BASTELN: GLÜCKSPILZ-KERZEN / GRATIS: E-BOOK "ACHTSAMKEIT"

Seite 131

Inspiration für deinen Weg

Auszeit

Öffne Deine Augen
Vertraue dem Leben: das Glück wird dich finden!

GRATIS!
Wertvoller Kunstdruck

GEMEINSAM GLÜCKLICH
Das Geheimnis einer wahren, erfüllten Partnerschaft

D: 5,90€ | A: 6,50€ | EU: 6,90€ | CH: 11,10CHF
WWW.AUSZEIT.BIO | AUGUST · SEPTEMBER 2021
4 198849 305908 04

FÜNF SCHRITTE
WIE DU ZUM GLÜCKSPILZ WIRST

ERFÜLLUNG
ÖFFNE DEIN HERZ FÜR DAS WAHRE GLÜCK

SEI DU SELBST!
NIMM DICH AN, SO WIE DU BIST

VERGEBUNG
HABE DEN MUT LOSZULASSEN

HULA HOOP
BIST DU REIF FÜR DEN REIFEN?

Inhalt 4.2021

Dossier

018 | Sei du selbst
Gegen den Selbstoptimierungswahn

028 | Verbotene Gefühle
Über Schuldgefühle, Neid & Co.

034 | Sei glücklich
In 5 Schritten auf dem Weg ins Glück

Das Glück in dir

010 | Das kleine Glück
Genieße deine Glücksmomente

044 | Was mein Herz erfüllt
Die Kunst als Lebensinhalt

050 | Vom Geben und Nehmen
Mein Job als Glücksfee

054 | Was ich wirklich brauche
300 Kilometer auf dem Jakobsweg

062 | Vergebung
Vom Mut, offene Wunden zu schließen

068 | Ich bin zurück
Ich fand mein Glück in mir

072 | Ikigai
Ein Weg, deine Mitte zu finden

080 | In der Ferne zu sich finden
Horizonterweiterung über den Wolken

086 | Kompromisse machen?
Mein Glück + dein Glück = unser Glück?

Genieße den Sommer

098 | Hula Hoop
Reif für den Gute-Laune-Reifen?

106 | Glückspilz-Kerzen
Sommerbastelei zum Nachmachen

112 | Der Leuchtturm und die Boje
Ein Spätsommermärchen

116 | Iss was
Soulfood – ein Festmahl für die Seele

122 | Beerenzeit
Kulinarisches und Erotisches

Tolle Beeren-Rezepte zum Ausprobieren

Bilder Inhalt: © pjcsfive - Fotolia.com, © Slovoslave/stock.adobe.com, © LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com, © Marina/stock.adobe.com, © Jenny Sturm/stock.adobe.com

Bildnachweis: stock.adobe.com, © LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com

TSCHÜSS SELBSTOPTIMIERUNG

VOM GLÜCK, WENIGER ZU MÜSSEN, SONDERN MEHR ZU SEIN.

Selbstoptimierung ist der neue Volkssport. Besser, schneller, weiter, erfolgreicher… Am laufenden Band erscheinen zahllose Selbsthilfebücher, die uns dazu ermuntern, zur besten Ausgabe unserer selbst zu werden. Ihre wiederkehrenden Mantras: „Erschaffe die beste Version deiner Selbst“, „Mit Selbstoptimierung zur Bestform“, „Glück und Erfolg auf Bestellung“. Der Tenor: Wer sich richtig selbst optimiert und erfolgreich ist, wird glücklich.

„WELCHES DER EINZIGE WEG ZUR ZUFRIEDENHEIT IST? ... DER ZUM SPIEGEL."

EMANUEL WERTHEIMER

Just do it! Die Kultur der Selbstoptimierung ist allgegenwärtig. Akribisch wollen wir dem gesellschaftlichen Anspruch gerecht werden, immer bestmöglich zu funktionieren und abzuliefern. Und ja, das ist natürlich ein wichtiger Aspekt unseres Lebens. Aus sich und seinem Leben das Beste machen zu wollen, ist an sich ein guter Plan.
Doch der ungehemmte Selbstentwicklungstrend hat auch seine Schattenseiten: Wenn unser Streben nach Perfektion und Selbstoptimierung zum Zwang wird, dann kommt nicht nur die Freude am Leben zu kurz. Zudem wird ein anderer wesentlicher Aspekt des Lebens unterschlagen. Als Gegenpol zum Tun ist es manchmal auch nötig, kognitiv loszulassen und nicht zu handeln. Einfach nur, um zu erfahren. Zu ruhen. Zu genießen. Zu sein. Platz zu schaffen für „geistigen Leerlauf", für Besonnenheit, Kreativität und Neues.

