

Glücksmomente finden sich überall – man muss nur die Augen offen halten.



Das Wunder des Jetzt

COVER PUBLIC RELATIONS

Alles Gute und viel Glück im neuen Jahr! Das wünscht man sich in diesen Tagen. Aber kann ich selbst für Gutes und Glück sorgen? Ja, kann ich! Durch mehr Achtsamkeit kann ich mir Gutes tun und glücklicher sein.

VON SILVIA SCHROFFENEGGER

Wer mit Achtsamkeit und Genuss durchs Leben geht, hat mehr davon. Vor allem der Jahresanfang wird oft für neue Pläne genutzt. Warum nicht etwas Neues ausprobieren? Wir widmen uns heute der Achtsamkeit und Genussfähigkeit. Beide verhelfen uns zu mehr Lebensqualität und Glück. Bei beiden geht es darum, konzentriert und mit allen Sinnen im Jetzt zu sein. Auch in der Stressreduzierung sind Achtsamkeit und Genussfähigkeit wichtige Methoden, um aus dem Hamsterrad auszubringen. Achtsamkeit macht uns entspannter, sie hilft uns den Geist zu beruhigen, wieder zu uns selbst zu finden und damit das Hier und Jetzt intensiver zu erleben. Wir

können damit mal schnell aus dem Stress- oder Gedankenkarussell ausbrechen. Studien ergeben, dass Achtsamkeit dem Immunsystem guttut. Also einfach ausprobieren!

Achtsamkeit lernen

Achtsamkeit heißt hinschauen und hinspüren ohne zu werten. Im Jetzt bei sich sein. Ohne Urteil. Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des aktuellen Momentes. Und zwar mit allem, was dazugehört: Gedanken, Emotionen, Sinnesindrücke, körperliche Vorgänge. Achtsamkeit ist die Basis für viele Entspannungsmethoden. Wir erlernen diese nicht über Nacht. Es ist ein ständiges Üben. Dies fällt uns leichter, wenn wir Achtsamkeit in den Alltag integrieren. Anfänglich genügen auch nur fünf Minuten. Ich kann ganz alltägliche Dinge ganz bewusst, langsam und aufmerksam, also achtsam, verrichten. Es lässt sich achtsam Essen, Aufräumen, Zähneputzen, Gehen, Musik hören ... Wer möchte, kann sich auch einen Achtsamkeitstag schenken.

Werde zum Glückspilz

Achtsamkeit kann helfen glücklicher zu sein. Glück ist nur in der Gegenwart – im Augenblick – zu finden. Demnach ist es wichtig diesen bewusst zu erleben und zu gestalten. Glück und Lebensfreude hängen nicht von äußeren Bedingungen ab. Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen. Glück ist subjektiv und nicht teuer. Es liegt im Kleinen und ist nicht in der Fülle zu finden. Glück liegt in der Reduktion. So macht z. B. bei Schokolade und Wein die Dosis das Gift. Etwas davon ist ein Genuss und kann Glücksmomente hervorrufen. Zu viel schadet. Urlaub kann wundervoll sein, aber nie mehr arbeiten würde uns nicht guttun. Also sammeln wir Glücksmomente! Seien wir aufmerksam und achtsam auf der Suche danach. Glück liegt sozusagen auf der Straße und ist jederzeit erreichbar. Mit Achtsamkeit kann Vieles im Alltag ein Glücksmoment sein: Der Blick in den blauen Himmel, die Beobachtung eines fröhlichen Kindes oder eines Tieres, ein Lachen auf der Straße, Wunder der Natur ...

Mit Genuss durch 2022

Der Genuss spielt im Leben und für die Gesundheit eine wichtige Rolle. Wer mit allen Sinnen genießt, entfaltet positive Gefühle. Diese steigern die Lebensfreude, stärken das Immunsystem, man wird leistungsfähiger und stressresistenter. Genuss beschränkt sich nicht nur auf das Essen. Hier einige Übungen um die Genussfähigkeit zu trainieren: Suchen und genießen Sie jeweils zehn Dinge, die eine Augenweide sind, die Ihre Ohren erfreuen, die sich gut anfühlen, welche die Nase jubeln lassen und zehn Dinge, die Ihren Gaumen erfreuen. Sie werden sehen: Der einzige Weg das Leben richtig zu spüren, ist den gegenwärtigen Augenblick achtsam und genussvoll zu ehren.

Silvia Schroffenegger

ist Fachberaterin für Stress- und Burnout-Prävention, Mental- und Fachtrainerin, PR-Beraterin sowie Inhaberin der PR-Agentur „Cover“.



COVER PUBLIC RELATIONS