

Isabella Wittschier

Expertin für Psychoonkologie

Bewusstheit entwickeln

So bereichert sie Dein Leben



Bewusstheit entwickeln

Was bedeutet „Bewusstheit“ und wie können wir sie entwickeln? Bewusst leben und wir leben mehr von dem was wir sind

Unser tägliches Leben ist voll unbewusster Momente. Momente, in denen wir denken, handeln oder reagieren, ohne dies bewusst zu tun. Wir fällen Vorurteile, ohne dass wir uns bewusst dazu entschieden haben. Es passiert. Wir treffen eine Entscheidung, ohne dass wir bewusst etwas davon wissen. Es passiert. Wir lassen uns provozieren und reagieren mit Ärger und Wut, ohne dass wir diese Reaktion bewusst gewählt haben. Unser Leben läuft ohne Bewusstsein, in einer Art unbewussten Automatikmodus. Wie ferngesteuert übernimmt das Unterbewusstsein die Führung über uns selbst.

Wer sein Leben in eine bestimmte Richtung lenken will, der braucht Bewusstsein. **Nur mit Bewusstsein können wir die volle Führung über uns selbst zurückholen.** Wir können dann bewusst entscheiden, ob wir Dinge und Menschen wirklich bewerten wollen. Wir können Entscheidungen bewusst fällen, ohne uns von einer alten Gehirn-Programmierung leiten zu lassen. Wir können in Konflikten entscheiden, ob wir uns wirklich streiten oder lieber konstruktiv eine Lösung finden wollen. Du entscheidest, ob du im Automatikmodus oder lieber **bewusst leben möchtest.**

Bewusst Leben: Werde dir deiner eigenen Gedanken bewusst

Wer gelassener, konzentrierter, freundlicher oder glücklicher sein will, der kann es mit Bewusstsein versuchen. Dann geschehen viel mehr Gedanken aber auch Reaktionen auf Umweltreize bewusster als zuvor. Gedanken kommen oft, wie sie wollen. Es genügt anfangs, wenn wir wenigstens wissen, dass wir diesen oder jenen Gedanken hatten oder gerade haben. Im Lichte unseres Bewusstseins können wir entscheiden, welche Gedanken willkommen sind und welche nicht. In diesem Prozess des Anschauens und bewussten Lebens werden auf lange Sicht immer mehr unliebsame Gedanken verschwinden.

Ist der Kopf gefüllt mit eigenen Gedanken, für die wir uns entschieden haben, wirkt sich das auch positiv auf das eigene Leben aus. Dinge wie Stress, Ärger oder Streit können so mit der Zeit in Vergessenheit geraten, weil sie aufgrund ihrer Überflüssigkeit schlichtweg gemieden werden. Ich rede hier nicht von Unterdrückung. Was raus will, muss raus. Mit Bewusstsein haben wir jedoch die Möglichkeit, in Konfliktsituationen negative Emotionen gar nicht erst entstehen zu lassen: „Wenn ich mich nicht aufrege, muss ich mich auch nicht streiten.“

So gesehen ist ein glückliches und bewusstes Leben nur ein Zustand der bewusst entschiedenen Denkweisen.

Bewusstheit entwickeln

Ausgangspunkt ist die Tatsache, dass Bewusstsein die zentrale Lebensenergie ist und kein Körper, kein Ich ohne dieses Bewusstsein funktionieren kann. In Religionen spricht man dann oft von Seele oder beseelt sein, statt von Bewusstsein.

Soweit wir unbegrenzt Zugang zu dieser unserer ursprünglichen Energie haben, fällt uns das Leben leicht. Probleme des Alltags sind Aufgaben, die wir lösen und wir können das Leben mehr als Abenteuer und Spiel, statt als Last und Pflicht und beschwerlich betrachten.

Um diese **zentrale Lebensenergie** wieder zu aktivieren ist Training notwendig. Muskeln funktionieren auch umso weniger je geringer sie beansprucht werden. Ähnlich ist das mit unserem Bewusstsein. Unser Bewusstsein geht uns im täglichen Ablauf verloren. Immer mehr übernehmen Automatismen die Oberhand. Diese werden durch unser Unterbewusstsein gesteuert.

