

Achtsamkeit

ALS WEG ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN

Autor: Marketa Landler

Unsere innere Haltung zum Leben, eigene Wertschätzung und unser Geist bestimmen unser Leben und somit unser Schicksal. Selbst Schulmediziner haben längst erkannt, dass Gesundheit oder Krankheit davon abhängig sind, wie wir uns innerlich fühlen bzw. wie wir mit uns selbst umgeben. Wer Achtsamkeitsübungen regelmäßig im Alltag praktiziert, beugt dadurch Stress und seinen Folgen (z.B. Burn-out) vor und lernt dadurch, auch unter größtem Druck ruhig und gelassen zu bleiben.

In Asien gilt die Meditation als Königsweg zur Gesundheit.

In indischer Sprache bedeutet SWASTHYA frei übersetzt: „Sei Du selbst, sei in Deiner Mitte.“ Es ist nicht immer leicht aus dem Teufelskreis der Vergangenheitsbewältigung und Zukunftsängsten auszubrechen. Oft fangen wir erst an zu handeln, wenn wir am Ende unsere Kräfte sind, wenn eine schwere Krankheit diagnostiziert wird oder wir eine schmerzhaft Erfahrung machen, die wir nicht so leicht wegstecken können. Erst solche Krisen zwingen uns dazu, uns mit uns selbst und dem eigenen Leben zu beschäftigen.

Bereits vor 25 Jahren beobachtete der Professor für Molekularbiologie an der Universität Massachusetts Jon Kabat-Zinn, dass Achtsamkeit ein ganz natürlicher Teil unseres Lebens ist, welcher zur Selbstheilung führt. Kabat-Zinn stellte fest, dass die Medizin immer aufwändigere Verfahren und Arzneimittel entwickelt und die Menschen trotzdem immer kranker und gestresster werden. Er suchte den Weg wirksam zu helfen und ent-

deckte die Praxis der Achtsamkeit. Wer meditiert, erlebt eine ganz neue Art des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Je mehr wir uns mit uns selbst beschäftigen, umso leichter bewältigen wir unsere täglichen Herausforderungen.

Durch eine Art „mentale Hygiene“ finden wir wieder zu uns selbst.

Weniger Stress, Entschleunigung, Klarheit über Lebenspläne, Reduzierung von Selbstausschöpfung, Reflexion des Alltags, mehr Zeit für sich oder herauszufinden, was ich wirklich in meinem Leben will, sind nur einige Bereiche, die durch praktizierte Achtsamkeit zu erlangen sind.

Nicht selten sind wir in einem negativen Gedanken-Karussell gefangen,

haben Schuldgefühle und machen uns Selbstvorwürfe, sind unglücklich und hoffen, dass jemand von außen kommt und uns hilft. Die Hilfe von außen kann zwar kurzfristig zu einer Besserung des Daseins führen, aber wenn wir nicht die Ursprungsursachen für die jeweilige belastende Situation bearbeiten, werden wir keinen langfristigen Er-

folg und damit verbundene Lebensqualität und Lebensfreude erreichen. Aus meiner Sicht ist das selbstbestimmte, selbstbewusste und selbstverantwortliche Handeln ein Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

Die Antwort auf die Frage: „Was will ich wirklich in meinem Leben?“ müssen wir in uns selbst suchen und dürfen uns nicht von außen beeinflussen bzw. manipulieren lassen. Erst wenn ich weiß, was ich wirklich will und was nicht mehr und ich die notwendigen und richtigen Schritte gehe, wird sich mein Leben und meine Lebensumstände ändern.



Bilder: Камилла Хайруллина, puhimes, Maksim Shebeko, glisic_albina - stock.adobe.com

Wundermittel für unser Gehirn

Achtsamkeitsübungen und Meditation haben die stärksten Auswirkungen auf unser Gehirn. Wir sind danach wacher, konzentrierter und reagieren schneller. Die Bildung neuer Nervenzellen wird angeregt, der Alterungsprozess verlangsamt sich, negative Gefühle lösen sich auf und innere Ruhe und Ausgeglichenheit entstehen. In einer tiefen Entspannung werden dauerhaft weniger Stresshormone und mehr Glückshormone ausgeschüttet, was dazu führt, dass wir nach einer Achtsamkeitsübung oder Meditation nachhaltig gelassener sind.

Aus meinen langjährigen Erfahrungen weiß ich, dass Menschen viele Blockaden und Widerstände haben, die sie daran hindern, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Viele von ihnen probieren einiges aus, und dennoch sind die Erfolge nicht zufriedenstellend. Einer der schnellsten und effektivsten Wege, um alle Faktoren, die zu einem körperlichen, psychischen oder energetischen Problem geführt haben, zu löschen, ist die Methode der Alpha-Synapsen-Programmierung®. Diese biete ich in meiner Privatpraxis sehr erfolgreich an.

It's Okay To Be offline

Wenn Sie in Ihrem Leben etwas verändern möchten und nicht genau wissen wie Sie es erreichen können, lassen Sie uns gemeinsam den ersten Schritt machen.

Vereinbaren Sie noch heute telefonisch oder per E-Mail Ihren Termin.
Herzlichst Ihre Marketa Landler



Human-Concept - Business & Health
Marketa Landler, MBA MSc
Salinenstr. 1
83435 Bad Reichenhall
Termine nach Vereinbarung
Tel.: +49 171 4262656
info@human-concept.net
www.human-concept.net