

Krisen können heilen

In der Welt der Polaritäten, in der wir alle leben, gibt es immer zwei Bewegungsrichtungen. Unser Dasein ist ein ständiger Balanceakt zwischen Glück und Unheil, zwischen Erfolg und Misserfolg, zwischen Hoffnung und Verzweiflung, zwischen Lebensmut und Verzagtheit. Jeder von uns schwingt während seines Lebens zwischen beiden Polaritäten hin und her und erlebt dabei, dass nach jeder Krise ein Aufschwung kommt. So paradox es klingen mag: In jeder Krise steckt unwillkürlich auch Heilung und die Chance auf erneutes Wachstum.

Bilder: © Daxiao Productions/stock.adobe.com



PROTOKOLL DER GUTEN DINGE

Manchmal helfen schon kleine Notizen, damit wir wieder aufmerksamer für positive Alltagserfahrungen werden. Wenn du die Hoffnung wieder in deinen Alltag integrieren möchtest, so kannst du das in einem „Protokoll der guten Dinge" tun: Halte jeden Tag drei Erlebnisse fest, die dir gut getan haben, die du als inspirierend oder motivierend erlebt hast. Es können scheinbar flüchtige Erfahrungen sein: eine herzliche Begegnung, ein Lob für die Arbeit oder eine schöne Blume am Wegesrand. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge verlagern, verschiebt sich mit der Zeit unser Blick auf die Welt.

Die aktuelle Corona-Krise steht stellvertretend für all unsere persönlichen Lebenskrisen. Unbewusst spürten wir schon lange, dass wir auf diese Art, in diesem Tempo nicht weitermachen können, dass wir am Anschlag sind. Meist verharren wir so lange in geistiger Erschöpfung und innerer Resignation, bis ein Schicksalsschlag uns in die Knie zwingt. Durch die Krise lahmgelegt, haben wir vorübergehend kein Handlungskonzept parat. Das Leben verdonnert uns dann zur Innenschau und ruft uns an, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, damit wir in unserem Leben wieder eine haltgebende Leitlinie finden. Wir müssen innehalten, uns in die Einkehr begeben, über uns nachdenken und … den Mut zur Hoffnung entwickeln. Und Hoffnung hat immer auch eine Gemeinschaftsdimension. Sie kommt dann auf, wenn wir das Gefühl haben, mit unseren Sorgen nicht allein zu sein.

Den Blick weiten

Wie kann es uns gelingen, dass nicht Sorgen unseren Lebensmut ersticken, sondern Mut und Zuver- >

sicht uns leiten? Wie können wir uns hoffnungsvoll auf Künftiges freuen … und darauf vertrauen, dass das Leben noch viel Schönes bereitstellt? Wichtiger als einfach positiv zu denken und auf das bestmögliche Ergebnis zu setzen, ist es zu erkennen, dass es überhaupt Möglichkeiten gibt. Es geht nicht darum, weite Teile der Realität auszublenden, sondern sie in ihrer Gesamtheit im Blick zu haben. Denn nur dann gewinnen wir Handlungsspielraum und die Motivation, aktiv zu werden, etwas zu tun oder zu verändern. Also eher Optionismus statt Optimismus, mehr „Weitwinkel" statt rosaroter Brille. „I am not an optimist. I am a very serious possibilist", hat es der schwedische Wissenschaftler Hans Rosling mal pointiert formuliert. Das ist eine große Chance für uns, in die Eigenverantwortung, in unsere Schöpferkraft zu kommen. Auf das Therapiesetting bezogen: Psychisch kranke Menschen haben nicht allein deshalb bessere Aussichten auf Heilung, weil sie hoffnungsvoll sind, sondern weil ihre Hoffnung sie dazu veranlasst, sich selbst-bewusster und fürsorglicher zu verhalten. Sie sind zum Beispiel achtsamer mit sich, beginnen damit, sich anzunehmen, üben sich in Selbstliebe, treten wieder mit anderen in Kontakt oder kommen wortwörtlich wieder in Bewegung.

