FÜR DICH

GRATIS: WUNDERSCHÖNES FENSTERBILD / GEBASTELTER WEGBEGLEITER

S. 96

Inspiration für deinen Weg

Auszeit

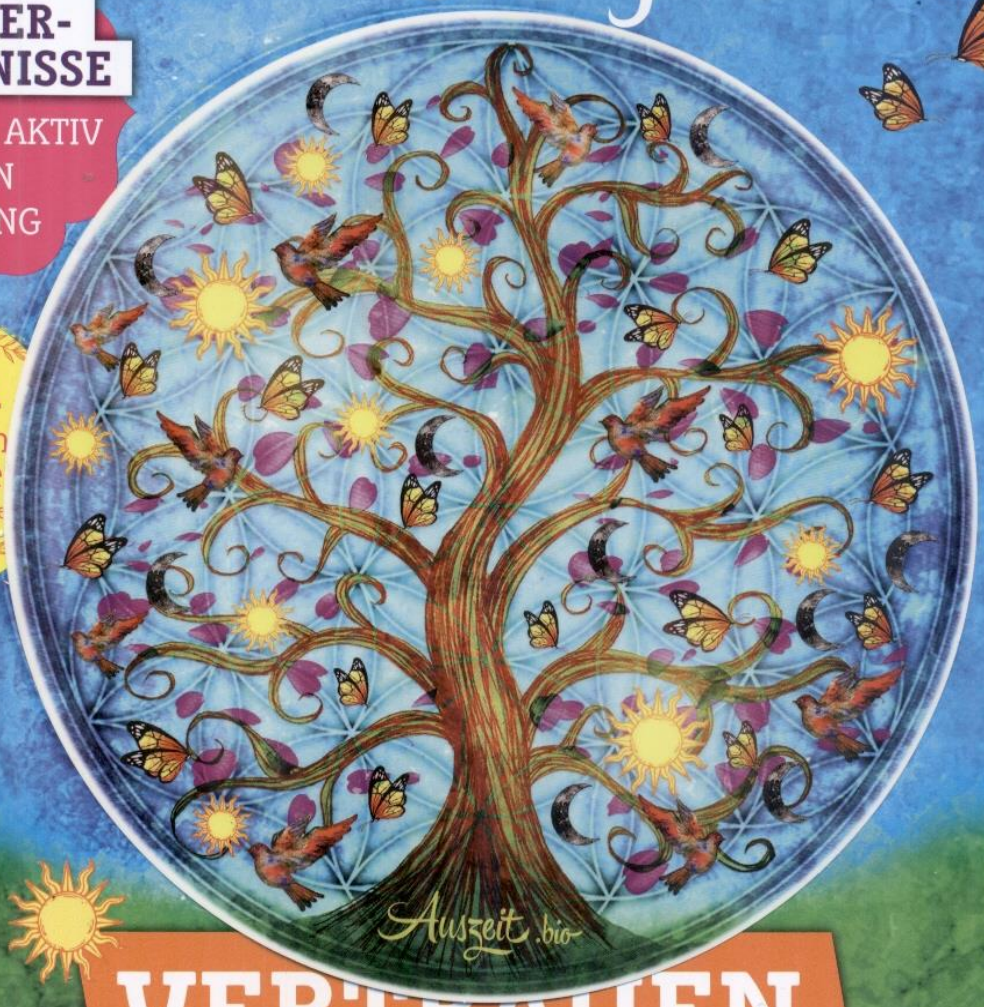
KRÄUTER-GEHEIMNISSE

WACH UND AKTIV IN DEN FRÜHLING

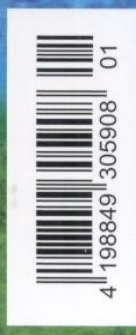
EXTRA

Affirmation Karten-Se

zum Ausschneide



D: 5,90€ | A: 6,50€ | EU: 6,90€ | CH: 11,10 CHF
WWW.AUSZEIT.BIO | FEBRUAR · MÄRZ 2021



VERTRAUEN

DEIN WEG BEGINNT MIT EINEM KLEINEN SCHRITT

DEN MOMENT LEBEN

VOM GLÜCK AM WEGESRAND

LOSLASSEN

RAUS AUS DER SACKGASSE

WURZEL-CHAKRA

AUS DEM LEBEN SCHÖPFEN

Inhalt 1.2021

Dossier

020 | Mein eigener Weg
Was ist überhaupt mein „eigener" Weg?

