

DIE ESSENZ  
DER  
ACHTSAMKEIT



VIER BEFREIENDE SCHRITTE  
ZU DEINEM GLÜCKLICHEN UND ERFÜLLTEN LEBEN

PETER BEER



# INHALT

VORWORT	3
WAS IST GANZHEITLICHE ACHTSAMKEIT?	5
WER BIN ICH?	9
DER WEG ZUR GANZHEITLICHEN ACHTSAMKEIT	11
<u>KAPITEL 1</u> : WAS ES BEDEUTET, IN DER EIGENEN MITTE ZU SEIN	12
<u>KAPITEL 2</u> : DER ACHTSAME GEIST – BEFREIUNG VOM ZWANGHAFTEN DENKEN	16
<u>KAPITEL 3</u> : DER EINZIG NATÜRLICHE WEG MIT UNGELIEBTEN GEFÜHLEN UMZUGEHEN	23
<u>KAPITEL 4</u> : DIE 5 GRÖßTEN HINDERNISSE AUF DEM WEG ZU EINEM BEWUSSTEN LEBEN	29
WORTE VOM HERZEN	32

Hallo lieber Leser,

du hast mit dem Download dieses Buches einen der wichtigsten Schritte deines Lebens gemacht. Auch wenn es dir vielleicht jetzt noch nicht so vorkommen mag.

Ich weiß wovon ich spreche, denn die ganzheitliche Achtsamkeit war der wichtigste Weg in meinem Leben. Auf dieser Reise fand ich heraus, wer ich wirklich bin und entdeckte gleichzeitig die Welt um mich herum komplett neu! Dieser Weg veränderte alles:

Ich wurde glücklicher, selbstsicherer, gelassener und schlussendlich wartete auf diesem Weg meine Erfüllung.

Diesen Weg zeige ich heute meinen Klienten in Coachings, Seminaren und in der Achtsamkeits-Academy, die ich 2015 gründete.

Die wichtigen Grundpfeiler habe ich in diesem Buch für dich zusammengefasst, damit auch du diesen bedeutenden Weg antreten kannst.

Dieses Buch ist deine Startlinie für ein achtsameres, glücklicheres und erfüllteres Leben.

# WAS IST GANZHEITLICHE ACHTSAMKEIT?

Lass uns von ganz vorne beginnen: Was ist Achtsamkeit überhaupt?

Der Begriff Achtsamkeit hat in den vergangenen Jahren zunehmend an Popularität gewonnen. Dabei bedeutet er nichts weiter, als sich dessen bewusst zu sein, was gerade in unserem Körper und um uns herum passiert, ohne dies zu bewerten. Es bedeutet, dem jetzigen Augenblick seine volle Aufmerksamkeit zu schenken, ihm wach und klar zu begegnen.

Ein Künstler, der jeden seiner Pinselstriche bewusst setzt. Ein Tischler, der voll konzentriert die Arbeitsplatte millimetergenau in die Nische der verwinkelten Küche einpasst. Eine Buchhändlerin, die ganz darin aufgeht, einer Kundin von einem unglaublich spannenden Krimi zu erzählen. Ein Tennisspieler, der hochfokussiert auf den Aufschlag des Gegners wartet. Oder ein Fließbandarbeiter, der jedes zu fertigende Teil mit Leidenschaft perfektioniert. Alle teilen eine Gemeinsamkeit: Sie nehmen bewusst den jetzigen Moment wahr und konzentrieren sich ganz auf die Tätigkeit.

Doch diesen Zustand zu erreichen, ist leichter gesagt als getan. Denn unser Verstand hat die einzigartige Fähigkeit, sich gedanklich auf Reisen zu begeben. Wir können Ereignisse in unserem Kopf vorwegnehmen oder Vergangenes wieder und wieder durchspielen.


Die meisten Menschen stecken genau in diesen Gedanken und Konzepten fest und verpassen dadurch die Fülle und die Schönheit des Lebens.



WENN DIE ACHTSAMKEIT ETWAS SCHÖNES BERÜHRT,  
OFFENBART SIE DESSEN SCHÖNHEIT.  
WENN SIE ETWAS SCHMERZVOLLES BERÜHRT,  
WANDELT SIE ES UM UND HEILT ES.


Thich Nhat Hanh

## DIE MEISTEN MENSCHEN LEBEN IN IHREM KOPF UND NICHT IN IHREM LEBEN:



Wenn er am Morgen aufwacht, denkt er daran, was ihn an diesem Tag erwartet, anstatt sich selbst am Morgen erst einmal wahrzunehmen. Wenn er sich wäscht, denkt er darüber nach, was er frühstücken könnte, anstatt das erfrischende Wasser zu spüren. Während er frühstückt, spielt er mit seinem Smartphone oder liest die Zeitung, anstatt das Essen zu schmecken. Bei der Arbeit denkt er ständig daran, was er noch zu erledigen hat, anstatt konzentriert zu arbeiten. Auf dem Weg nach Hause überlegt er, was er einkaufen muss, anstatt im Auto zu entspannen. Beim Einkaufen denkt er daran, was er kochen möchte. Beim Kochen denkt er daran, welchen Film er sich später ansehen will. Während des Films denkt er daran, dass er bald ins Bett gehen muss, weil der nächste Arbeitstag anstrengend wird. Und während er schläft, träumt er vielleicht von den Dingen, die er am Tag verpasst hat.

So oder so ähnlich geht es vielen Menschen.



Denn Forschungsergebnisse der Harvard University zeigen, dass der moderne westliche Erwachsene durchschnittlich 94 Prozent seiner wachen Zeit nicht darauf achtet, was er tut. Wir verbringen unser ganzes Leben unbewusst. Wir arbeiten mit unserem Körper, während unser Geist wandert, träumt, die Zukunft plant oder in der Vergangenheit steckt. Wenn es gerade gut läuft, träumen wir vor uns hin oder planen, was wir als Nächstes tun würden. In Lebensphasen, in denen es uns gut geht und wir nur wenige Sorgen und Nöte haben, ist dieses Verhalten weniger schlimm. Wir verpassen zwar die beeindruckende Schönheit des Moments, schaden uns aber nicht selbst. Schwierig wird dieses verkopfte Verhalten erst in schwereren Lebenssituationen. Dann können aus den harmlosen Tagträumereien schnell Sorgen über die Zukunft, Selbstvorwürfe und Ängste werden.