Wir trainieren daher reaktive Denkmuster zu minimieren und immer bewusster zu Denken und zu handeln, immer mehr in der Gegenwart zu sein, die Realität so zu sehen wie sie wirklich ist. Das ist eine spannende Erfahrung. Denn wir denken zunächst, wir würden die Welt, die Realität so sehen wie sie ist. Das ist jedoch ein Irrtum. Unsere Realität ist gefärbt durch unsere Vorstellungen, Erwartungen und vergangenen Erfahrungen.

Beginnen wir uns insoweit zu ändern, ändert sich unsere Welt.

Der Schlüssel zu unserer Bewusstheit ist unsere **Aufmerksamkeit**. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit beobachtend und annehmend auf unsere Sinneseindrücke, unsere körperlichen Empfindungen, unsere Gedanken und unsere Handlungen richten, nehmen wir bewusst wahr, erleben und handeln wir bewusst.

Wenn wir noch keine oder wenige Erfahrungen damit gemacht haben, tauchen vielleicht Fragen nach dem Sinn dahinter auf, denn alles was wir erleben, scheinen wir ja „bewusst“ zu erleben und zu tun.

Wenn wir etwas neu lernen, Laufen, eine Sprache, ein Instrument, Fahrrad oder Auto fahren, dann ist das für uns zunächst verhältnismäßig mühsam. Bestimmte Bewegungsabläufe, Gedanken oder Laute müssen wir immer und immer wieder wiederholen. Nachdem wir lange genug geübt haben, brauchen wir diese Abläufe nicht mehr bewusst abhandeln. Unser Unterbewusstsein übernimmt und zuvor komplizierte Abläufe laufen wie von selbst.

Grundsätzlich sind unbewusste Vorgänge also durchaus sinnvoll. Sie erleichtern unser Leben, indem komplexe und anstrengende Vorgänge für uns einfacher, leichter und schneller werden. Grundsätzlich ähnlich ist es mit unserer Wahrnehmung, dem Deuten unserer Erfahrungen und den daraus hervorgehenden Handlungen.

Bewusstheit entwickeln

Wir entwickeln im Laufe unseres Lebens Automatismen, die unsere Wahrnehmung filtern, sie deuten und uns in automatischen Mustern handeln lassen.

Die Prozesse unserer Wahrnehmung, deren Deutung und der darauf basierenden Handlungen sind jedoch sehr viel tiefgründiger und folgenreicher. Sie formen in jedem Moment **unsere erlebte Wirklichkeit**, bestimmen wie wir uns selbst und unsere Mitwelt erfahren. Und sie basieren auf **Programmierungen aus unserer Vergangenheit**, deren wir uns heute meist nicht bewusst sind.

Wir erleben durch sie das Hier und Jetzt durch unterschiedliche Brillen unserer Vergangenheit – ohne dass uns das bewusst ist. Darüber hinaus ist unsere Wahrnehmung und deren Deutung ein komplexer Prozess, dessen Ergebnis und unser Einfluss darauf sehr davon abhängen, wie bewusst wir uns der in uns ablaufenden Bewusstseinsprozesse sind.

Es ist faszinierend, wie wenig wir von unseren inneren Vorgängen mitbekommen können. Und wenn andere andeuten, dass wir mit uns selbst, unseren Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen nicht bewusst in Kontakt sind, werden wir vielleicht sogar ärgerlich: wie kann jemand sich einbilden, mehr über diese inneren Vorgänge zu wissen, als ich selbst, der sie doch als einziger erlebt und ihnen am nächsten ist?

Natürlich sollten wir solche Impulse von außen nicht ohne eigene Überprüfung einfach übernehmen, aber sie können uns helfen, auf etwas aufmerksam zu werden, was sich uns selbst oft verbirgt, wenn wir nicht bewusst danach schauen.

Außerdem waren viele Deutungen unsererer, Irrtümer oder haben sich den Veränderungen unseres Lebens nicht angepasst und behindern uns heute, statt uns zu unterstützen.