Alles wird anders

Der Wind der Transformation fegt aktuell durch alle Bereiche der Gesellschaft. Die Welt „as we know it" löst sich möglicherweise gerade langsam auf. Aber dahinter fügt sich bereits eine neue Welt zusammen. Die Grundbewegung geht in Richtung einer neuen Erde, in ein neues Verhältnis des Menschen zu sich selbst und zur Umwelt, in der er lebt. Ich habe den Mut zu hoffen, dass diese Transformation zu einem neuen Bewusstsein führt, und zwar zu einem „herz-spirituellen Bewusstsein" (Robert Betz) und – jetzt möchte ich persönlich werden – zu einer Öffnung unserer Herzen. Wer mutig darauf hofft, dass das Leben in möglichst all seinen Facetten lebenswert ist, der handelt auch so, dass das Leben lebenswert ist. Und was der Einzelne erschafft, fließt dann in die Welt – wenn viele von uns in die gleiche Richtung gehen. Dann entsteht daraus eine hoffnungsvolle Entwicklung für uns alle.
Wer jetzt noch einen Hoffnungsfunken braucht, findet ihn beim antiken Philosophen Epikur (ca. 300 v. Chr.): „Ein einziger Grundsatz wird dir Mut geben, nämlich, dass kein Übel ewig währt."
Ich habe den Mut zu hoffen. Du auch? •

CONNY THALER

DIE AUTORIN

Conny Thaler ist Psychologin, Autorin und zertifizierte Yogalehrerin. Aktuell erscheint ihr erstes Hörbuch unter dem Titel „Ganz Frau sein. Aufbruch in mein neues Leben". (Health Style Verlag, auch als Downloads über alle bekannte Plattformen erhältlich).
www.herzoeffner.com

Bilder: © Daxiao Productions/stock.adobe.com

5 MUTMACHER FÜR KRISENZEITEN

HIER SIND FÜNF MUTMACHER, DIE DIR DABEI HELFEN, DICH VON ANGST ZU LÖSEN, UM HOFFNUNGSVOLL IN DIE ZUKUNFT ZU BLICKEN.

Erstens: Achte bewusst auf deine Gedanken und Gefühle!

Deine Gedanken und Gefühle bestimmen, wie du denkst, fühlst und handelst. Wenn du deine Gedanken in zukünftige Horror-Visionen entgleiten lässt, fühlst du dich hilflos und ängstlich. Dein Handeln oder Nicht-Handeln wird von diesen Gefühlen gelenkt. Wenn du deine Gedanken hoffnungsfreudig auf eine gute Zukunft richtest, fühlst du dich kraftvoll und positiv. Entsprechend positiv und kraftvoll wird dein Handeln sein.

Zweitens: Verbünde dich mit gleichgesinnten Mutmachern…

…mit denen du ermutigende Gespräche führen kannst, die dir gut tun und besonnen sind. Sei auch du für andere da. Wenn du dir gerade Zuwendung, Zuversicht und Freude wünschst, dann schenke anderen Zuwendung, Zuversicht und Freude.

Drittens: Ab nach innen in die Meditation!

Wende den Blick regelmäßig nach innen, um wieder bei dir anzukommen. So nimmst du deine Herzensstimme wieder wahr, die dir Lebensmut und Hoffnung schenkt und den Weg weist. Dann bleibst du in deiner Kraft. Schon ein paar Minuten genügen: die Augen schließen, atmen und entspannen.

Viertens: Betreibe Medien-Detox!

Begrenze deinen Medien-Konsum gerade in Krisenzeiten auf ein sinnvolles Minimum. Lege Handy, Notebook, Tablet, Smartwatch mal für ein paar Stunden zur Seite. Es reicht vollkommen aus, die Nachrichten einmal am Tag zu checken. Die Bilder, die wir sehen, fungieren als Trigger und aktivieren in unserem Gehirn gespeicherte Vorstellungen von Weltuntergangs-Szenarien, die wir aus Katastrophen-Movies oder apokalyptischen Überlieferungen kennen.

Fünftens: Schreibe eine „Mutmachliste" für kritische Zeiten!

Notiere dir „Mutmacher", die dir den Weg zur Hoffnung ebnen. Das kann eine Atem- oder Achtsamkeitsübung sein, ein Waldspaziergang, ein Gespräch mit einer vertrauten Person, eine Yogaeinheit, ein Lieblingsbuch und noch vieles mehr. Es geht darum, sich selbst ein stabiler Anker zu sein.