

7 Stairways to heaven



Für Wen?	1
Einleitung	1
1 Einklang Körper, Geist und Seele	2
2 Erholsamer Schlaf	2
3 Bewegung	3
4 Positive Gedanken	4
5 Körperhaltung	4
6 Positive Emotionen	5
7 Präsenz (im jetzt sein)	6

Für Wen?

In erster Linie für Menschen, die sich von Handicaps und Schicksalsschlägen nicht entmutigen lassen und ihre Tage lieber mit Lebensfreude und Energie verbringen wollen. Auch feinfühlig Menschen kann mein Buch helfen ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Seiten des Lebens zu lenken. Sowie alle anderen, die an dem Thema Lebensfreude interessiert sind.

Einleitung

Herzlich Willkommen zu diesem Booklet. Dieses Booklet ist eine Kurzfassung aus meinem Buch "Vom Frust zur Freude" Hier habe ich kurz die aus meiner Sicht 7 wichtigsten Wege beschrieben, die Dich zu mehr Energie und Lebensfreude führen können. Denn ich bin durch viel Schmerz gegangen, bis ich diese Wege selbst entdeckt habe, mittlerweile bin ich 56 Jahre jung, verheiratet, habe 3 Kinder und ein Enkelkind.

In der Schule war Deutsch mein schlimmstes Fach, ja mehr noch mir wurde diagnostiziert, dass ich ein Legastheniker bin, Na gut heute schreibe ich trotzdem Bücher.

Dazu kam eine starke Kurzsichtigkeit und das Aufwachsen mit einem schwerstbehinderten Bruder. Dennoch bin ich wie die anderen Jungs auf Bäume geklettert, habe Drachen steigen lassen, mich bei Ausgrabungen beteiligt und mysteriöse Knochen gefunden und was die kleinen Jungs in den 60ern gemacht haben, nur Fußball war nicht so toll denn ich musste ja auf meine Brille aufpassen.

Im Alter von nur 21 Jahren verlor ich mein linkes Auge. Dennoch verwirklichte ich meinen großen Wunsch und wurde vom Hauptschüler zum Ingenieur. Das war noch lange nicht alles.

Mehr dazu, auch lustige Anekdoten findest du in meinem Buch "Vom Frust zur Freude" Im Buch sind auch die Quellen genannt.

Vielleicht wirst du bei manchem sagen das habe ich schon woanders gelesen. Ja Du hast Recht. Ich wollte das Rad nicht neu erfinden. Wichtig ist die Umsetzung. Was in meinem Büchern steht hat nicht nur mir geholfen.

1 Einklang Körper, Geist und Seele

Mit Geist ist hier der rationale, analytische Verstand gemeint. Mit Seele der emotionale, intuitive Teil des Menschseins. Der Körper mit Haut, Knochen, Blut, Muskeln, Sehnen, Hormonen und allem was noch dazu gehört.

Ich möchte Dich dafür gewinnen, dass Du auf diese drei Bestandteile achtest, damit Du ein Bewusstsein für das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele entwickelst.

Wenn Du viel im Sitzen am Computer arbeitest, dann kann ich Dir nur ans Herz legen genügend Pausen einzulegen und Dich gezielt zu bewegen. Ebenso empfehle ich Dir einen kleinen Plausch über andere Themen. Dabei darf gern gelacht werden. Manche Firmen bieten ihren Angestellten Tischfußball Geräte und ähnliches an. Bitte nutze diese, wenn möglich, weil gerade wenn man sich in eine Thematik "festgebissen" hat und nicht weiterkommt, es sehr hilfreich ist, etwas ganz anderes zu machen und danach wieder frisch ans Werk zu gehen. Wenn die Arbeit so richtig gut von der Hand geht, ist es natürlich besser dabei zu bleiben, aber nur dann.

Je ausgewogener Du dieses einfache Körper, Geist Seele Prinzip lebst, umso mehr Energie und Lebensfreude wirst Du besitzen.

2 Erholsamer Schlaf

Leider leiden viele Menschen unter Schlafstörungen. Ohne guten erholsamen Schlaf fehlt aber die lebendige Energie für den neuen Tag.

Hier in Kürze die Dinge, die mir und anderen am meisten geholfen haben.

- Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen, Volksweisheit

- Nicht bis spät in die Nacht vor dem Computer oder TV sitzen, denn das befeuert sonst die Gedankenflut und lässt Dich erst recht nicht erholsam schlafen. Es gibt natürlich auch Ausnahmen wie bei meiner Frau, ihr macht das nichts aus, sie kann vor dem Fernseher einschlafen. Aber für die meisten ist es nicht zu empfehlen.
- Vor dem Schlafengehen einen Spaziergang machen
- Duschen/ Baden
- die körperliche Liebe
- Streit beenden und Frieden schließen vor dem zu Bett gehen, damit Du nichts Negatives in die Nacht und in den neuen Tag mitnimmst.