Um unsere Bewusstheit zu entwickeln, müssen wir uns also unserer **inneren Bewusstseinsprozesse bewusstwerden**. Dies geschieht, indem wir bewusst unsere Aufmerksamkeit nach innen lenken und bei den Phänomenen verweilen lassen, die wir wahrnehmen.

Diese sind Sinneseindrücke, die wir über unsere Sinne erfahren, Gedanken, die diese Eindrücke deuten und Gefühle, die durch diese Deutungen ausgelöst werden, je nachdem wie unsere Bedürfnisse durch sie erfüllt oder nicht erfüllt werden. Dabei beeinflussen sich Gedanken, Bedürfnisse und Gefühle gegenseitig und wir bekommen bewusst oft erst das Ergebnis einer längeren Kette von Deutungen und Gefühlen mit.

Bewusstheit entwickeln

Mit Hilfe unserer Aufmerksamkeit kommen wir der ursprünglichen Antwort in uns auf Ereignisse immer näher und kommen immer mehr im Hier und jetzt an, statt in unserer Vergangenheit zu leben. Nach und nach lernen wir inne zu halten und mit den auftauchenden unangenehmen körperlichen Empfindungen annehmend in Kontakt zu sein, ohne in den von ihnen ausgelösten, automatisch ablaufenden Mustern gefangen zu sein.

Wir lernen, uns unserer **eigenen Urteile bewusst zu werden** und sie wie alle unsere Gedanken zu beobachten, um bewusst zu erfahren, wie unser Glaube an sie unsere Wirklichkeit formt und in uns Gefühle auslöst. Wir lernen selbst zu wählen, welchen Gedanken wir folgen und welchen nicht.

Jetzt stellt sich Dir sicherlich die Frage, welchen Weg man beschreiten sollte, um mehr Bewusstheit zu erlangen. Deswegen werde ich Dir 10 Wege/Methoden aufzeigen, die Dich in die Lage versetzen den Augenblick bewusster zu erleben.

10 Wege zu mehr Bewusstheit

Hast du das Gefühl, nie im Hier und Jetzt zu sein? Bist du häufig gestresst oder gehetzt? Würdest du gerne wissen, wie du mehr Bewusstheit in deinen Alltag bringen kannst? Im Folgenden wirst du anhand von 10 sofort anwendbaren Tipps lernen, wie du bewusst leben kannst.

Folgende Wirkungen wirst Du bei Dir beobachten:

- Du fängst wieder an, am Leben teilzunehmen, anstatt lediglich mechanisch zu funktionieren.
- Du wirst in Deinen Beziehungen präsenter sein – und dadurch Verbindungen aufbauen, die dich und dein Gegenüber tief berühren.
- DU bist in der Lage, dich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen. Und die großen Dinge zu meistern, ohne die Fassung zu verlieren.

Bewusstheit entwickeln

1. Lebe bewusster, indem du dir Zeit für dich nimmst

Ständig beschäftigt zu sein, ist eine der krankhaftesten Angewohnheiten unserer Zeit.

Denn auch wenn ein aktives Leben grundsätzlich nicht schlecht ist – indem du dauerhaft von einer Aktivität zur nächsten springst, verhinderst du es, je bei dir selbst anzukommen:

- Du arbeitest.
- Du datest.
- Du triffst Freunde.
- Du machst Urlaub.
- Du gehst deinem Hobby nach.
- Du besuchst spannende Veranstaltungen.

Oft merkst du gar nicht, wie du dich von einer Aktivität in die nächste stürzt. Und spätestens, wenn das ständige Tun für dich zu einem Zwang geworden ist, solltest du anfangen, einen Gang zurückzuschalten.

Bewusst leben:

Erlaube dir, Zeit allein zu verbringen **und dir öfter** Momente einzuräumen, in denen du Zeit nur für Dich ganz alleine hast. Auch wenn Du im ersten Augenblick glaubst, das sei egoistisch, ist es aber nicht. Das ist eine Form von Selbstliebe.

In denen du aktiv nichts tust, wirklich gegenwärtig bist und dadurch lernen kannst, bewusst zu leben.