**In dem Versuch, auf diese Weise unser Leben zu organisieren, erschaffen wir immer mehr Leid für uns und für unsere Liebsten.**

JEDER, DER MIT SEINEM VERSTAND  
IDENTIFIZIERT IST,  
STATT MIT SEINER WAHREN STÄRKE,  
DEM TIEFEREN, IM SEIN VERANKERTEN SELBST,  
WIRD DIE ANGST ALS STÄNDIGEN  
BEGLEITER HABEN.

Das wird so lange weiter gehen, bis wir den jetzigen Moment entdecken.

Jeder, der es schafft, den jetzigen Augenblick wahrzunehmen, ohne dass Gedanken oder Emotionen die Kontrolle übernehmen, ist automatisch gelassener bei Belastungen und entwickelt im gleichen Atemzug eine ganz neue Qualität an Lebensfreude.

Jeder, der achtsam ist, lernt Tag für Tag seine Verhaltensweisen und Denkmuster besser kennen und erfährt auch, wie er diese verändern kann. Er entdeckt den "inneren Beobachter" (das Bewusstsein hinter dem Denken), der die Welt, die eigenen Gefühle und das Denken beobachtet, ohne sich darin zu verlieren.

Dieser Abstand zu den Gefühlen und zum Denken lässt ein zunehmendes Vertrauen entstehen, so dass wir mehr sind als unsere Gedanken und Emotionen.

Wer dieses Bewusstsein entwickelt, stellt fest, dass das Empfinden von Glück, Lebensfreude und Erfolg nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Denn diese Dinge stecken in dir! Du entwickelst einen klaren, stabilen Geist, der es dir erlaubt, auch in anspruchsvollen und schwierigen Situationen mit der Kraft deiner inneren Ressourcen verbunden zu sein.

WER SICH DAFÜR ENTSCHIEDET,  
SEIN LEBEN ACHTSAM ZU FÜHREN,  
DER HAT DIE MÖGLICHKEIT  
ZU ERKENNEN,  
WER ER WIRKLICH IST.

Peter Beer



## GLEICH ZU BEGINN EIN WORT DER WARNUNG

Achtsamkeit entsteht nicht einfach von selbst, nur weil man davon überzeugt ist, dass es das eigene Leben bereichert. Es bedarf einer gewissen Entschlossenheit und den Willen, diese Form des Bewusstseins in das Leben zu bringen. Ganzheitliche Achtsamkeit ist mehr als eine Idee oder eine Technik, es ist ein Bewusstseinswandel. Früher verbrachten wir 99% des Alltags auf Autopilot, jetzt sind wir wach und klar. Für diesen Wandel müssen wir eine gewisse Disziplin entwickeln. Lass dich aber jetzt nicht von dem Wort Disziplin abschrecken, denn eine achtsame bewusste Haltung entspricht genau genommen unserer wahren Natur. Die Disziplin brauchen wir lediglich, um die alten Verhaltensmuster abzulegen.

So gesehen dürfen wir uns auf den Weg machen, um wieder nach Hause zu kommen.

**Dazu lade ich dich von Herzen ein!**

Lass mich auf diesem Weg dein Begleiter sein!





# WER BIN ICH?

*Hallo, ich bin Peter Beer.  
Ich habe mir lange überlegt, wie ich mich vorstelle.*

*Ich könnte dir meine Titel und Diplome nennen  
oder dir sagen, was ich jeden Tag mache.*

*Aber damit du verstehst, warum ich das  
jeden Tag leidenschaftlich mache,  
möchte ich dir kurz meine  
Geschichte erzählen:*



Auf dem Höhepunkt meiner noch jungen Karriere waren meine Batterien völlig leer. Meine Geschichte begann, nach einem Studium in Rekordzeit, in einer der anspruchsvollsten Sparten der Automobilindustrie. Termindruck, ständige Krisenmeetings, wochenlange Dienstreisen, unzählige To-dos, hundert Pläne, tausend Mails und viele Gedanken in meinem Kopf. Die äußeren Ansprüche waren hoch, der Anspruch an mich selbst war höher. Ich wollte mich beweisen und zeigen, was ich kann. Die anfängliche Begeisterung wich schon nach wenigen Jahren ermüdender Routine. Wenn ich jetzt an die Zeit zurückdenke, war nicht mehr viel von dem einst lebensfrohen und begeisterten Menschen übrig. Ich funktionierte, viel mehr nicht.

Ich hatte Magenschmerzen, Kopfschmerzen, ständig diese innere Unruhe. Dennoch kämpfte ich weiter, ich musste ja noch so viel erledigen, hatte zu viele Verpflichtungen! Und das tat ich auch – so lange, bis es nicht mehr ging. Nach einer weiteren zwei-

wöchigen Dienstreise war ich am besagten Montagmorgen nicht mehr in der Lage, zur Arbeit zu gehen. Ich musste mir eingestehen, dass mein Akku völlig erschöpft war. Ich war getrieben von Ängsten und Sorgen, nicht mehr von dem, was mir wirklich wichtig war im Leben.

An diesem Tag traf ich eine der wichtigsten Entscheidungen in meinem bisherigen Leben. Ich beschloss, mir eine neue Richtung zu schenken. Mein klares Ziel: Ich würde alles dafür tun, um herauszufinden, was nötig ist, um ein gesundes, zufriedenes, begeistertes und leistungsstarkes Leben führen zu können. Ich wollte herausfinden, was den Unterschied macht zwischen demjenigen, der unter Belastungen zur Höchstform aufläuft, und demjenigen, der darunter zusammenbricht. Ich schrieb mich an der Uni ein, studierte Psychologie und las alles, was ich in die Finger bekam. Ich besuchte die besten Seminare und ließ mich zum Trainer und Coach ausbilden. Immer mit dem klaren Fokus herauszufinden, was wir Menschen brauchen, um in dieser Gesellschaft gesund und zufrieden leben zu können.