Auf der Überholspur.

Ich selbst steckte in der „hedonistischen Tretmühle" fest und balancierte mit einer äußerst angespannten Haltung durchs Leben. Diese Immer-mehr-und-immer-besser-und-immer-schneller-Philosophie überforderte mich maximal. Sie fraß mich auf wie ein Tasmanischer Teufel seine Opfer: mit Haut und Haaren, mit Knochen und Organen. Vor lauter Selbstoptimierungs-Rüstzeug habe ich mich mit New Age und Psychologie-techniken eher verloren als gefunden:

THE JOY OF MISSING OUT

(Nicht nur) eine Pandemie vermag es, uns all unsere Pläne gnadenlos um die Ohren zu hauen. Und auch, wenn wir in solchen Situationen denken, dass das Schicksal ein mieser Verräter ist, das uns dreist in unser Dasein grätscht, kann ein gewisses Maß an Planlosigkeit und Zurückhaltung auch ein Riesengeschenk sein. Wie wäre es also, wenn wir die Gunst der Stunde nutzen, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und uns mit "Verzicht" zu beschenken? JOMO heißt der moderne Lifestyle, "The Joy of Missing out". Die neue Lust, Dinge zu lassen. Kerngedanke ist, keine Angst mehr davor zu haben, Dinge zu verpassen, die uns sowieso nicht glücklich(er) machen. Anstatt dessen fokussieren wir uns auf diejenigen Aktivitäten, die uns wirklich am Herzen liegen - und überfordern uns in derselben Zeit nicht mit anderen Dingen.

© dinkoobra/stock.adobe.com, © LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com

Yoga, Meditation, Atem- und Visualisierungsübungen, Achtsamkeitstrainings, Fitness-Challenges, Wellness-Gedöns, Diäten, Erfolgstagebücher, Ratgeberliteratur, Social-Media-Trends, Workshops…und ganz nebenbei noch die berufliche Selbstverwirklichung. Ich war nur noch mit mir selbst beschäftigt … und lebte dennoch, als würde ich lauter Verpflichtungen mit mir herumschleppen. Sobald ich ein wichtiges Ziel erreicht hatte, wollte ich mehr davon. Alles Streben nach „noch mehr" führte mich geradewegs in einen inneren Erschöpfungszustand. Ich war ständig im Mangelmodus, der sich eher nach >

„WERDE WER DU BIST."

FRIEDRICH NIETZSCHE

THE FEAR OF MISSING OUT

JOMO ist übrigens das Gegenteil von "FOMO", "The Fear of Missing Out, der permanenten Angst, etwas zu verpassen und den Anschluss an die anderen nicht halten zu können." Um mithalten zu können, halten wir uns erstmal alle Türen offen. Ein selbstzerstörerisches Prinzip, mit dem wir uns selbst in den Burnout und unseren Planeten in die Grütze reiten. Alles Streben nach mehr, unsere gierige Unrast, führt uns langfristig in einen Erschöpfungszustand, in dem wir mehr Leere denn Fülle spüren.
Eine nimmersatte Menschheit, die immer schneller, höher und noch weiter will, lebt im ständigen Mangel. Dann sind wir nur getrieben anstatt glücklich.

Leere als nach Fülle anfühlte. Das zog mich runter – und kurbelte den Wunsch, endlich alles besser zu machen, mehr aus mir herauszuholen, erfolgreich und fitter zu sein, noch mehr an. Irgendwann fühlte ich mich so ausgelaugt wie Mutter Erde, auch wenn meine Existenz verzichtbar ist. Und genau hier liegt das Problem: Die in unserer Kultur vorherrschende Machbarkeits-Mentalität, die Idee, dass wir alles erreichen können, wenn wir uns genügend anstrengen, gibt uns das Gefühl, niemals gut genug zu sein. Das überzogene Streben nach Selbstoptimierung nagt an unserem Selbstwertgefühl. Im schlimmsten Fall macht es uns unglücklich und krank. Immer mehr von uns fragen sich inzwischen: Ist das eigentlich das richtige Lebenskonzept? Dieser Beitrag handelt nicht davon, wie wir uns selbst finden, sondern wie wir uns mit uns selbst abfinden. Gibt es eine Alternative zur Selbstoptimierungskultur? Wie können wir dem Selbst-Optimierungs-Wahn trotzen?