Wie du dir diese Zeiträume kreierst?

- Setze Dich morgens nur für kurze Zeit alleine in einen Raum und sei für Dich
- Mache alleine einen Spaziergang oder fahre mit dem Rad in die Natur
- Koche dir ein Essen, nur für dich – und dennoch mit Liebe zubereitest.

Wenn du bewusst leben möchtest, erlaube es dir, Zeit allein zu verbringen.

Dadurch nimmst du wieder Kontakt zu deinem Kern auf und erfährst einen Zustand höherer Bewusstheit.

Bewusstheit entwickeln

2. Stärke dein Bewusstsein & höre aufmerksam zu

Zwischenmenschliche Beziehungen sind eine wunderbare Möglichkeit, dich in Gegenwärtigkeit zu üben.

Oft fokussieren wir uns nämlich während eines Gesprächs viel zu sehr auf uns selbst. Wir fragen uns:

- Wie passt das, was mein Gegenüber gesagt hat, in mein eigenes Weltbild?
- Wie kann ich sie oder ihn von meiner Meinung überzeugen?
- Wie bringe ich meinen Gesprächspartner dazu, mir das zu geben, was ich haben möchte?
- Wie gelingt es mir, in einem möglichst positiven Licht zu erscheinen?

Indem wir dies tun, verhindern wir, dass wir einen echten Kontakt zu unserem Gegenüber aufbauen. Und dadurch handeln wir zutiefst unbewusst.

Hörst du wirklich zu, wenn dein Gegenüber spricht?

Falls du also die Qualität deiner zwischenmenschlichen Beziehungen steigern und bewusst leben möchtest, fang an, **aufmerksamer zuzuhören**.

Frage dich:

- Was möchte mir dieser Mensch gerade sagen? Wie geht es dem Menschen hinter den Worten?
- Welche Botschaft verbirgt sich hinter seinen Worten?
- In welchem Zustand befindet sich dieser Mensch momentan? Was braucht er jetzt?
- Wie kann ich es schaffen, diesen Menschen wirklich zu verstehen?
- Wie kann ich ihm vielleicht sogar helfen?

Fragen wie diese lenken Deine Aufmerksamkeit von dir selbst weg. Sie sorgen dafür, dass du anfängst, eine **echte Verbindung mit deinem Gesprächspartner** aufzubauen.

Und dadurch bringst du eine völlig neue Qualität der Bewusstheit und Tiefe in deine zwischenmenschlichen Beziehungen.

3. Konzentriere dich auf eine Sache für ein bewusstes Leben

Facebook, WhatsApp, Instagram und Co. haben uns die Fähigkeit der langanhaltenden Konzentration geraubt.

Weil wir **immer das Gefühl haben, irgendetwas zu verpassen**, können wir nicht anders, als unser Smartphone alle paar Minuten auf Neuigkeiten hin zu überprüfen. Und auch wenn diese Angewohnheit auf den ersten Preis harmlos erscheint, ist sie im Grunde ziemlich zerstörerisch.

Dich konzentrieren zu können, ist eine wichtige Fähigkeit für ein bewusstes Leben

Wieso? Zum einen, weil deine Produktivität unter einem ständigen Wechsel deiner Aufmerksamkeit leidet. Durch den ständigen Griff zu deinem Smartphone kommst du nie in einen Zustand, den man als **Flow** bezeichnet – völlige Versunkenheit in eine einzige Tätigkeit, die sowohl von einer großen Freude als auch unglaublicher Effektivität begleitet wird.

Andererseits sorgt dein ständiger Fokuswechsel dafür, dass du **nie wirklich im Hier und Jetzt** bist. Wenn du zu oft auf dein Smartphone guckst oder generell sehr häufig von einer Aktion zur nächsten übergehst, erlaubst du dir nie, wirklich bei dem zu sein, was gerade (wichtig) ist. Und dadurch entsteht in dir ein **Gefühl des Dauerstresses** sowie **der konstanten Unzufriedenheit** mit dem aktuellen Moment.