Im Psychologiestudium und in den Ausbildungen lernte ich viele Techniken und Konzepte kennen, **die keinen bleibenden Effekt hinterließen**. Und jeder von uns kennt diesen Moment: Wir haben einen tollen Ratgeber gelesen, ein Seminar besucht oder eine Erkenntnis gewonnen und nach wenigen Wochen hat uns der Alltag wieder eingeholt und unser Leben sieht fast genauso aus wie zuvor.

### **Woran liegt das?**

Die Antwort ist einfach: Die meisten Techniken und Konzepte funktionieren auf der Ebene des Denkens. Auf der gleichen Ebene, auf der sie auch entstanden sind!

Albert Einstein hat schon so passend erkannt:

**PROBLEME KANN MAN NIEMALS MIT DERSELBEN EBENE LÖSEN,  
AUF DER SIE ENTSTANDEN SIND.**

Vielleicht fragst du dich jetzt, welche Ebene gibt es denn noch außer der Ebene des Denkens? Es ist einfach: Jeder Mensch besitzt eine beobachtende Instanz in sich, die das eigene Denken beobachten kann.

### **Eine Art beobachtendes Bewusstsein.**

Dadurch kannst du dich selbst distanziert betrachten, ohne in die alten Verhaltensmuster zu fallen. **Diese Fähigkeit des bewertungsfreien Beobachtens nennt man Achtsamkeit.**

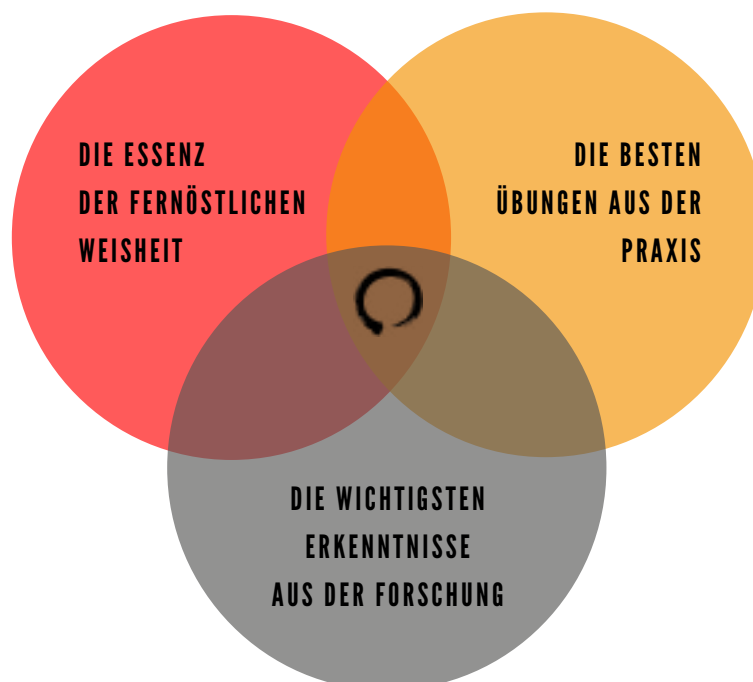
## DER WEG ZUR GANZHEITLICHEN ACHTSAMKEIT

In all den Jahren, in denen ich mich tagtäglich intensiv mit dem Thema Achtsamkeit auseinandersetze, haben mich drei Fragen nie losgelassen:

- Was ist die **Essenz**, das Wichtigste aus den **fernöstlichen Lehren**?
- Welche Erkenntnisse macht die **moderne Hirnforschung** im Bereich Achtsamkeit?
- Wie können wir diese Form der Achtsamkeit ganz konkret in unserem Alltag verankern?

Mit diesen Fragen vor den Augen habe ich über die Jahre das Modell der ganzheitlichen Achtsamkeit entwickelt. **Es ist die einzige Lehre, die die drei wichtigsten Bereiche zusammenbringt:** Die Essenz der fernöstlichen Lehren, die wichtigsten Erkenntnisse aus der modernen Wissenschaft und die effektivsten Wege aus der Praxis. Dadurch schafft es jeder (ohne jahrelang im Schneidersitz in einem Tempel zu sitzen) zu diesem natürlichen Zustand der Achtsamkeit zu finden und morgens mit einem Lächeln aufzuwachen und den Tag im Flow zu verbringen.

## GANZHEITLICHE ACHTSAMKEIT



# WAS ES BEDEUTET, IN DER EIGENEN MITTE ZU SEIN

Die meisten Menschen wünschen sich mehr Balance in ihrem Leben. Sie wünschen sich, die eigene Mitte zu finden, um aus dieser heraus, ihr Leben zu kreieren. Doch was bedeutet es überhaupt, in der eigenen Mitte zu sein?

DAS VERHÄNGNIS UNSERER KULTUR IST,  
DASS SIE SICH MATERIELL VIEL STÄRKER ENTWICKELT HAT ALS GEISTIG.  
IHR GLEICHGEWICHT IST GESTÖRT.

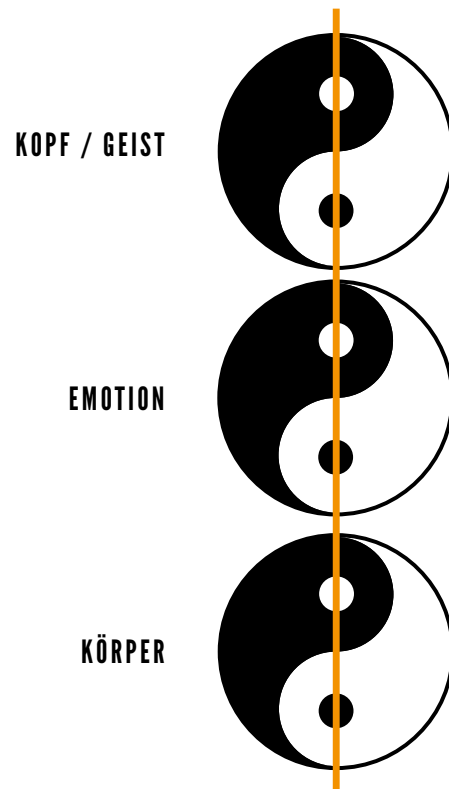
Albert Schweitzer

Wenn wir nicht wissen, wonach wir suchen, wie sollen wir es dann schaffen, diese Mitte zu finden? Es geht darum, die Dinge konkret und erlebbar zu machen und nicht darum, Wünschen nachzujagen, deren Ziel unklar ist. Ich werde dir Schritt für Schritt zeigen, wie du zu deiner Mitte kommst.