„Pfeif drauf! Schluss mit dem Selbstoptimierungswahn!"

In Anlehnung an diesen pfiffigen Buchtitel des dänischen Psychologen Svend Brinkmann folgen ein paar knackige Anregungen:

1. Höre damit auf, ständig in dich hineinzublicken.

Eine erste selbsttherapeutische Hilfe, um sich vom Selbstoptimierungswahnsinn zu befreien, ist es, damit aufzuhören, ständig in sich hineinzublicken. Denn je mehr wir uns hinterfragen, desto schlechter fühlen wir uns. Wer permanent den

TSCHÜSS TO-DO-LISTE

Wenn uns Corona eines gelehrt hat, dann ist es doch die Unsinnigkeit, To-Do-Listen aus dem olympischen Vorsätze-Kader mit ihren drastischen Selbst-Überforderungen anzufertigen: "15 Kilo abnehmen", "einen Marathon laufen", "die nächste Karrierestufe hinaufklettern", "einen Partner fürs Leben finden". Diesen Widerspruch zwischen Plansoll und Realität hat die amerikanische Komikerin Robyn Schall im Dezember 2020 auf Instagram präsentiert, und landete damit direkt einen Hit-Storm. Ihre eigentlichen "Goals", also Ziele, für das Jahr lauteten nämlich: "mehr Geld verdienen, "mehr unter Menschen gehen" und "weniger weinen". Stattdessen saß sie wie wir alle monatelang daheim und verdiente keinen Cent. Das war wirklich kein Spaß, erinnert sie sich in dem Video, schenkt sich noch ein großes Glas Wein ein und prustet los, angesichts des absurden Widerspruchs zwischen angestrebtem und tatsächlich erreichtem Ziel.

Sinn des Lebens in seinem Inneren sucht, könnte radikal enttäuscht werden, wenn er nichts findet – außer gähnende Leere. Oder er verliert sich in völlig alltagsuntauglichen Fragestellungen: Wer bin ich – und wenn ja, wie viele? Keine Frage, Grübelphasen und Selbstanalysen hier und da sind wichtig. Aber eine exzessive Nabelschau lässt uns Defizite aufspüren, wo bis dato keine waren. Zudem macht sie einsam und unglücklich. Heilsamer ist es, unseren Blick wieder mehr nach außen zu richten, auf unsere Mitmenschen, die Natur und andere Kulturen. Um zukünftige Herausforderungen besser zu bewältigen, sollten wir uns lieber dazu durchringen, etwas Unbequemes oder ethisch Wertvolles zu tun: sich das Fahrrad trotz Regenschauer schnappen, im Winter in einem See baden, den Bus nehmen anstatt das Auto, sich bei jemanden für einen Fehltritt entschuldigen oder Nachbarschaftshilfe leisten.

2. Rechne mit dem Schlimmsten.

Wie wäre es in einem zweiten Schritt mal mit einem radikalen Perspektivwechsel? Die Rede ist vom Negativdenken, also stets mit dem Schlimmsten zu rechnen. Was nach paradoxer Intervention klingt, war bereits in der Antike bei den Stoikern ein bewährtes Coaching-Tool. Es gibt genügend Gründe, um sich zu sorgen. Wir werden älter, erleiden Krankheiten und als Sahnehäubchen obendrauf sterben wir. Deshalb rieten die Stoiker dazu, sich immer wieder Worst-Case-Szenarien vorzustellen, wie zum Beispiel eine schwere Erkrankung, den eigenen Tod oder den eines geliebten Menschen. Die Grundidee: Wer täglich auf dem Radar hat, wie schlimm es kommen könnte, der geht mit größerer Dankbarkeit, Freude und Wertschätzung durchs Leben. Natürlich hat jeder von uns ein Recht auf gute Laune. Wir sind aber nicht dazu verpflichtet, permanent positiv zu denken oder gar dankbar für einen Schicksals- >

ÜBUNG: PLANE FREUDE EIN!

