

Mach dich mal
LOCKER

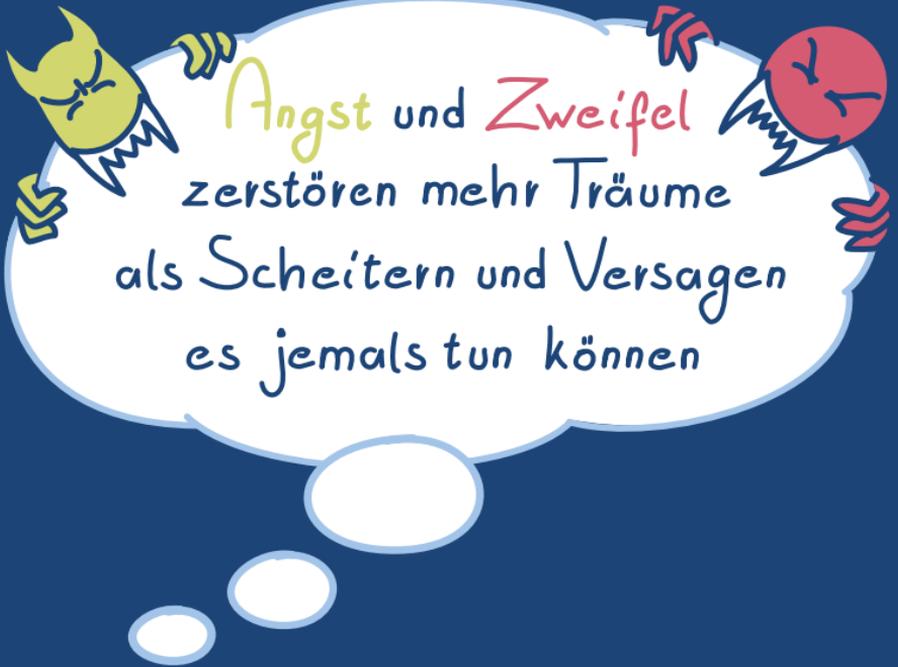
Vom leichten Umgang mit den
Widrigkeiten des Lebens

von

Patrick Lynen

Mit Illustrationen von Reiner Bergmann





Angst und Zweifel
zerstören mehr Träume
als Scheitern und Versagen
es jemals tun können

Sei wild,
sei mutig,
sei töricht.

HERZLICH WILLKOMMEN!

Ich möchte Sie zu einer ganz besonderen Reise einladen, die Sie über 33 Etappen zu mehr Leichtigkeit und Entspannung führen. Wenn Sie den Anregungen in diesem Buch jeden Tag folgen, wird sich Ihre Art, zu denken, zu fühlen und zu handeln schon bald auf eine Weise verändern, die Sie vielleicht nie für möglich gehalten haben. Natürlich kommt es auch auf Ihren Einsatz an: je intensiver Sie sich mit den 33 Morgenritualen in diesem Buch beschäftigen, desto zufriedener werden Sie nach 33 Tagen mit dem Ergebnis sein. Innere Arbeit wirkt natürlich dann besonders nachhaltig, wenn Sie dranbleiben.

Um auf dem Weg zu einem lockeren, leichten Leben Ihre Gefühle und Ihr Verhalten besser zu verstehen, gilt es ein paar Schluchten und Täler zu überwinden. Das geht nur Stück für Stück und mag manchmal mühsam sein, doch Sie werden daran wachsen. Zwischendurch werden Sie vielleicht Dürrephasen erleben, in denen nichts vorwärts zu gehen scheint. Vielleicht kommen auch alte Zweifel und Ängste wieder in Ihnen hoch: Ist das der richtige Weg? Wie lange wird das noch dauern? Solche Momente sind natürlicher Bestandteil jedes Lern- und Entwicklungsprozesses und kein Zeichen für persönliches Versagen. Sie sind sogar ein guter Hinweis darauf, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Wenn Sie es dann ge-



schaftt haben, stehen Ihnen deutlich mehr Möglichkeiten für die Bewältigung schwieriger Alltagssituationen zur Verfügung. Sie werden eine beachtliche Reise erlebt haben, an deren Ende Sie mit den Widrigkeiten des Lebens lockerer und leichter umgehen können.