028 | Wegzehrung
Kraftquellen auf meinem Weg

034 | Weggefährten
Zwei Menschen auf einem Weg

Im Vertrauen

010 | Wohin das Leben mich auch führt
Mein Weg findet mich

044 | Vertrauen in deinen Weg
Was uns das Leben lehrt

056 | Ich ruhe in mir selbst
Arbeit mit dem Wurzelchakra

062 | Verlorene Lebenszeit?
Von Irrwegen und Sackgassen

068 | Wo will ich hin?
Wenn der Lebenskompass streikt

078 | Moment mal!
Vom Glück am Wegesrand

084 | Du hast es in der Hand
Von Genen und der Epigenetik

090 | Was von mir bleibt
Die Wege meiner Kinder

096 | Kraft der Neugier
Vorfreude auf Unbekanntes

Einfach losgehen

102 | Kompass mit Flügeln
Bastelworkshop

108 | Auf dem Weg zu mir selbst
Auf Pilgerreise

114 | Schritt für Schritt
Geh-Übungen und Geh-Meditation

120 | Mit Power ins Frühjahr
Speiseplan entschlacken

Extras

047 | Geh deinen Weg!
Acht Affirmationskarten

061 | Wurzelchakra
Ausmalbild

© Bilder Inhalt: © picsfive - Fotolia.com, © shvaista - Fotolia.com © Oleksandra/stock.adobe.com, © nikitelev/stock.adobe.com, © benevolente/stock.adobe.com, © Ardea-studio/stock.adobe.com, Painterstock/stock.adobe.com, © Syda Productions/stock.adobe.com, © Photo by Brooke Lark on Unsplash

Die Kraft der Neugier

Wie mir die Vorfreude hilft, durch neue Türen zu gehen.

Neugier und Pioniergeist hatten ihren festen Platz in meinem Leben und veredelten sich gegenseitig. Dazwischen: Vorfreude. Immer wieder Vorfreude.... Sie war mein innerer Antreiber auf dem Weg in mein neues Leben. Ein kleines Gefühl kann große Wirkung entfalten! Wie ein Konfettiregen für die Seele.

Bilder: © laplateresca - Fotolia.com, © undrey - Fotolia.com, © christophkadur/stock.adobe.com

Jeder von uns kennt sie: Diese allumfassende Vorfreude in einem tristen Winter, die der Gedanke an das Frühlingserwachen in uns auslöst. Wenn die Natur rund um uns herum wieder zum Leben erstrahlt. …und sich buchstäblich die Türen nach draußen wieder öffnen.
Allein der Gedanke daran, dass die Vögel morgens wieder zu Zwitschern beginnen, dass zartes Grün aus dem Holz der Bäume sprießt, dass Blütenteppiche von Scharbockskraut und Buschwindröschen den Waldboden bedecken, löst Aufbruchsstimmung und Vorfreude in uns aus. Aus dem Winterschlaf erwacht, durchströmt uns eine neue Vitalität, der magische Zauber des Neubeginns.
Wir haben die Wahl. Wir können das prächtige Naturspektakel ignorieren und weiterhin im Tiefdruckgebiet verweilen. Alternativ können wir aber auch die Chance zum Aufbruch nutzen und dem Frühlingszauber aktiv durch konkrete Tatkraft Eintritt in unsere Herzen gewähren, indem wir beispielsweise Bäume und Sträucher zurückschneiden, den Garten mit Nährstoffen versorgen, Rasenflächen und Blumen düngen, Gartenmöbel auf Vordermann bringen, die Terrasse kärchern, Vogelhäuschen für die Brut bereitstellen.
Was für unseren Umgang mit der Frühlingszeit gilt, ist auf alle Lebenssituationen anwendbar. Und zwar immer dann, wenn es darum geht, Wegentscheidungen zu treffen, um dabei festzustellen, wie sehr die pikante Mischung aus Neugier und Vorfreude das eigene Leben bereichern kann. „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben", heißt es in Hermann Hesses legendärem „Stufen"-Gedicht.