Dabei ist zu verstehen, dass diese Mitte, im Grunde genommen, nichts Außergewöhnliches ist. Es ist dein natürlichster Zustand. Du hast diesen Seins-Zustand wahrscheinlich seit der jüngsten Kindheit nicht mehr gespürt.

Diesen natürlichen Seins-Zustand können wir in drei grundlegende Ebenen unterteilen:

- 1) Geistige Mitte
- 2) Emotionale Mitte
- 3) Körperliche Mitte



Sind diese drei Ebenen in Balance, dann bist du zuhause in deiner Mitte.  
Ganzheitlich achtsam zu sein bedeutet unter anderem, diese drei Ebenen (Körper / Geist / Gefühl) in Einklang zu bringen.

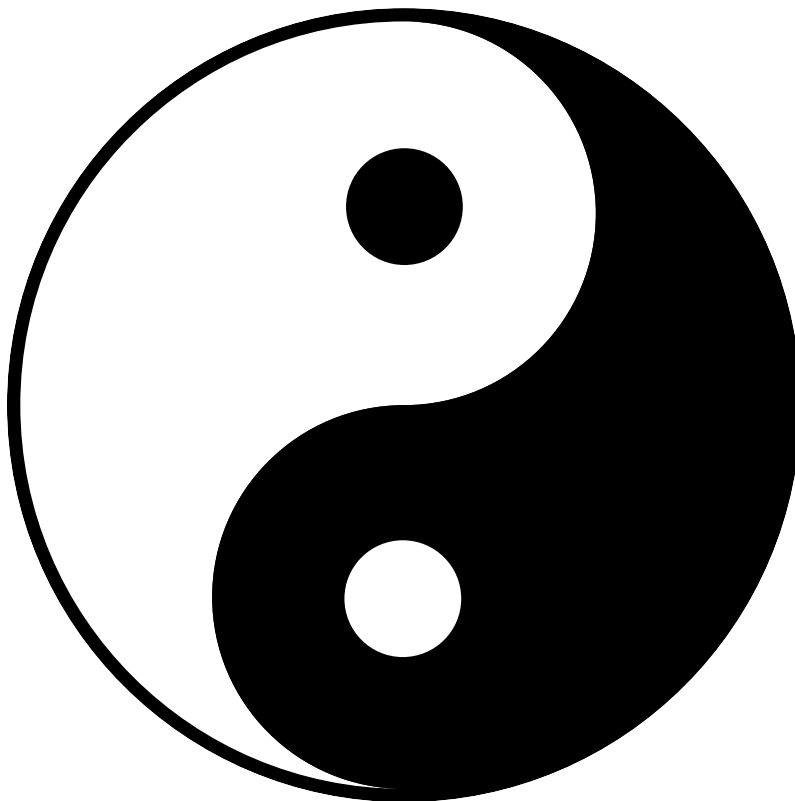
SUCHE NACH RUHE,  
ABER DURCH DAS GLEICHGEWICHT,  
NICHT DURCH DEN STILLSTAND  
DEINER TÄTIGKEIT.

Friedrich Schiller



Zwischen diesen Ausprägungen schwingen wir den ganzen Tag, jeder Mensch in einer unterschiedlichen Intensität und Ausprägung.

Meist ist es leider so, dass wir nie gelernt haben diese Zustände bewusst zu lenken. Es ist, als ob der Chef, der Partner, die Kinder, die Freunde diese Seite zum Schwingen bringen. Jeder scheint Einfluss darauf zu haben, nur du selbst hast das Gefühl, keine Kontrolle zu haben. Die ganzheitlich achtsame Praxis bedeutet, wieder die Kontrolle über die eigene Mitte zu bekommen. Selbst zu entscheiden, wie wir uns fühlen wollen. Selbst zu entscheiden, ob wir kämpfen, flüchten oder entspannt und präsent bleiben. So können wir aus unserer eigenen Mitte ein Leben erschaffen, das freudvoll und erfüllt ist!





## DER ACHTSAME GEIST – BEFREIUNG VOM ZWANGHAFTEN DENKEN

Bitte verstehe mich nicht falsch. Nur durch das Lesen der folgenden Seiten wird dein Geist nicht für immer klar, präsent und frei werden. Ich möchte dir aber zeigen, wie du deinen zwanghaft denkenden Geist beruhigen kannst und es vielleicht sogar schaffst, Stille zu erzeugen.





ÜBUNG:

MACH JETZT EINE KURZE PAUSE,  
LEG DAS BUCH BEISEITE UND  
NIMM DIR 2 MINUTEN ZEIT,  
UM DEINE GEDANKEN ZU  
BEOBACHTEN.

NIMM GANZ BEWUSST WAHR,  
WAS IN DEINEM OBERSTÜBCHEN  
PASSIERT.

## MAN IST MEISTENS NUR DURCH NACHDENKEN UNGLÜCKLICH.

Der Mensch denkt zwischen 30.000 und 80.000 Gedanken jeden Tag! Wir haben uns so an diese Geräuschkulisse in unserem Geist gewöhnt, dass wir sie für normal halten. Die einzigartige Fähigkeit unseres Geistes, bewusst zu denken, ist Fluch und Segen zugleich.