Wenn du bewusst leben möchtest, fange an, dich wieder nur auf eine Sache zu konzentrieren:

- Schalte dein Smartphone während der Arbeit aus. Und fordere dich dazu heraus, über Zeiträume von mindestens 60 Minuten nur an einer Aufgabe zu arbeiten.
- Gewöhne es dir an, selbst die kleinen Dinge des Alltags ohne Ablenkung zu erledigen: Höre keine Musik, während du putzt, und verzichte auf eine Netflix-Serie beim Essen.
- Schenke anderen Menschen bewusst deine Zeit und Aufmerksamkeit. Zum Beispiel, indem du während einer Verabredung mit einem Freund einfach mal nicht an dein Telefon gehst.

Wenn du dich entscheidest, eine Sache nach der anderen zu machen und deinen Fokus nicht immer zu zerteilen, entscheidest du dich für **ein Leben im Jetzt**.

Und dadurch bringst du mehr Bewusstheit und mehr Entspannung in deinen Alltag.

4. Bewusst leben bedeutet auch gütiger zu werden

Dein **Schatz an Fähigkeiten und inneren Ressourcen**, ist größer, als du denkst.

Ein Weg, dir diesen Schatz bewusst zu machen, ist, gütiger zu werden:

- Hilf deinen Mitmenschen, wenn sie deine Hilfe brauchen.
- Schenke der Welt dein Lächeln und dein Mitgefühl.
- Finde heraus, womit die Menschheit (vielleicht auch nur ein bisschen) bereichern kannst. Und dann handle entsprechend.

Was ist dein Geschenk an die Menschheit?

Sobald du anfängst, häufiger zu geben, bekommst du auch ein besseres Gespür dafür, welcher innerer Reichtum in dir steckt.

Dein Bewusstsein um diesen Reichtum wird sowohl eine erhöhte Selbstkenntnis als auch eine größere Lebenszufriedenheit nach sich ziehen.

Wenn du also bewusst leben möchtest, werde gütiger und gebe mehr.

5. Bewusst leben bedeutet sich in Dankbarkeit zu üben

Vieles was wir haben ist für uns so selbstverständlich geworden. Unsere Wohnung, der Umstand, dass wir genug zu essen haben, der Partner, der mit uns zusammenlebt.

Halte deswegen einmal inne und frage Dich wofür bin ich in diesem Augenblick dankbar?

Wofür bin ich im Augenblick dankbar?

Und genieße, dass Du alle diese Dinge jetzt haben darfst. Trinke die nächste Tasse Kaffee mit dem Bewusstsein, dass viele das nicht mehr können. Umarme bewusst Deinen Partner und mache Dir klar, dass das alles eben nicht selbstverständlich ist.

6. Reduziere Stress

Stress ist das Gefühl, von deiner jetzigen Lebenssituation überfordert zu sein.

Dieses Gefühl entsteht entweder, wenn du mehr Aufgaben vor dir hast, als du dich zu bewältigen in der Lage fühlst. Oder, wenn es eine einzelne Aufgabe gibt, die so komplex oder emotional fordernd erscheint, dass du dich ihr nicht gewachsen fühlst.

Nicht immer ist Stress vermeidbar. Manchmal ist er noch nicht einmal schädlich – zum Beispiel, wenn er dich zu Höchstleistungen anspornt.

Dennoch – dich in einem Zustand andauernden Stresses zu befinden, ist äußerst schädlich.

Denn dies führt dazu, dass du in einem Zustand ständiger Unruhe und latenter Angst durch das Leben gehst. Und dieser Zustand macht es dir nahezu unmöglich, bewusst im Hier und Jetzt zu sein.

Wie du am Beispiel der Meditation erkennen kannst, bist du dann am bewusstesten, wenn dein Körper und Geist sich in einem Zustand der Entspannung befinden.

Sorge deshalb dafür, dass du nie über allzu lange Zeiträume hinweg gestresst bist.