VORFREUDE IST DIE SCHÖNSTE FREUDE.

Wieso eigentlich?

Niederländische Forscher fanden bei 1500 befragten Menschen heraus, dass künftige Urlauber glücklicher sind als Befragte ohne Urlaubsplan. Wir alle kennen doch dieses Kribbeln in den Fingern, wenn wir nach langer Recherche auf "Buchen" klicken. Die Vorfreude lässt sich sogar zeitlich berechnen: Etwa acht Wochen dauert sie an - bis wir auschecken und uns wieder Richtung Heimat aufmachen. Der strategische Trick der Dauer-Vorfreudigen: mehrere Kurztrips übers Jahr verteilen. Und ja, auch wenn uns aktuell noch Corona im Nacken sitzt und das Verreisen größtenteils verhindert ist. Reiseplanungen sind ausdrücklich erlaubt! Nordsee, Tirol, Toskana, Kreta - das sind meine Favoriten für 2021. Allein der Gedanke daran malt jetzt schon den Horizont golden an…

Wo zieht es uns hin?

Aber: Was ist das für ein besonderer Zauber, der dem Neubeginn innewohnt und unserem Leben einen Sinn verleiht? Neue Türen zu öffnen, sich voller Vertrauen und Pioniergeist auf unbekanntes Terrain zu begeben, ist aufregend. Ein Nervenkitzel, an dem wir wachsen. Andererseits löst der Sprung ins Ungewisse auch Angst und Unbehagen in uns aus. Ein Umbruch ist für uns Menschen ziemlich ungemütlich. Schneller, als Vorfreude und Neugier die Zügel führen, entwickeln wir Abwehrstrategien, um unseren eingesessenen Platz in der Komfortzone nicht verlassen zu müssen.
Evolutionär betrachtet sind wir Menschen nämlich hochentwickelte Energiesparmodelle: Die Natur hat uns eingerichtet, ökonomisch mit unseren Energien hauszuhalten und alle neuen Herausforderungen zu vermeiden. Kurzum: Das Gewohnte ist der Energiespargang. Dagegen sind Veränderungen Spritfresser. Sie kosten Kraft, weshalb wir sie in der Regel scheuen. Was bringt uns also trotz evolutionär eingebauter Handbremse in Bewegung? Was schenkt uns Antriebskraft, Pioniergeist und Entdeckungsfreude? Neue Möglichkeitsräume und eine Zielvision! Indem wir Möglichkeitsräume ausfindig machen und eine Zielvision entwerfen, die uns magisch anzieht, aktivieren wir Vorfreude und Neugier. Genau dann verspüren wir den inneren Drang, ein überholtes Sze- >

nario gegen ein vielversprechendes neues einzutauschen. Ungewohnte Pfade werden beschritten. Wir entwerfen uns in eine neue Richtung.