Segen: Sie ist dafür verantwortlich, dass sich unsere Kultur und Technologie entwickeln konnten. Jede technologische Revolution beginnt im Kopf eines Menschen, indem er sich ein Bild vor seinem geistigen Auge macht, wie neue Dinge funktionieren könnten oder wie die Zukunft aussehen soll.

Fluch: Wenn das Denken ein Eigenleben entwickelt. Viele machen sich unnötig Sorgen über eine mögliche negative Zukunft oder durchleben vergangenes Leid immer und immer wieder. Sie schleppen den alten Ballast der Vergangenheit immer mit sich herum.

Besonders im Trubel des Alltags und in stressbehafteten Situationen verfallen wir schnell in negative Denkmuster, anstatt achtsam zu leben. Denn ein Mensch, der unter Stress steht, der keine Verbindung zum jetzigen Moment hat, ist ständig in seinem Kopf. Er verbeißt sich in Probleme, ohne zu begreifen, was tatsächlich im jetzigen Moment passiert und was wirklich wichtig ist.

## WAS KANNST DU KONKRET TUN, WENN DAS GEDANKENKARUSSELL ZU DREHEN BEGINNT?

Die eigenen Gedanken sind ein zentraler Bestandteil des Achtsamkeitstrainings. Ziel der Achtsamkeitspraxis ist es im ersten Schritt, sich seiner Gedankengänge bewusst zu werden. Wir wollen ein Bewusstsein dafür schaffen, was unser Geist den ganzen Tag macht. Wir lernen ihn systematisch von einer neutralen Position aus zu beobachten, ohne zu verurteilen oder zu werten. Dabei wirst du feststellen, dass Gedanken nichts Permanentes sind. Sobald du sie beobachtest, ohne dich mit ihnen zu identifizieren, gehen sie auch wieder.

Das Chaos im eigenen Kopf kann zu Beginn sehr groß sein und der Einstieg in einen achtsamen Umgang mit deinen Gedanken kann eine Herausforderung darstellen.

Darum habe ich für dich eine geführte Meditation vorbereitet, in der du in Kontakt mit deinen eigenen Gedanken kommst und auch lernst, diesen neutral zu begegnen.

Die Meditation kannst du immer dann durchführen, wenn viel in deinem Kopf los ist und du das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren oder auch dann, wenn du einfach nur entspannen möchtest und deinen Kopf frei bekommen willst. Diese Meditation habe ich bewusst sehr kurz gehalten (15 Minuten), damit du sie überall einsetzen kannst.

DER VERSTAND AN SICH  
IST NICHT GESTÖRT.  
ER IST EIN WUNDERBARES WERKZEUG.  
DIE STÖRUNG BEGINNT,  
WENN DU DEIN SELBST IN IHM SUCHST  
UND IHN FÄLSCHLICHERWEISE  
FÜR DAS HÄLTST, WAS DU BIST.  
DANN WIRD ER ZUM EGO-VERSTAND  
UND ÜBERNIMMT DIE MACHT  
ÜBER DEIN GANZES LEBEN.





ÜBUNG:  
HIER ZUR GEFÜHRTEN MEDITATION:  
BEFREIUNG VOM ZWANGHAFTEN DENKEN

([HTTP://WWW.ACHTSAMKEITSACADEMY.DE/GESCHENK](http://www.achtsamkeitsacademy.de/geschenk))

Um auch im Alltag, ohne die Meditation, Herr oder Frau über die eigenen Gedanken zu werden, gibt es drei Schritte:

- 1) Der erste Schritt ist es, sich seiner Gedanken bewusst zu werden. Wenn du die destruktiven Gedanken beobachtest, dann ist bereits der wichtigste Schritt getan.
- 2) Fragen. Meist dienen dir diese Gedanken nicht. Du machst dir Sorgen, denkst über die Vergangenheit nach oder machst dich selbst klein. Darum frag dich selbst: Bringt mich der Gedanke jetzt weiter? Wenn ja, folge ihm zur Lösung. Wenn nicht, mache weiter mit dem dritten Schritt.
- 3) Lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf das, was gerade wichtig ist. Sei es die Tätigkeit, die du gerade ausübst oder die Person, der du gerade zuhörst.



Dabei sind abschweifende Gedanken zu Beginn des Trainings normal. Sollten sich destruktive Gedanken einschleichen, dann nimm die Position des Beobachters ein, wie du es in der geführten Meditation gelernt hast. Sei geduldig und gehe wertschätzend mit ihnen um. Du sollst sie weder verdrängen, noch ihnen folgen.

**Entdecke und nutze deine innere beobachtende Instanz. Nur so entwickelst du die nächste Stufe an Bewusstheit.**

# DER EINZIG NATÜRLICHE WEG MIT UNGELIEBTEN GEFÜHLEN UMZUGEHEN

Mit unseren Gefühlen brauchen wir mindestens genauso viel Geduld wie mit unseren Gedanken. Im Laufe der Evolution haben sich die grundlegenden Gefühlsregungen im Menschen gebildet: Angst, Zorn, Freude, Liebe, Traurigkeit, Vertrauen, Ekel, Neugier ... In welcher Intensität und Form sich diese ausdrücken, ist maßgeblich von unserer Prägung und Lebensführung abhängig.

Dabei sind längst nicht alle Gemütsbewegungen für jede Situation geeignet. Viele von ihnen bereiten uns Schwierigkeiten und manche davon möchten wir nicht. Ich meine hier Hass, Wut, Angst, Panik, Trauer. Oder auch Kleinlichkeiten wie der Ärger über einen Arbeitskollegen, der zu spät kommt, oder über einen Rentner, der mit 70 km/h über die Landstraße tuckert, während wir einen wichtigen Termin einhalten wollen. Manche entfachen ihren Ärger auf eine Person immer wieder aufs Neue und steigern sich in negative Emotionsmuster hinein. Jeder hat seine eigene Art, wie er mit diesen Gefühlen umgeht.



ÜBUNG:

NIMM DIR FÜR EINEN  
KURZEN MOMENT ZEIT,  
UM DARÜBER NACHZUDENKEN,  
WAS DU MACHST,  
WENN DU DEINE EMOTIONEN  
IN DEN GRIFF BEKOMMEN WILLST.