Lasse zu einem festgelegten Tageszeitpunkt alle Verpflichtungen liegen und mache etwas Schönes. Gestehe dir hin und wieder auch Momente zu, in denen du so richtig über die Stränge schlägst, wie bis tief in die Nacht Filme schauen, mit Freunden quatschen und Wein trinken, barfuß auf einer Wiese tanzen oder worauf immer du Lust hast. Plane einen täglichen Programmpunkt "Spaß und Freude" in deinem Kalender ein. Schreibe "To-Be"-Listen für dein entspanntes Sein. Was möchtest du gerne machen und wann?

Anregungen:

* Öfter Freunde treffen.
* Regelmäßig tanzen gehen.
* In einer Hängematte den Tag verbummeln.
* Bei einem Kaffee in den magischen Morgennebel schauen.
* Popcorn in der Pfanne machen und sich über die "Plopps" freuen.
* Schöne Steine oder Muscheln am Strand sammeln.
* Im Bett die AUSZEIT lesen.
* Mit einem lieben Menschen kuscheln.
* Einen Zaubertrick lernen.
* Beeren pflücken und vernaschen.
* Auf dem Flohmarkt einen Schatz entdecken.
* Barfuß über die taufrische Blumenwiese laufen.
* Durch den Sommer-Regen hüpfen.
* Picknick bei Sonnenuntergang am Lieblingsplatz.
* Sich von seiner Luftmatratze schaukeln lassen und dabei die Sonne und den Wind auf seiner Haut spüren.
* _____
* _____
* _____
* _____

schlag zu sein. Nicht alles lässt sich mit „think positive" schönfärben. Unser Dasein ist kein ständiger Frühsommertag. Der Zwang zur Positivität in unserer modernen Kultur löst eher Druck und Stressempfinden aus. Das Leben ist manchmal echt hart. Und das muss auch mal genauso gesagt werden dürfen…herumnörgeln und mal so richtig vom Leder ziehen inklusive!

„SICH SELBST ZU LIEBEN IST DER BEGINN EINER LEBENSLANGEN ROMANZE."
OSCAR WILDE

3. Feuere deinen Coach.

Eine weitere Kletterhilfe aus dem Selbst-Optimierungs-Burnout lautet: „Feuere deinen Coach!" Okay, das muss nicht wortwörtlich aufgefasst werden. Ich will mich schließlich nicht selbst wegrationalisieren. Coaching wird aktuell jedoch zum allgegenwärtigen Entwicklungsinstrument stilisiert. Unser gesamtes Dasein wird „coachifiziert": Manager-und Mitarbeiter-Coachings, Familien-Coachings, Life-Coachings, Spirituelle Coachings… Coaching gilt mittlerweile als Allheilmittel, die richtigen Antworten auf alle Probleme zu finden und unser Potenzial voll auszuschöpfen. Man höre und staune: Dieser Schuss kann aber auch ordentlich danebengehen. Denn die Ziele eines Coachings sind permanente Selbstentwicklung – egal wie. Aber bedenke: „Gut genug" sind wir von außen betrachtet sowieso nie. Es gibt immer was zu schrauben. Und wenn wir straucheln und sich der angepeilte Erfolg partout nicht einstellt, fühlen wir uns schuldig, weil wir uns nicht genug angestrengt haben. Keine erfolgreiche Laufbahn? Da hast du dich wohl nicht genügend ins Zeug gelegt! Alternative? Anstatt den nächsten Selbsthilfe-Guru aufzusuchen, sollten wir lieber mal wieder eine Kultur- oder Naturaktivität planen: Zum Beispiel mit einem guten Freund ins

ÜBUNG:
MACHT DICH DEINE TO-DO-LISTE VERRÜCKT? STARTE MIT EINER TO-DON'T-LISTE DURCH!