Stress fühlt sich nicht nur doof an – er macht dich auch unbewusst

Hier sind ein paar Tipps für nachhaltigen Stressabbau:

- Nimm dir nicht mehr Aufgaben vor, als du auch schaffen kannst.
- Gönn dir in Zeiten höherer körperlicher, kognitiver oder emotionaler Belastung ausgiebige, gezielte Entspannungspausen.
- Halte deinen Körper fit, indem du regelmäßig Sport treibst und dich ausgewogen ernährst.

Du wirst merken, dass du deine innere Stärke zurückbekommst und mehr Bewusstheit entwickelst, sobald du dich vom Zustand des Dauerstresses verabschiedest.

Bewusstheit entwickeln

7. Übe dich in Achtsamkeit

Achtsamkeit ist **das bewusste Spüren** dessen, was gerade in dir und um dich herum passiert.

- Ein flüchtiger Gedanke.
- Die Sonnenstrahlen auf deiner Haut.
- Ein stumpfes Gefühl in deiner Brust.
- Kindergelächter auf dem benachbarten Spielplatz.
- Der Geschmack deiner Lieblingseissorte.

Je besser du **innere und äußere Empfindungen wahrnehmen** kannst, ohne sie zu bewerten, desto bewusster wird dein Leben.

Wieso?

Weil du dann anfängst, die Welt und dich selbst wieder lebendig zu erleben.

Wie achtsam bist du in deinem Alltag?

Wenn du bewusst leben möchtest, fang an, übe dich in Achtsamkeit.

Spüre Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen und **erlaube ihnen, einfach da zu sein** – unabhängig davon, ob sie angenehm sind oder nicht.

Wenn du dies tust, bringst du mehr Bewusstheit in dein Leben und du erkennst, dass du gar nichts extra tun musst, um dich vollständig und lebendig zu fühlen.

8. Hinterfrage dein Handeln

Bewusst leben bedeutet immer auch bewusst handeln.

Leider handeln wir jedoch viel zu oft alles andere als bewusst:

- Wir geraten mit Menschen, die wir eigentlich lieben, immer wieder in dieselben unnötigen Streitsituationen.
- Wir verfolgen persönliche oder berufliche Ziele, ohne uns zu fragen, ob diese überhaupt noch aktuell sind.
- Wir laufen in unserem Alltag viel zu oft Autopilot, anstatt uns bewusst für eine bestimmte Handlung zu entscheiden.

Aus diesem Grund solltest du es dir zur Angewohnheit machen, dein **Handeln hin und wieder zu hinterfragen**.

Nehmen wir mal an, dass du unter der Angewohnheit leidest, ständig an deinen Nägeln zu kauen.

Was würde passieren, wenn du dich das nächste Mal, dass du dich bei dieser Angewohnheit erwischst, einfach dafür entscheidest, mit dem Nägelkauen aufzuhören?

Zunächst einmal würde dir bewusstwerden, dass du dich aktuell in einer Stresssituation befindest. In dem Moment, indem du feststellst, dass dein Nägelkauen nur eine automatische Reaktion auf diese Stresssituation war, hast du **die Freiheit, dich anders zu verhalten**.

Und stattdessen eine gesündere Aktivität zu finden, die deinen Stress verringert.

Auch wenn dieses Beispiel sehr alltäglich erscheint – es veranschaulicht sehr gut, welche Freiheit du gewinnst, wenn du dir deine Handlungen bewusst machst.

Wieso tust du, was du tust?

Gewöhne es dir also an, sowohl die kleinen als auch die großen Handlungen in deinem Leben zu hinterfragen.

Denn erst, wenn du dich **bewusst für oder gegen eine bestimmte Handlung entscheidest** kannst, wirst du auch bewusst leben können.

9. Vereinfache dein Leben

Wenn dir ständig tausend Dinge durch den Kopf gehen, wird es dir sehr schwerfallen, ein bewusstes Leben zu führen.

Aus diesem Grund solltest du anfangen, dein Leben zu vereinfachen, wenn du bewusst leben möchtest. Je unkomplizierter dein Alltag ist, desto entspannter ist er nämlich auch – und desto besser schaffst du es, **wirklich bei dir zu sein**.