WENIGER IST MEHR

Unter meinen Lesern und Seminarteilnehmern sind viele Menschen, die über Jahre versucht haben, ihr Leben in den Griff zu bekommen, indem sie sich immer neue Regeln auferlegt haben. Irgendwann hatten sie dann Kopfschmerzen, verspannte Schultern und ihr Denken und Handeln fühlte sich eng an. Irgendwann wurden all die Gedanken und Konstruktionen in ihrem Kopf zu einer Blockade, die ihnen den Blick auf die Leichtigkeit im Leben versperrt. Dieses Buch zeigt Ihnen einen Weg, diese Leichtigkeit wieder zurückzugewinnen – mit viel Humor, manchmal mit sanfter Provokation, doch stets mit Wohlwollen und Empathie.

DARF ICH?

Immer wieder bekomme ich in Seminaren das Feedback, dass meine Hinweise & Tipps auch deshalb so einleuchten, weil sie auf Augenhöhe gegeben werden. Ich werde deshalb von dieser Stelle an zum vertrauensvollen Du übergehen. Ein Du ist einfach entspannter, schließlich geht es hier ja um Leichtigkeit und Gelassenheit. In England klappt es doch auch, dass sich alle duzen, ohne dass die Menschen den gegenseitigen Respekt verlieren. Also, ich biete Ihnen hiermit

das »Buch-Du« an. Das kannst du natürlich wieder zurückziehen, wenn du das Buch gelesen hast ... ;-)

Und nun – viel Freude mit den folgenden Anregungen, Einladungen und Geschenken. Prüfe jeweils, ob du in deinem Herzen spürst: »Ja, das könnte mein Weg sein«. Nutze nur das, was deine Seele im tiefsten Inneren berührt. Finde heraus, was für dich passt. Und lass den Rest einfach beiseite.



DAS MORGENRITUAL

Innehalten ist der erste Schritt zu mehr Lockerheit, Gesundheit, Selbstbewusstsein und Lebensqualität. Ich empfehle daher, jeden Morgen 10-15 Minuten zu investieren. Mach dieses

Buch bitte für 33 Tage zu deinem unverrückbaren Morgenritual. Dann kann es seine volle Kraft entfalten und dir optimale Leichtigkeit schenken.

Das Buch entfaltet seine volle Kraft, wenn du die Tagesaufgaben am Abend noch einmal kurz an dir vorüberziehen und die Erkenntnisse und Wahrnehmungen auf dich wirken lässt. Am Ende des Buches haben wir übrigens drei leere Seiten für deine Gedanken und Reflexionen geschaffen. Dort kannst du alles aufschreiben, was dir während der Morgenrituale oder im Tagesverlauf in den Sinn kommt. Du kannst dir auch ein kleines, stets griffbereites Notizbuch anlegen, oder du verwendest die Aufnahmefunktion von deinem Smartphone.

Ganz wichtig: Beginne mit dem Lesen der folgenden Seite bitte unbedingt an einem Freitag. Warum? Jedem der 33 Kapitel ist ein passender Wochentag zugewiesen. Und manche Tagesaufgaben eignen sich zum Beispiel besser für das Wochenende. **Also, leg das Buch bitte bis Freitag auf die Seite und übe dich bis dahin in Gelassenheit ...** Danke.

Falls du jetzt vor lauter Neugier gleich weiterlesen willst: **Bitte tu's nicht.** Lies das erste Kapitel bitte erst am Freitag – gleich nach dem Aufstehen! In diesem Moment bekommst du sozusagen deine erste kleine Übung im Innehalten. Auch wenn es dich noch so drängt, halte die Unruhe aus und freu dich darauf, das Buch am nächsten Freitag gleich nach dem Aufwachen anzugehen. Na, also ... Geht doch! ☺

Köln, Mai 2015

Herzliche Grüße,



patricklynen@aol.com

www.patricklynen.com

www.facebook.com/lynen.patrick

Zu diesem Buch gibt es auch eine App, die dich auf den 33 Tagen begleitet. Mit vielen Audios und exklusivem Bonusmaterial. Mehr Infos auf Seite 103.