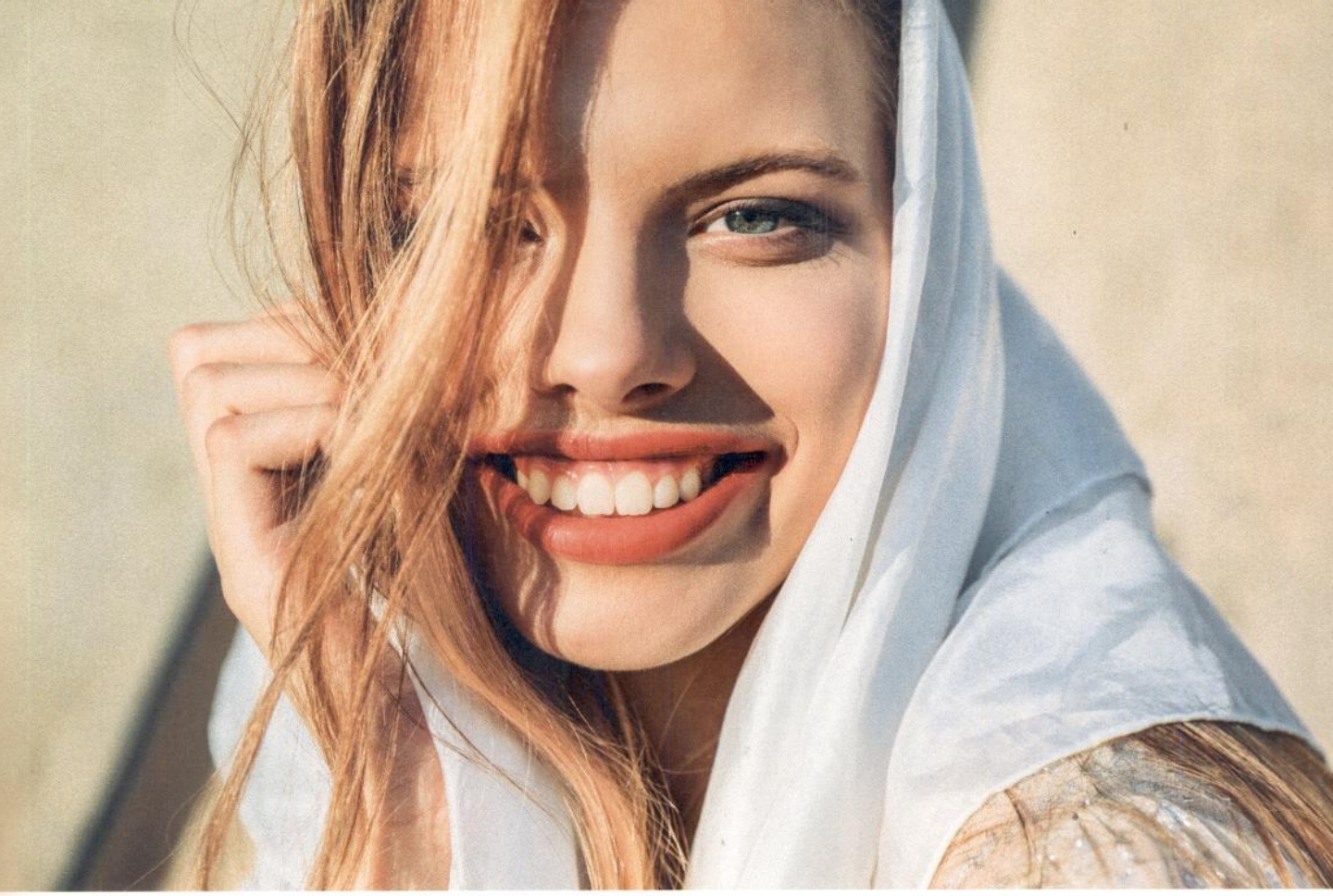
Der amerikanische Psychologieprofessor und Autor von "Nonkonformisten und Option B" Adam Grant erstellte eine To-Don´t-Liste und ließ vier Dinge weg, um sich auf das fokussieren zu können, was ihm wichtig ist:

1. Jedem helfen, der fragt (Nicht alle Dinge liegen in unserem Steuerhaus).
2. Ohne Plan gedankenlos scrollen (Überhaupt Computer oder Fernseher nur mit Plan einschalten).
3. Die Arbeit vor die Familienzeit stellen (Feste Blöcke für Familienzeit reservieren).
4. Online-Scrabble spielen (Geselligen Brettspielen den Vorzug geben).

Nimm dir einen Moment Zeit, um über ein paar Dinge nachzudenken, die du von deiner Liste streichen könntest. Lege Verantwortungen, Gewohnheiten und Hobbys ab, die deine kostbare Zeit verschwenden. Womit kannst du aufhören, um Platz zu machen für das, was du liebst?

Damit höre ich auf:

- _____
- _____
- _____
- _____



Museum oder in den Wald gehen und uns fragen, was wir über unser Leben lernen können, wenn wir nach außen blicken, anstatt immer nur nach innen.

