

Ninas Glückstraining

Die fünf Schlüssel zu deinem Glück



Der erste Schlüssel

Dankbarkeit

Empfinde für alles in deinem Leben eine tiefe Dankbarkeit. Sieh nichts als selbstverständlich an. Wertschätze alle Momente, Atemzüge, Sonnenuntergänge, Kaffees am Morgen, deine Waschmaschine, die warmen Duschen und das Lachen der Kinder. Egal, ob materielle oder nicht materielle Dinge, ob Personen oder Momente, sag zu allem „Danke“.

Zähle hier spontan 5 materielle Dinge auf, für die du jetzt gerade dankbar bist:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ninas Glückstraining

Für welche 5 Personen in deinem Leben bist du jetzt gerade dankbar?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Der zweite Schlüssel

Achtsamkeit

Sei dir selbst bewusst. Genieße den Augenblick. Achtsamkeit bedeutet, dass du voll und ganz in diesem Moment lebst, dein Leben erlebst und mit allen Sinnen in Kontakt mit deiner Umwelt trittst. Nutze das Geschenk deiner Sinne.

1. Dein Gehörsinn: Höre zu und höre hin bei Gesprächen mit deinen Freunden, der Familie und den Kollegen. Lausche der Musik. Höre deinen Atem, den Regen, den Wind, den Geräuschen des klappernden Geschirrs, dem Summen des Kühlschranks.
2. Dein Sehsinn: Schaue auf die scheinbar unwichtigen Dinge am Wegrand, beim Weg zur Arbeit, in deiner Wohnung. Sei wie ein Tourist, der sich alles ganz genau anschauen, alles entdecken will. Welche Dinge siehst du dann, die du vorher nie wahrgenommen hast.
3. Dein Tastsinn: Was wäre das Leben, ohne berührt zu werden? Ohne zu spüren, wie sich die Haut deines Kindes anfühlt, die Lippen deines Partners, die glatte Oberfläche der Kaffeetasse, die Sonne auf der Haut, der Wind im Haar? Berührungen, Fühlen, Spüren.
4. Dein Geruchssinn: Welche Düfte nimmst du heute bewusst wahr? Die Blumen, das Gras, der Kaffee, das Curry zum Mittagessen, der Kuchen, das Waschmittel, der frische Apfel, der Geruch von Büchern in der Bücherei, die Seife, mit der du deine Hände wäschst. Nimm dir die Zeit zu riechen.
5. Dein Geschmackssinn: Genieße bewusst dein Essen und dein Trinken. Wie schmeckt dein Frühstück, die Zahnpasta, der Tee, das Bonbon, das Wasser, dein Mittagessen, deine Eisschokolade, deine Zimtschnecke? Es bereichert dein Leben und schenkt dir die entscheidenden Augenblicke, wenn du deinen Geschmackssinn bewusst wahrnimmst.

Der dritte Schlüssel

Naturliebe

Ohne die Verbundenheit mit der Natur könnten wir nicht überleben. Wir sind ein Teil der Schöpfung und ein Teil der Natur. Die Pflanzen und Bäume geben uns Sauerstoff zum Atmen, Nahrung und auch Kleidung (wenn wir nicht nur Polyester tragen...). Gehe in die Natur, den Wald oder den Park und atme tief ein und aus. Spüre diese Verbindung. Die Natur kann sogar noch mehr. Sie kann uns heilen, Stress reduzieren und entspannen. Das Grün der Pflanzen entspricht dem Grün des Herzchakras, das uns direkt mit der Liebe verbindet. Schütze und ehre die Umwelt. Was könnte das für dich sein? Weniger Plastik? Mehr ökologisch fairer Einkauf? Weniger Kleidung einkaufen? Müllvermeidung? Weniger Wasserverbrauch?

Erkenne, dass du ein Teil des Netz des Lebens und niemals abgetrennt bist.

Der vierte Schlüssel

Klarheit

Erst wenn du weißt, warum du hier auf der Erde bist und wie du dein besonderes Talent, das dir bei deiner Geburt (oder noch vorher) mitgegeben wurde, nutzen und in die Welt tragen kannst zum Wohl aller, dann steht einem glücklichen Leben nichts mehr im Weg.

Stell dir folgende Fragen und beantworte sie am besten schriftlich, denn das prägt sich mehr ein:

- Was kann ich besonders gut?
- Was sind meine fünf Stärken?
- Was habe ich als Kind liebend gern stundenlang gemacht?
- Welche Rolle will ich in der Gesellschaft spielen?
- Was sind meine fünf wichtigsten Werte im Leben?

Der fünfte Schlüssel

Selbstliebe

Welche Ausreden benutzt du, um dich nicht selbst zu lieben?

Welche Sätze redest du dir ein, damit du dir für dich keine Zeit nehmen musst?

- Erst muss ich mich ja um andere kümmern (meine Kinder, meine Eltern, mein Partner, meinen Job, meine Kollegen, mein Chef...)
- Erst muss ich abnehmen
- Ich nehme mir Zeit, wenn ich in Urlaub bin
- Ich bin einfach zu beschäftigt und im Stress
- Ich sollte mich erstmal ums Geldverdienen kümmern. Das hat jetzt Priorität.
- Die Arbeit und auch der Haushalt müssen ja gemacht werden. Da habe ich nicht noch Zeit für mich.

Vielleicht erkennst du dich in einigen Aussagen wieder?

Die Liebe zu dir selbst ist die wichtigste und größte Liebe in deinem Leben. Ja! Kein ABER!

Mach dich nicht klein. Du bist wichtig. Kümmere dich um dich. Lass es dir gutgehen. Wenn du in deiner Kraft bist, kannst du diese Energie wunderbar nutzen, um für andere zu sorgen.

Drei Tipps für Selbstliebe-Anfänger:

1. Sprich nicht schlecht von dir. Also nicht: „War ja wieder klar, dass mir das passiert. Ist logisch, ich bin halt zu blöd.“ Stattdessen: „Ich bin super, so wie ich bin. „ Ich schaffe das.“ „Ich kann das.“ Wenn du einen Misserfolg hast, dir was runter fällt, der Bus vor der Nase wegfährt, das Essen anbrennt, dann sieh es gelassen und nimm nicht alles persönlich. Lerne über dich zu lachen. Humor hilft!
2. Benutze wertvolle Dinge in deinem Alltag. Trink aus der Tasse mit Goldrand, benutze den edlen Kugelschreiber, beziehe die edle Bettwäsche, versprühe das teure Parfüm. Sag nicht: „Das ist viel zu wertvoll für den Alltag. Das benutze ich nur bei besonderen Gelegenheiten.“ Wann sind dann diese „besonderen Gelegenheiten? Vielleicht kommen die nie? Sei es dir wert. Jeden Tag!
3. Tue jeden Tag eine Viertelstunde nur etwas für dich. Egal was. Auf dem Sofa ein Nickerchen machen, lesen, faulenzen, den Himmel anschauen, Nichtstun, Meditation, ein Peeling, eine Maske, ein Tee in aller Ruhe...