- Am Tag so viele Dinge abschließen wie möglich
 - Meditation, Yoga o. Ä. um die Gedankenflut zu besänftigen, wenn Du anders denkst, kannst Du Dich auch mit anderen beruhigenden und entspannenden Methoden ablenken, z.B. ein Massagebad oder einem guten romantischen Duft. Dazu fällt Dir bestimmt etwas ein, was Dir hilft.
 - schweißtreibender Sport, aber nicht übertreiben, Du musst an Deine Grenzen denken.
 - Stell Dir beim Einschlafen einen schönen Moment in deinem Leben vor, egal ob dieser in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegt
- Ein Beispiel: Ein Tag am Meer bei schönem Wetter und Meeresrauschen erholst Du Dich am Strand und denkst nur an das was Dir Spaß macht und Dich erfreut.

Ganz wichtig sind auch die physikalischen Gegebenheiten, Ruhe, Dunkelheit, Temperatur. Dein Bett sollte auch weder zu hart noch zu weich sein. Achte deshalb darauf, dass Du die richtige Matratze verwendest und Dein Lattenrost richtig eingestellt ist.

Versuche mit Schlaftees oder Medikamenten waren bei mir wenig erfolgreich. Falls es mal nicht so mit dem Schlafen geklappt hat, dann mache Dir deshalb keinen Stress und Sorge Dich nicht. Die nächste Nacht kommt bestimmt. Neue Nacht, guter Schlaf.

3 Bewegung

Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse arbeiten 46 % der Deutschen im Sitzen. Dazu kommt noch das Sitzen im Auto, in der Bahn, beim Essen und vor dem Fernseher.

Dafür ist unser Körper aber nicht gebaut! Unser Körper ist ein Bewegungsapparat, ja auch Dein Körper.

Der Volksmund sagt: "Wer rastet, der rostet" Dies bestätigt sogar die Ärzte Zeitung vom 12.02.2015. Beim Dauersitzen steigt das Risiko für Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes und den frühen Tod.

Deshalb so viel Bewegung wie möglich. Spaziergänge, Treppensteigen, vielleicht auch eine Kniebeuge zwischendurch? Besser eine als keine. Tanzen, Schwimmen, sonstiger Sport, oder Entspannungsübungen wie Yoga, Tai Chi etc.

Am besten integrierst Du kleine Bewegungseinheiten in den Tag, wenn du überwiegend sitzt. Sei kreativ, Nicht nur Dein Körper wird es Dir langfristig danken.

4 Positive Gedanken

Fehlt es Dir an positiven Gedanken über Dich selbst und die Welt?. Da wir meistens von der Kindheit an negativ konditioniert werden. Die meisten Menschen hören immer wieder Sätze wie "Dafür bist Du noch zu klein", "Das kannst Du nicht" so oft bis sie diese Sätze glauben. Die sogenannten Glaubenssätze zu denen auch die Selbstzweifel zählen.

Diese Glaubenssätze zu erkennen und in positive Glaubenssätze umzuwandeln, also individuell umzuwandeln, ist der erste Schritt zu mehr Selbstwertgefühl. Dies solltest Du unbedingt schriftlich festhalten, je nach persönlichen Vorlieben kannst Du das auf Papier tun, z.B. ein schönes leeres Buch verwenden oder mit einem Computer z.B. in einer Cloud.

Der nächste Schritt ist es "Stop" zu sagen, wenn wieder einer dieser negativen Glaubenssätze erscheint und diesen durch einen positiven Glaubenssatz zu ersetzen.

Natürlich solltest Du es mit den positiven Glaubensätzen nicht übertreiben. Ein Beispiel. Du kommst als Erster an einen zugefrorenen See. Du möchtest dort Schlittschuhlaufen, weil das so klasse ist. Also fährst du erst einmal am Rand entlang, um herauszufinden ob das Eis Dich trägt. Sofort in die Mitte des Sees zu fahren, wäre übertrieben und dazu noch sehr gefährlich. Deine positiven Glaubenssätze müssen also so sein, dass Du sie verwirklichen kannst.

Thema TV Nachrichten. Was bringen Dir schlechte Nachrichten, wenn Du eh nichts ausrichten kannst? Ich sage es Dir: Gar nichts, im Gegenteil... Du wirst bloß heruntergezogen und es kostet Dich Deine Energie.

Also empfehle ich Dir nach Möglichkeit keine TV-Nachrichten mehr anzuschauen.

Bei Gesprächen solltest Du das Negative nicht an Dich heranlassen, um Deine positive Lebensenergie nicht sinnlos zu vergeuden.

Versuche Dich stets auf das Positive zu fokussieren. Diese Geisteshaltung wird Deine Lebensfreude unaufhaltbar steigern. Je intensiver deine Lebensfreude ist, umso besser bist

Du gewappnet und kannst Rückschläge verdauen. Ungefähr so, wie wenn bei Samsung eines von den unzähligen Smartphone Modellen am Markt floppt.