Du wirst schnell erkennen, dass Emotionsregulationen nichts Neues für dich ist. Wir alle besitzen zahlreiche Strategien mit unseren Gefühlen umzugehen. Manchmal verbergen wir unsere Gefühle, um den Anschein zu wahren. Manchmal lassen wir ihnen freien Lauf, manchmal unterdrücken wir sie. Und meistens machen wir einfach nur eine gute Miene zum bösen Spiel.

Leider greifen wir besonders in stressbehafteten Situationen meist intuitiv auf gewohnte und manchmal hinderliche Strategien zurück. Wir verhalten uns so, wie wir uns immer verhalten haben.

*Ich möchte mit dir ein kleines Experiment machen. Anhand dessen möchte ich dir die drei üblichen Strategien zeigen, wie Menschen mit ihren Gefühlen umgehen.*

*Stell dir vor, dein Vorgesetzter kommt und bietet dir an, als seine Vertretung den Fortschritt der Projekte der Unternehmensführung zu präsentieren.  
Welche Möglichkeiten hast du, mit dieser Herausforderung umzugehen?*

### STRATEGIE 1: VERMEIDEN

Du kannst die Situation vermeiden, die unangenehme Emotionen hervorruft. Bezogen auf das Beispiel kannst du deinem Chef absagen und Ausflüchte finden, warum du ihn nicht vertreten kannst.

#### VORTEIL:

Du entkommst den potenziell unangenehmen Gefühlen. Zumindest diesmal.

#### NACHTEIL:

Indem du unangenehme Herausforderungen, Gespräche oder Orte vermeidest, werden die Probleme selten gelöst. Meist wirst du erneut mit einer ähnlichen Situation konfrontiert. Vermeidung raubt dir die Möglichkeit zu wachsen. Schlimmer noch – bei stetiger Vermeidung unangenehmer Situationen verlierst du Stück für Stück das Vertrauen, Herausforderungen bewältigen zu können.



**STRATEGIE 2: DIE GUTE MIENE ZUM BÖSEN SPIEL**

Wir alle kennen und besitzen die Fähigkeit, den mimischen und körperlichen Emotionsausdruck vom inneren Gefühl zu entkoppeln. Wir lächeln, wenn wir uns ärgern. Und halten die Fassung, wenn uns zum Weinen zu Mute ist, oder wir unterdrücken die Freude, um bei einem Sieg den Gegner nicht zu kränken.

In unserem Beispiel würde das bedeuten: Du nimmst lächelnd die Aufgabe an und versuchst, trotz der bestehenden Angst und Nervosität, die Präsentation durchzuziehen.

 **VORTEIL:**

Du stellst dich der Herausforderung, kannst daran wachsen und lernst, mit solchen Schwierigkeiten klarzukommen.

 **NACHTEIL:**

Solange du nur den äußeren Ausdruck anpasst und die Emotion nicht veränderst, geschieht das auf Kosten deiner Energie und Gesundheit. Ein Blick hinter die Kulissen zeigt, dass dein autonomes Nervensystem heftig reagiert. Den äußeren Ausdruck zu wahren und gleichzeitig die Emotion zu unterdrücken, bedeutet Doppelbelastung für Körper und Geist.

Oft hat das „Pokerface“ auch einen negativ intensivierenden Effekt. Du versuchst es dir äußerlich nicht anmerken zu lassen, während es in deinem Körper stürmt. Deine Batterien ermüden, die Frustrationstoleranz sinkt.

Natürlich ist es im sozialen Kontext oftmals nützlich, dein Gesicht zu wahren, anstatt die unerwünschte Emotion auszudrücken. Dennoch ist diese Strategie nur kurzfristig erfolgreich, auf Dauer bleibt sie nicht ohne Nebenwirkungen.

**STRATEGIE 3: ACHTSAM MIT DEN GEFÜHLEN UMGEHEN**

Es gibt einen weiteren Weg, mit deinen Gefühlen umzugehen und das ist der einzige natürliche Weg. Diesen möchte ich dir hier genau erklären. Dafür machen wir einen kleinen Ausflug in dein Gehirn. Ich möchte dir zeigen, wie es „tickt“ und wie die Neurowissenschaften das beweisen, was die fernöstlichen Lehren schon Jahrtausende zeigen.

MAN KANN VIELES UNBEWUSST WISSEN,  
INDEM MAN ES NUR FÜHLT,  
ABER NICHT WEISS.

Wir besitzen eine kleine Alarmanlage in unserem Kopf, die uns auf potenzielle Gefahren aufmerksam macht. Es ist die Amygdala. Sie ist wesentlich an der Entstehung von Angst, Stress, Furcht, impulsartigen Reaktionen und Erregungen beteiligt und wahrscheinlich auch für den Sexualtrieb verantwortlich. Sobald die Amygdala eine Gefahr erkannt hat (beispielsweise eine Präsentation), werden sofort die ersten Sicherheitsmaßnahmen eingeleitet. Der präfrontale Cortex, der Teil, der für unsere bewussten Gedanken und für die Wahrnehmung verantwortlich ist, wird mit neuronalen Impulsen überschüttet. Jeder kennt es, wenn das Gedankenkarussell sich zu drehen beginnt, beispielsweise bei Turbulenzen im Flugzeug beginnen wir zu denken: „Was, wenn das Flugzeug abstürzt?“. Bei einer Panik vor einer Prüfung kommen folgende Gedanken: „Habe ich genug gelernt? Was soll ich machen, wenn ich durchfalle?“.

Das Gleiche gilt für einen Wettkampf oder für ein Vorstellungsgespräch. Erinnerungen, Assoziationen und Erfahrungen, die mit dem Auslöser verschaltet sind, werden wahllos ins Bewusstsein gefeuert. Die Reaktion eines unbewussten Gehirns: Kampf oder Flucht. Klare Gedanken sind kaum mehr möglich.