INNEHALTEN: SCHLUSS MIT HETZE, DRUCK UND STRESS



Guten Morgen, meine Liebe! Guten Morgen, mein Lieber! Danke, dass du bis zum Freitag gewartet hast. Und prima, dass du dieses Kapitel gleich nach dem Aufstehen liest. Denn in der Frühe sind unsere Gedanken noch frisch, wach und ausgeruht. Für deinen Veränderungsprozess ist das extrem wichtig. Er wird in den kommenden 33 Tagen deine Kraft und Aufmerksamkeit benötigen.

Deshalb lassen wir die Sache langsam angehen. Das ist das heutige Thema. Obwohl wir alle eine so große Sehnsucht nach Ruhe und Frieden haben, beobachte ich immer wieder, wie heikel das Innehalten für viele ist. Gerade für all jene, die in ihren alltäglichen Gedankenspiralen gefangen sind. Das erste Geschenk auf dem Weg zu einem lockeren, leichten Leben ist Langsamkeit. Werde LANGSAM.

Die Tagesaufgabe:

Mache die Langsamkeit zu deinem heutigen Tagesbegleiter. Mach das Wort LANGSAM zu deinem Tagesmotto. Selbst wenn es dir am Anfang sehr schwerfallen mag. Konzentriere dich einfach nur auf seine Wirkung. Sag dir im Laufe des Tages immer wieder mal LANGSAM. Ganz besonders dann, wenn die Unruhe aufkommt: LANGSAM. Damit schaffst du dir

schon am ersten Tag unserer Reise einen Anker für die kommenden 33 Tage. Das Wort lässt sich auch ganz wunderbar dehnen – wie ein Kaugummi: Laaaaaaangsaaaaaaaam. Und fordere am ersten Tag nicht zu viel von dir. Geh die Sache sowohl klar und fokussiert als auch leicht und locker an. Sage dir einfach immer mal wieder »Laaangsaaam« – und schau, wie es im Verlaufe des Tages auf dich wirkt.

Leg das Buch nun auf die Seite und halte es ganz bewusst aus, für zwei Minuten ganz ohne Ablenkung über den Impuls des heutigen Morgens nachzudenken. Wir treffen uns morgen früh wieder – gleich nach dem Aufwachen.



WOLLEN: DAS TOR ZUR FREIHEIT



Guten Morgen! Na, wie war dein LANGSAM-Tag gestern? War dir das Wort im Laufe des Tages ein Anker?

Heute, am Samstag, ist der Tag der Entscheidung. Und deswegen ein sehr wichtiger Tag. Denn wenn du lockerer werden möchtest, setzt das oft tief sitzende Ängste frei. Du sehnst dich nach Befreiung, bevorzugst aber immer noch die alten Muster, auch wenn sie dich immer wieder an die alten Grenzen bringen. Du kannst natürlich weiter in deinen eingefahrenen Gleisen bleiben und dein Leben so möglichst sicher gestalten. Oder du kannst jetzt sofort die Reise zu mehr Leichtigkeit antreten. Du kannst mal wieder etwas wagen. Kein »hätte, wäre oder könnte« mehr.

Dein Entschluss ist wie der Schlüssel, mit dem du das Tor zu einer neuen Welt aufschließt. Hinter diesem Tor erwarten dich Freude, Spaß und spannende Perspektiven, die dein Denken und Handeln im Kern verändern werden.

Na, möchtest du es tatsächlich tun? Ganz ohne Wenn und Aber? Dann wirst du es auch schaffen. Eine gewisse Ängstlichkeit dabei ist völlig normal. Sie ist sozusagen dein Pate auf dem Weg, eine natürliche Reaktion auf das Unbekannte.