5 Körperhaltung

Eine gerade Körperhaltung/ Wirbelsäule ist in allen Lebenslagen von Vorteil. Ganz wichtig, wenn schon sitzen, dann richtig. Im Web gibt es hierzu reichlich Infomaterial.

Am besten siehst Du bei alten Menschen was die Körperhaltung ausmacht. Wenn Du Dich an öffentlichen Plätzen befindest, dann achte bitte auf alte Menschen. Sieh Dir die Menschen an, die mit gekrümmtem Rücken unterwegs sind und jene deren Rücken gerade ist. Schau in die Gesichter, welche Menschen wirken auf Dich vitaler? Obwohl das Ergebnis nicht überrascht, sieh Dir dennoch die Gesichter an, um den Unterschied mit eigenen Augen zu sehen.

Deshalb:

Vermeiden → Krumme Haltung → schnelle Ermüdung: Unwohlsein, z.B. bei Bildschirmarbeit

Anstreben → Gerade Haltung → Steigert Deine Ausdauer und Lebensfreude. Denke an die alten Menschen die Du gesehen hast. Ein Baustein für Deine Vitalität, jetzt und im Alter.

6 Positive Emotionen

Positive Emotionen tragen sehr stark zu Deinem Wohlbefinden bei.

Deshalb tu Dir etwas Gutes, etwas Schönes.

Dazu zählen positive soziale Kontakte, Freunde, Kollegen und Familienangehörige, die Du gerne magst.

Anregende Gespräche beginnen meistens mit Smalltalk z.B. über das Wetter. Hundebesitzer finden beim Gassi gehen immer genug Gesprächsstoff, da es genug Gleichgesinnte gibt. Du hast doch bestimmt auch ein Hobby, etwas was Dir Spaß macht und kannst auch andere Gleichgesinnte kennenlernen oder bestehende Kontakte dafür nutzen. Mit anregend meine ich nicht den intellektuellen Inhalt sondern den Gesprächsfluss, wenn sprechen und zuhören sich wie von selbst abwechseln. Das geschieht, wenn jeder Gesprächspartner etwas zum Gespräch beitragen kann z.B. Urlaubserlebnisse. Es wird auch einfacher, wenn ihr euch öfter seht, z.B. die Verkäuferinnen beim Bäcker. Halte keine Monologe und sei spontan, denn auch ein guter Smalltalk ist ein Dialog!

Es gibt noch so viele Möglichkeiten positive Emotionen in Dein Leben zu lassen, viele davon gehen über den Körper. Beispiele: Lachen, Musik, Tanzen, Bilder malen, Spaziergänge, Streicheleinheiten, Massagen, u.v.m.

Gönne Dir diese Dinge fokussiert, auch wenn es nur 5 Minuten sind. Du kannst die Welt auch noch 5 Minuten später retten, wenn Du willst.

Sei gut zu Dir, gönne Dir immer wieder etwas Gutes, denn das steigert Dein Wohlbefinden massiv.

7 Präsenz (im Jetzt sein)

Einfach das was Du gerade machst mit voller Aufmerksamkeit tun. Das erwartet jeder Arbeitgeber und jeder Kunde von dir. Auch Deine Frau erwartet Deine ungeteilte Aufmerksamkeit, wenn sie mit dir spricht.

Hier ist eine Weisheit vom Glücklich sein

*Ein Mann wurde einmal gefragt,
warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.*

Er sagte:

*„Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich ...“*

*Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:
„Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?“*

Er sagte wiederum:

*„Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich ...“*

Wieder sagten die Leute:

„Aber das tun wir doch auch!“

Er aber sagte zu ihnen:

*„Nein –
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“*

Meditation. Yoga und Tai Chi helfen z.B. dies zu erreichen. Doch auch das bewusste und fokussierte Erledigen einfacher alltäglicher Dinge sind hilfreich, um in das Hier und Jetzt zu gelangen. Einfache Arbeiten wie z.B. Geschirr einräumen, Wäsche zusammenlegen oder Sägearbeiten mit einer Handsäge, helfen dabei die Aufmerksamkeit auf diese Dinge zu lenken, aber nur, wenn Du es nicht hektisch machst.

Je mehr es Dir gelingt, Dich dem Hier und Jetzt zu widmen, ohne die Gedanken an dieses und jenes abschweifen zu lassen, umso besser wirst Du Deine Aufgaben erfüllen können. Es werden Dir weniger Fehler passieren und es wird immer mehr Tage in Deinem Leben geben, an denen Du abends munter nach Hause kommst und Dich den schönen Dingen des Lebens widmen kannst, weil Du Dich wieder freuen kannst.

Ich weiß aus eigener Erfahrung das dieser Punkt für einen Menschen der in unserer westlichen Kultur aufgewachsen ist schon ein wenig fremd aber dennoch sehr hilfreich ist. Nur damit du es weißt, ich biete auch persönliche Live Sessions an. Du gehst dabei kein Risiko ein. Die Kennenlern Session (ca. 30 min) ist kostenlos.

Hier kannst Du es buchen.

deine-freude-finden.de > linke Navigationsleiste > Termin