4. Weg mit den Selbsthilfebüchern!

Nachdem wir unseren Coach gefeuert und damit aufgehört haben, ständig nach innen zu blicken, leiden wir möglicherweise unter Selbstentwicklungs-Entzugssymptomen. Wie ein Ex-Raucher auf ein Nikotinpflaster, besteht die Gefahr, dass wir uns auf Selbsthilfebücher und Star-Biografien 30jähriger Popstars stürzen. Stop it! Literatur erster Wahl sollten jetzt Romane sein. Denn während Selbsthilfebücher uns mit dem Gefühl zurücklassen, die darin angepriesenen Ziele wie Glück, Erfolg, Reichtum und Gesundheit nicht erreichen zu können, erlaubt Belletristik, schöngeistige Literatur, es uns, die Komplexität und Unplanbarkeit des Lebens besser zu verstehen. Sie zeigt uns, wie vielschichtig, zufällig, chaotisch und unregierbar das Leben ist. Denn Fakt ist: Wir haben nur bedingt die Kontrolle über unserer Lebensplanung. Mithilfe von Romanen lernen wir, mit diesen Widrigkeiten des Lebens besser umzugehen. Unter uns: Der Grund dafür, dass jährlich Tausende von Selbsthilfebüchern publiziert werden – mit deren Hilfe wir uns selbst optimieren sollen – ist ja gerade, dass diese Literatur keinen nennenswerten nachhaltigen Effekt hat.
Ja, ich weiß, ich schreibe diese Sätze für ein Magazin (das, das du grad in der Hand hältst), das auch voller Tipps zur Selbsthilfe ist. Mache also gern eine Lesepause, um ein wenig Abstand zu gewinnen. Und dann lies weiter. Wichtig ist: Wenn du Artikel wie diese liest, erwarte Inspiration, aber keine Wunder und bleibe auch weiterhin du selbst.

5. Besinne dich auf die Vergangenheit.

Zu guter Letzt noch ein Tipp. In unserer fortschrittsausgerichteten Kultur ist die Vergangenheit out, das Hier und Jetzt der letzte Schrei. Wir haben die Bedeutung des Bewährten, der Rituale und Traditionen total aus den Augen verloren. Doch um zu wissen, wer wir sind, müssen wir verstehen, woher wir kommen. Mithilfe von Achtsamkeitspraktiken sollen wir heute präsent sein, um morgen Erfolg zu haben. Dagegen ist es unpopulär geworden, auf die Vergangenheit zurückzugreifen, da unser Mindset auf die Zukunft und die Idee des Fortschritts ausgerichtet sein soll. Ich frage mich: Warum sind wir denn mit der einzigartigen kognitiven Fähigkeit ausgestattet, uns an >

vergangene Ereignisse zu erinnern oder Errungenschaften früherer Generationen auf neue zu übertragen? Um unser Leben gestalten und unsere Kultur weiterentwickeln zu können, sollten wir diese Befähigung auch nutzen.

Traditionen pflegen

Was können wir tun? Wir sollten wieder Traditionen pflegen, um an die Tiefe und Verwurzelung erinnert zu werden, die unser Leben hat. In dem Moment, in dem wir an solchen Traditionen teilhaben – im Familien- und Berufsleben, in unseren Freundschaften, in der Freizeit – werden wir zu erfüllten Menschen. Denn neben der selbstoptimierenden Flexibilität brauchen wir in unserem Miteinander vor allem Stabilität und Zuverlässigkeit. Ergo: Wiederhole dich in deinen Handlungen, so oft es geht. Suche nach Vorbildern, die sich bewährt haben. Bestehe auf dein Recht, zwischendurch stillzustehen.

Frieden entsteht bei uns.

Zurück zu mir und meinem Selbstoptimierungs-Tick. Heute weiß ich, dass sich mein Leben am meisten da erfüllt, wo ich lebendig und mit mir selbst im Einklang bin. Ohne dabei irgendeinem Zweck genügen zu müssen. Glück, Zufriedenheit und das Gefühl von Sinn entstehen im Provisorischen. Dann, wenn wir wieder mit uns selbst im Kontakt sind. Wenn wir uns zwischendurch auch gestatten, anzukommen. Es ist ein Gefühl von Resonanz mit sich und der Welt.

Wer wir sind, entscheidet sich also nicht danach, wer wir sein wollen, sondern daran, wie wir Antwort geben auf das, was uns das Leben zu sagen hat. Nur so entsteht Wachstum, das zur Blüte führt. <

CONNY THALER

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