Vorfreude macht glücklich

Vorfreude ist die schönste Freude, heißt es im Volksmund. Was so plattitüdenhaft anmutet, hat sich in der Forschung tatsächlich bewahrheitet: Vorfreude ist wirklich die schönste Freude! Vorfreude ist nämlich eine Freude ohne kurzfristiges Verfallsdatum. Das Glücksempfinden entsteht in unserem Gehirn aus den getrennten Systemen von Belohnung und Belohnungserwartung. Forscher der University of California konnten belegen, dass freudige Erwartungen unseren Endorphin-Spiegel erhöhen – Bahn frei für körpereigene Opiate! – und unsere Stressgefühle vermindern. Das können wir uns folgendermaßen vorstellen: Wenn wir uns auf einen Moment aus der Zukunft so richtig freuen, dann trickst unser Gehirn unseren Körper aus. Mit Vorfreude ziehen wir die Glücksgefühle aus der Zukunft quasi in die Gegenwart. Glücksbotenstoffe werden ausgeschüttet. So erlangen wir ein Glücksgefühl, das gegebenenfalls noch schöner ist als der Erlebnismoment selbst, da neben unserem Belohnungssystem auch unser Belohnungserwartungssystem feuert. Es ist die Aussicht auf bevorstehende Ereignisse, die in unserem Gehirn den fröhlichen Tanz auslöst. Hierzu eine kleine Übung: Schließe für einen Moment deine Augen. Stell dir vor, es ist Sommer. Die Sonne strahlt satt und prall vom Himmel. Du sitzt in einem idyllischen Straßencafé und schlürfst einen Cappuccino. Welche Gerüche

6 TIPPS, UM DEINEN PIONIERGEIST ZU REANIMIEREN:

1. Entwickle eine Zielvision! Wo zieht es dich hin? Was befeuert deine Vorfreude? Um voller Vertrauen neue Türen zu öffnen, braucht es die tiefe Überzeugung, dass dein Vorhaben wichtig für dich ist.

2. Probiere immer wieder neue Dinge aus, meistere neue Herausforderungen. Mit dem Sammeln unterschiedlicher Erfahrungen wächst deine Resilienz gegenüber Lebenswendungen. Und es wächst das Vertrauen in dich selbst und darin, dass es immer wieder neue Türen zu öffnen gibt.

3. Die Welt steht dir offen, alles ist möglich. Überlege dir, was du tun möchtest … und dann tue es.

4. Gehe mit offenen Augen durch die Welt. So, als hättest du keinerlei Bewertungen und als würdest du alles zum ersten Mal sehen, hören, fühlen, erfahren oder denken. Setze deine „Forscherbrille" auf. Du hast immer wieder die Möglichkeit, allem eine neue Bedeutung zu geben.

5. Höre auf dein Herz und vertraue deinem Gefühl. Folge der Stimme deines Herzens: Wenn du tief in dich hineinspürst und dein Herz befragst, führt dich deine innere Stimme an deine Wünsche und Sehnsüchte, die deine Vorfreude und Neugier wieder einheizen..

6. Du bist nie zu alt, um dir deine Träume zu erfüllen. Beeindruckend ist hier die Motorsportlerin Heidi Hetzer, die mit knapp 80 Lebensjahren in ihrem Oldtimer voller Neugier und Vorfreude die Welt umrundete.

Bilder: © undrey - Fotolia.com, © HstrongART/stock.adobe.com

nimmst du wahr? Welche Farben? Was kannst du beobachten? Wie fühlen sich die wärmenden Sonnenstrahlen auf deiner Haut an? Wie schmeckt dein Kaffee? Auf der Straße beobachtest du Menschen, die – wie du – den launigen Sommertag genießen. Just in diesem Augenblick kommt eine enge Freundin oder ein enger Freund lächelnd auf dich zu, die oder den du aufgrund von Corona-Beschränkungen länger nicht gesehen hast. Du stehst auf und ihr beide schenkt euch eine innige Umarmung. Du genießt das lang ersehnte Gefühl, von diesem nahestehenden Menschen gehalten zu werden… Du kannst deine Augen nun wieder öffnen. Na, hat's funktioniert? Gerade jetzt, in dieser fordernden Zeit, ist es sehr wichtig, dass wir Vorfreude empfinden, um aus dem Corona-Tief zu kommen. Also: Je öfter wir uns auf etwas freuen, desto besser!
In seinem Werk „Der kleine Prinz" illustriert Antone de Saint-Exupéry diese positiven Effekte von Vorfreude im Beziehungskontext: „Es wäre besser gewesen, du wärst zur selben Stunde wiedergekommen", sagt hier der Fuchs. „Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Je mehr die Zeit vergeht, umso glücklicher werde ich mich fühlen…". Wohl deshalb fragen wir unsere Lieben: Wann sehen wir uns wieder? Wir wollen einen Grund zur (Vor-) Freude haben!