Sobald eine Situation als bedrohlich oder als Gefahr wahrgenommen wird, schlägt die Amygdala Alarm. Wie lange und vor allem wie heftig dieser Gefühls- und Gedankenrausch anhält, ist abhängig davon, wie gut die linken präfrontalen Gehirnareale unsere Amygdala wieder beruhigen können.

Um deine Emotionen auch in anspruchsvollen Situationen wahrzunehmen und zu regulieren, musst du wach im Moment sein. Du darfst ein Bewusstsein für die Vorgänge in deinem Körper gewinnen. Das gelingt dir, wenn du diese Vorgänge beobachtest, ohne dich mit ihnen zu identifizieren. Damit gibst du der Amygdala Zeit, sich zu beruhigen und das nächste Mal entspannter auf die gleiche Situation zu reagieren. Forschungsergebnisse zeigen auch, dass ein achtsamer Umgang mit Gefühlen diese nicht nur schnell beruhigt, sondern auch verarbeitet, was bei den Strategien 1-2 nicht passiert. Das heißt, wer achtsam mit seinen Gefühlen umgeht, ist schneller wieder in seiner Mitte und achtet zusätzlich auf seine psychische Gesundheit.

## DER ACHTSAME WEG ZUR STEUERUNG DER EMOTIONEN TEILT SICH IN 4 SCHRITTE:

### 1 WAHRNEHMEN

Zu Beginn sind unbewusste Programme so schnell, dass wir uns wieder so verhalten, wie wir es immer getan haben. Darum dürfen wir uns der Gefühle erst einmal bewusst werden. Um diese frühzeitig zu erkennen, hilft es dir, regelmäßig in dich hinein zu spüren, um wahrzunehmen, wie du dich im jetzigen Moment fühlst.

### 2 DIE EMOTION ANNEHMEN

Dieser Punkt ist herausfordernd. Denn gute Gefühle nehmen wir gerne an. Unangenehme Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer möchten wir „weghaben“. Weghaben bedeutet aber, sie zu verdrängen, wodurch sie nicht verarbeitet werden und früher oder später in einer stärkeren Intensität wieder auftauchen. Darum dürfen wir Gefühle bewusst wahrnehmen und annehmen. Folgendes Mantra hilft uns: „Es ist ok, dass du (Gefühl) gerade da bist“ oder „Ich erlaube es mir, meine Gefühle zu fühlen“.

### 3 BEOBACHTEN

So wie wir unsere Gedanken beobachten, können wir auch unsere Gefühle beobachten. Wir können ganz bewusst wahrnehmen, wie sich Angst, Trauer oder auch Wut anfühlen. Das haben die meisten Menschen ihr ganzes Leben nicht gemacht. Sie haben die Gefühle, die sie jeden Tag fühlen, nie wirklich kennengelernt. Auch, wenn es anfangs unangenehm ist, darfst du genauer hinsehen, wie sich deine Gefühle verhalten. Ich kann dir versprechen, es kann eine spannende Beobachtung werden, wenn du erkennst, wie sich deine Gefühle wirklich anfühlen. Mehr möchte ich hier noch nicht verraten, denn du darfst diese Erfahrung selbst machen.

### 4 ERKENNEN

So viel sei schon mal verraten: Du wirst erkennen, dass Gefühle auf ganz natürliche Weise gehen, eigentlich auf die Art, wie sie gekommen sind. Die Bedingung ist, dass wir nicht gegen sie kämpfen. Unser Gehirn lernt gleichzeitig, dass es beim nächsten Mal nicht mehr so heftig reagieren muss.

**Anmerkung:** Bei sehr starken Gefühlsstürmen brauchst es manchmal etwas Übung, bis wir wieder das Vertrauen in uns entwickelt haben, mit diesen umzugehen. Darum lass es ruhig angehen. Ein achtsames Leben ist kein Sprint, sondern eine spannende Reise. Genau genommen ist es dein Leben, welches du nicht mehr auf Autopilot abspielst, sondern bewusst erlebst.

# DIE 4 GRÖSSTEN HINDERNISSE AUF DEM WEG ZU EINEM BEWUSSTEN LEBEN

Du hast Jahrzehnte damit verbracht so zu werden, wie du jetzt bist. Du wurdest von deinen Eltern, dem Schulsystem, der Gesellschaft und den Menschen in deinem Umfeld geprägt.

Lass uns ehrlich sein, diese lassen sich nicht einfach mit einem Fingerschnips ändern. Doch es gibt einen Weg, glücklicher und erfüllter zu leben. Dazu braucht es einen kontinuierlichen Wandel im Bewusstsein. Die Neurowissenschaften konnten zeigen, dass bereits 11 Wochen achtsamer Praxis den Grundzustand deines Gehirns verändern. Dieser Weg ist unglaublich spannend, bereichernd und vor allem lohnenswert. Doch auch dort verstecken sich die einen oder anderen Stolpersteine, auf welche ich dich in diesem Kapitel hinweisen möchte. Wenn wir diese kennen, können wir mit ihnen geschickt umgehen.

STOLPER  
STEIN  
NUMMER

1

## DIE ILLUSION VOM WUNDER ÜBER NACHT

Oft wird in der Persönlichkeitsentwicklung vieles versprochen: Das Wunder über Nacht oder die eine Technik, die alle Probleme löst. Dabei hat die Neurowissenschaft längst gezeigt, dass Veränderung Zeit braucht. Es dürfen sich neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn bilden. Nur eine fortwährende Arbeit an sich selbst führt zum erfüllten Leben. Du musst die Übungen, die ich dir gezeigt habe, jeden Tag ausführen. Bleib dran, dich selber zu entdecken! Derjenige, der bereit ist, etwas zu tun, wird nach wenigen Monaten sein Leben kaum wiedererkennen.