Hier sind ein paar Anregungen dafür, wie du dein Leben bewusst einfach halten kannst:

- Trenne dich von Freundschaften oder Beziehungen, in denen du ständig nur Drama erlebst – und die dir somit mehr Energie rauben, als sie dir geben.
- Schaffe Routinen, die dir das Leben vereinfachen. Zum Beispiel kannst du jede Woche zu denselben Zeiten Sport treiben oder am Sonntagnachmittag immer einer Aktivität nachgehen, die dir so richtig Spaß macht.
- Vermeide Zeitfresser – besonders diejenigen, die dir noch nicht mal Spaß machen. Für mich war das unnötige Scrollen in meinem Facebook Feed zum Beispiel eine solche Aktivität.
- Räume dein Zimmer oder deine Wohnung auf. Und trenne dich von den Dingen, die du nicht mehr brauchst. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein physisches Ausmisten auch immer mentale und emotionale Klarheit nach sich zieht.

Und wann hast du das letzte Mal aufgeräumt?

Ein vereinfachtes Leben steigert nicht nur dein Wohlbefinden – es macht dich auch deutlich bewusster.

Fange deshalb an, dein Leben zu vereinfachen.

10. Lerne, bewusst zu genießen

Dich nicht wenigstens ab und zu an den schönen Dingen des Lebens zu erfreuen, ist doof.

Besonders vor dem Hintergrund, dass du (das nehme ich jetzt einfach mal an) in einem sehr privilegierten Teil der Welt lebst.

Weil viele von uns die Privilegien und den Luxus jedoch schon im Kindesalter eingepflegt bekommen haben, fällt es uns oft sehr schwer, **die Schokoladenseiten unseres Lebens bewusst zu genießen.**

Hin und wieder darfst du dir auch einfach ein Stück Torte gönnen

Wenn du bewusst leben möchtest, solltest du deshalb lernen, das Leben zu genießen:

- Gönn dir einen richtig schönen Kinofilm. Lass dich wie ein kleines Kind darauf ein. Und stelle fest, wie viel Freude und Aufregung du während dieses Abenteuers erleben kannst.
- Fahr mit deinem Partner oder einem Freund in den Urlaub. Lass dich komplett fallen, während du das Reisen genießt und voller Neugier unerwartete Orte erkundest.
- Werde dir bewusst, wie viel du jetzt schon hast. Höchstwahrscheinlich hast du ein Dach über dem Kopf und genug Geld, dir im nächstgelegenen Supermarkt Zutaten für ein exquisites Essen zu kaufen. Es gibt viele Menschen auf der Welt, für die diese Dinge der pure Luxus wären.

Auch, wenn wir Deutschen oft anders denken:

Spaß zu haben und dein Leben zu genießen, ist nichts Verwerfliches.

Im Gegenteil – wenn du dein Leben bewusst genießen kannst, wird es dir auch einfacher fallen, bewusst zu leben.

Und wenn du bewusst lebst, wird dein Leben einfach besser.

Bewusstheit entwickeln

Jetzt kommt die Frage der Umsetzung. Nachdem ich Dir diese 10 Wege aufgezeigt habe empfehle ich Dir folgendes.

Beginne diese Woche mit dem Tipp Nr. 1 und konzentriere Dich darauf Dir für Dich bewusst Zeit zu nehmen, in der Du ganz alleine bist. Und sei es nur ein kleiner Spaziergang oder eine Meditation.

In der nächsten Woche setzt Du dann Tipp 2 um und so kannst Du Dich fokussiert in den nächsten 10 Wochen darin üben bewusster zu leben.

Ich freue mich, wenn ich hiermit einen Beitrag dazu leisten konnte, dass Du in Zukunft bewusster lebst und Dein Leben intensiver spürst.

Mache keine Leistung daraus, sondern sehe es eher als eine Entdeckungsreise.

Ich weiß, dass es eine positive Auswirkung auf Dein Leben und Deine Gelassenheit und Dein Verhalten haben wird.

Ich freue mich, Dich auf Deinem Erfolgsweg unterstützen zu dürfen.

Deine

A handwritten signature in gold ink that reads "Isabella". The script is fluid and cursive, with a large initial 'I'.