Träume dürfen bleiben

Manche Vorfreude ist ganz gut dort aufgehoben, wo sie entsteht: in unserer Fantasie. Vielleicht werde ich einen Podcast ins Leben rufen.

CHECKLISTE

Das Leben bietet große und kleine Ereignisse, auf die du dich vorfreuen kannst und dies dir möglicherweise neue Türen öffnet. Du musst nur deinen Fokus darauf richten. Erstelle dir deine persönliche Highlightliste.

KLEINE VORFREUDEN:

( ) Kaffee trinken in der Sonne
( ) ein romantisches Abendessen mit dem Partner/der Partnerin
( ) eine neue Frisur/Haarfarbe/Typveränderung
( ) die ersten Tulpen nach einem tristen Winter
( ) im Bett Zeitung lesen
( ) ein Blockbuster am Abend
( ) das neue Buch Deines Lieblingsautors
( ) .....
( ) .....
( ) .....

GRÖSSERE VORFREUDEN:

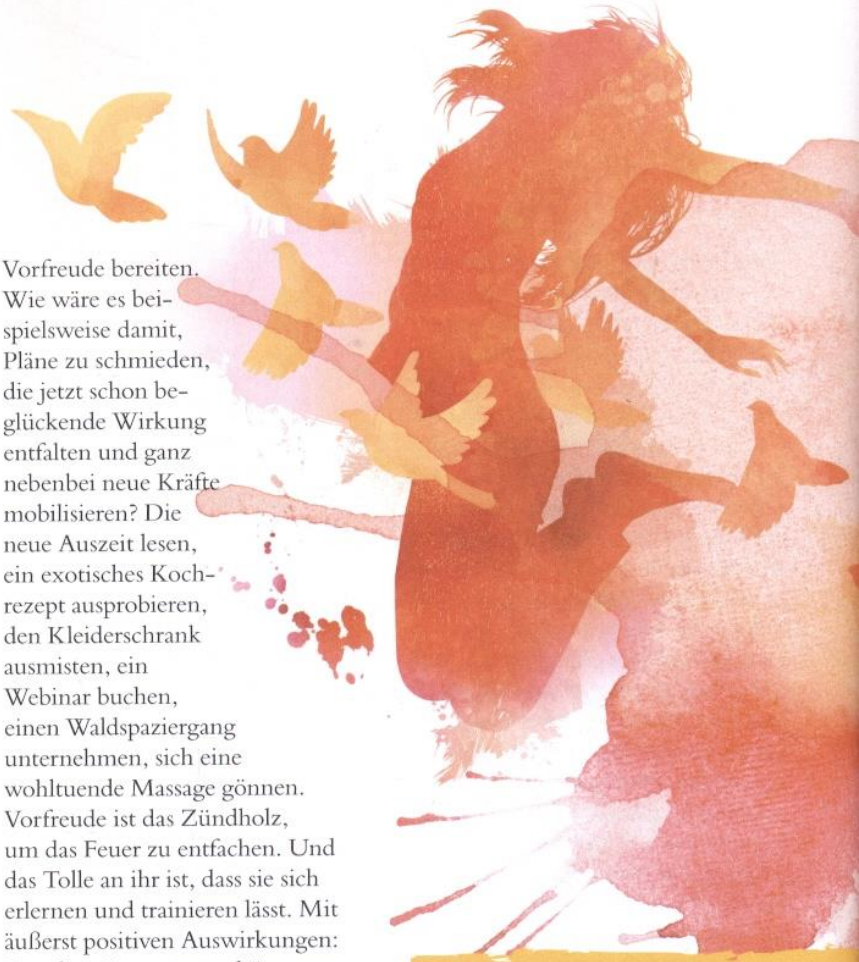
( ) ein neues Auto
( ) das erste Kind
( ) ein eigenes Haustier
( ) die erste eigene Wohnung
( ) Ausbildungsabschluss
( ) berufliche Weiterentwicklung/Gehaltserhöhung
( ) Grillparty mit Freunden "nach" Corona
( ) der erste Urlaub "nach" Corona
( ) .....
( ) .....
( ) .....