STOLPER  
STEIN  
NUMMER

2

## KEIN KLARER WEG

Oft fehlt uns zum Erreichen eines Zieles eine klare Anleitung. Wir wissen, was wir wollen, aber wir wissen nicht, wie wir dort hinkommen. Genauso ist es mit der Achtsamkeit. Obwohl es das Natürlichste der Welt ist, haben wir den Kontakt dazu verloren. Dieses essenzielle Wissen wird leider auch nicht in Schulen gelehrt, obwohl es schon moderne Ansätze dazu gibt. Ich möchte dich an diesem Punkt herzlich dazu einladen, in der [Achtsamkeits Academy](#) zu schnuppern. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Lebensgefühl in die Gesellschaft zu tragen. Hier gibt es auch einen 11-Wochen-Kurs, den du gratis bekommst, wenn du dich in der Academy registrierst. Du bekommst eine konkrete Anleitung, wie du Lebensbereich für Lebensbereich mit der Achtsamkeit füllst. Hier der Link dazu: [Einfach hier klicken](#)

STOLPER  
STEIN  
NUMMER

3

## FEHLENDE UNTERSTÜTZUNG

Die Menschen in unserer Umgebung haben mehr Einfluss auf uns als wir glauben. Das liegt daran, dass wir uns von ihnen automatisch gewisse Verhaltensweisen anschauen. Du bist die Summe der fünf Menschen, mit denen du am meisten deine Zeit verbringst! Sie beeinflussen dich positiv und auch negativ. Je unbewusster wir leben, desto stärker ist dieser Effekt. Darum ist es zu Beginn einer achtsamen Praxis wichtig, dass du Menschen in dein Leben einlädst, die den gleichen Spirit teilen. Wo finde ich Menschen, die gerne bewusster und erfüllter leben wollen?

STOLPER  
STEIN  
NUMMER

4

## ZEIT

Ich bin mir vollkommen bewusst, dass du viel zu tun hast. Du hast eine Familie, einen Beruf, vielleicht Kinder oder andere Verpflichtungen. Die ToDo-Liste ist lang und der Terminkalender voll. Und gerade deswegen ist eine achtsame Haltung besonders wichtig. Zu Beginn bedeutet es, sich Zeit zu nehmen, um in ein achtsameres Leben einzutauchen. Das Schöne daran ist: Achtsamkeit ist etwas, das wir nicht zusätzlich tun müssen, sondern wir tun die Dinge, die wir sowieso jeden Tag machen bewusster. D. h. das Leben selbst, die kleinen und die großen Aufgaben werden zum „Trainingsmaterial“. Wer sich nicht die Zeit nimmt, dieses Bewusstsein in den Alltag zu bringen, bei dem wird sich nichts verändern. Wie wird dein Leben in fünf Jahren aussehen, wenn du so weiter machst wie bisher?

WENN DU DIE BERÜHRUNG  
MIT DER INNEREN STILLE VERLIERST,  
VERLIERST DU DEN KONTAKT MIT DIR SELBST.  
WENN DU DEN KONTAKT MIT DIR SELBST VERLIERST,  
VERLIERST DU DICH IN DER WELT.

# WORTE VOM HERZEN

Kennst du diese ganz besonderen Momente im Leben? Die kleinen Lichtblicke im Alltag, wenn wir in Verbindung mit dem Leben sind? Bei einem ungezwungen Treffen mit guten Freunden, bei dem gelacht wurde oder alte Geschichten ausgepackt wurden? Oder beim Tanzen, wenn der Körper mit der Musik verschmilzt und nichts mehr wichtig erscheint?

DENN DAS IST EBEN DIE EIGENSCHAFT  
DER WAHREN AUFMERKSAMKEIT,  
DASS SIE IM AUGENBLICK  
DAS NICHTS ZU ALLEM MACHT.

Johann Wolfgang von Goethe

Unsere Gefühle, Gedanken, Wahrnehmungen und Tätigkeiten sind in diesem Augenblick eins. Die Zeit verfliegt und wir gehen vollkommen in dem auf, was wir gerade tun. Dies sind die schönen und wachen Momente im Leben, leider sind sie bei den meisten Menschen nur ein Funke in einem sonst tristen Leben.

Achtsamkeit ist ein Feuer, das dein Leben wieder hell und bunt erscheinen lässt. Oder wie ein Klient von mir es einmal gesagt hat: „Achtsamkeit ist das größte Geschenk, dass man sich selbst machen kann. Es ist das Erwachen aus dem Unbewussten.“

Es sind die kleinen Dinge, die dein Leben wieder bunt machen können. Wenn du beispielsweise den frischgebrühten Kaffee erst bewusst riechst und ihn dann voller Genuss trinkst. Wenn du bei der erfrischenden Dusche jeden warmen Wassertropfen auf deiner Haut spürst. Wenn du beim Frühstück jeden Bissen der Nahrung wieder schmeckst und auch spürst, wie es dich sättigt und dir Energie schenkt.



Und auch die großen Dinge verändern sich. Du bringst Körper, Geist und Gefühle zurück in deine natürliche Mitte. Du erfährst mehr Lebensfreude und kannst selbst in anspruchsvollen Situationen souverän reagieren. Ängste, Nöte und Sorgen erscheinen in neuem Licht und du hast die Fähigkeit damit umzugehen. Dein Gedächtnis und deine Gesundheit verbessern sich und schlussendlich fängst du an, dein eigenes Leben selbstbestimmt zu leben. Bewusst, wach und mit einem natürlichen Lächeln im Gesicht!

Wenn du spürst, dass es in deinem Leben noch mehr geben muss, mehr Entschlossenheit, mehr innere Ausgeglichenheit, Klarheit, Erfolg und Lebensfreude – dann schau bei der Achtsamkeits Academy vorbei. Spür in dich hinein und prüfe es für dein Leben. Hier erfährst du alles, was dich erwartet:

Dein Leben ist zu kostbar, um Zeit zu verschwenden.

Ich freue mich auf dich!

Herzlich

Dein Peter Beer

A handwritten signature in blue ink that reads "Peter Beer". The signature is written in a cursive, flowing style.

SUCHE NACH RUHE,  
ABER DURCH DAS GLEICHGEWICHT,  
NICHT DURCH DEN STILLSTAND  
DEINER TÄTIGKEIT.

Friedrich Schiller