Oder ein Filmdrehbuch schreiben. Einen eigenen Verlag gründen. Ein generationenübergreifendes Wohnprojekt auf die Beine stellen. Einen Gemüsegarten mieten. Von all dem träume ich schon länger. Ungewissheiten dieser Art halten uns im leichten Kribbelzustand und schützen eben vor lähmenden inneren Winterschlaf. Mit mentaler als auch virtueller Hilfe können wir uns jederzeit in ein neues Projekt hineinflüchten und ungeahnte Möglichkeitsräume betreten, wenn in den heimischen Gefilden mal wieder alles auf dem absteigenden Ast ist. Der Benefit: Selbst wenn sich hier die Tür schneller wieder schließt als wir handeln können, zeigt sich die Vorfreude von ihrer schönsten Seite veredelt mit den Worten der österreichischen Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach: „Und ich habe mich so gefreut!" sagst du vorwurfsvoll, wenn dir eine Hoffnung zerstört wurde. „Du hast dich gefreut!", antworte ich. „Ist das denn nichts?"

Die Lust aufs Leben

Natürlich können wir der Zukunft mit bangen Befürchtungen entgegenfiebern. Gründe gibt es – auch jenseits von Corona – immer. Wir können aber auch ins Handeln kommen, etwas tun, unser Ohnmachtsgefühl beenden, Initiative ergreifen. Vorfreude statt Vor-Sorge lautet das Credo. Wir haben es selbst in der Hand, unser Leben auf eine neue Ebene zu bringen. Neben den großen Erlebnissen, den Premieren in unserem Leben, wie die Vorfreude auf den ersten Kuss, den Führerschein, unser erstes Auto, das erste eigene Kind, können uns auch die kleinen Dinge im Alltag Vorfreude bereiten. Wie wäre es beispielsweise damit, Pläne zu schmieden, die jetzt schon beglückende Wirkung entfalten und ganz nebenbei neue Kräfte mobilisieren? Die neue Auszeit lesen, ein exotisches Kochrezept ausprobieren, den Kleiderschrank ausmisten, ein Webinar buchen, einen Waldspaziergang unternehmen, sich eine wohltuende Massage gönnen. Vorfreude ist das Zündholz, um das Feuer zu entfachen. Und das Tolle an ihr ist, dass sie sich erlernen und trainieren lässt. Mit äußerst positiven Auswirkungen: Freudige Erwartung schürt gute Laune und Glücksgefühle stabilisieren unsere Gesundheit. Wir sagen der Veränderung, wo es langgeht… und bringen wieder Swing in unser Dasein. Eigeninitiative wird zu unserer Triebfeder. Der Glow-Effekt: Mit dem Sammeln unterschiedlicher Erfahrungen, dem Loslösen von starren Plänen wächst unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Lebenswendungen. Und es wächst das Vertrauen in uns selbst und darin, dass es immer wieder neue Türen zu öffnen gibt.
Und wenn sich eine erfüllte Freude mit der nächsten Vorfreude verbindet, entsteht daraus pure Lebensfreude. Sie ist der Grund schlechthin, diese chaotische, zerbrechliche, ja unberechenbare Welt zu erhalten, zu verändern, sich aktiv in ihr einzubringen. <

CONNY THALER



DIE AUTORIN

Conny Thaler ist als Psychologin, Coach und Yogalehrerin in ihrer eigenen Praxis „Herzöffner" tätig. Aktuell erscheint ihr zweites Hörbuch: „Ganz Frau sein! 2 – Mein Weg zu mehr Selbstliebe" (Health Style Verlag, auch als Download über alle bekannten Plattformen erhältlich).
Blog: www.herzoeffner.com

Bilder: © undrey - Fotolia.com, © HstrongART/stock.adobe.com, © Conny Thaler