Wenn du die Lust als Begleiterin auf deinem Weg zur Leichtigkeit betrachtest, hast du ein wundervolles Navigationssystem. Was immer sie dir sagt – dort solltest du hingehen.

Die Tagesaufgabe:

Triff jetzt gleich oder heute im Laufe des Tages die Entscheidung, ob du in deinem Leben **wirklich** etwas ändern willst. Falls du zu einem NEIN oder JA, ABER... oder JA, EIGENTLICH SCHON... tendierst, wird sich dir das volle Potenzial dieses Buches nicht erschließen. Leg es dann erst mal zur Seite, bis du zu einem klaren JA gefunden hast, oder verschenke es.

Falls du dich aber heute für ein klares »JA« entscheidest, treffen wir uns morgen früh wieder. Gleich nach dem Aufstehen – Und bitte sei morgen unbedingt VOR allen anderen in deiner Familie oder Umgebung wach – das ist wichtig. 😊

Leg das Buch nun bitte auf die Seite und halte es ganz bewusst aus, für zwei Minuten ganz ohne Ablenkung über die Impulse des heutigen Morgens nachzudenken.



DEVISE FÜR DEN TAG 2:

Ja, ich will!



GENIESSEN: REIF FÜR DIE INSEL?



Guten Morgen! Du hast die Frage nach der Entscheidung gestern offenbar eindeutig mit »JA, ICH WILL« beantwortet. Wie hat dich diese Entscheidung den Tag über begleitet? Hat sie dir Schwung gegeben? Hat sie dich daran erinnert, dass du jederzeit neu anfangen kannst? Das freut mich. 😊

Und bist du wie besprochen heute früh VOR allen anderen aufgestanden und hast nun die Ruhe und den Frieden des frühen Morgens ganz für dich allein? Super! **Dann nimm dir jetzt bitte Zeit, ein paar Minuten einfach nur da zu sein.**

PAUSE

Kannst du wahrnehmen, wie schön es ist, frei von neuen Eindrücken und Reizen einfach nur da zu sein? Wenn du auf die Stille lauschst, hörst du nichts, außer vielleicht draußen die Vögel zwitschern oder im Hintergrund das Surren des Kühlschranks. Ich genieße dieses Geräusch der Stille seit Jahren jeden Morgen.

Schließe nun bitte kurz die Augen, wenn es für dich angenehm ist, und suche dir **in Gedanken** einen schönen, absolut ruhigen Platz. Den schönsten ruhigen Platz, der dir bisher begegnet ist. Vielleicht war das ein Ort im Urlaub oder die Bank auf dem Spielplatz deiner Kindheit. Nimm dir Zeit

und erinnere dich an diesen einen Ort, an dem du glücklich warst. Erlebe ihn mit allen Sinnen. Wann war das? Wo war das? Wie sah es dort aus? Wie bist du dort hingekommen? Mit wem hast du diese Momente erlebt? Wie hat es dort gerochen? Welche Farben hatte die Umgebung? An welche Details kannst du dich erinnern? Geh zurück zu einem Zeitpunkt, als du dich an diesem Ort ganz geborgen und glücklich gefühlt hast.

Spüre, wie du innerlich zur Ruhe kommst, während diese Bilder, Momente und Gefühle in dir aufsteigen. Lass dir Zeit. Lass deinen Atem ganz natürlich fließen. Sag dir selbst: »LANGSAM. Es gibt jetzt nichts zu tun, ich darf einfach nur JETZT sein. ICH BIN HIER.« Ist das nicht ein herrliches Gefühl? Dieser Moment nur mit und bei dir?

Die Tagesaufgabe:

Du kannst dieses wundervolle Gefühl in den Tag mitnehmen und mit diesem Bild jederzeit nach innen gehen. Du kannst dir so eine eigene innere Insel der Ruhe bauen und für ein paar Momente diesen Zauber der Nichtbewegung spüren, auch während es um dich herum turbulent zugeht. Wenn du merkst, du verspannst dich gerade, kann dir dieses innere Bild helfen, körperlich, emotional und gedanklich still zu werden. Zur Not geht das sogar auf dem stillen Örtchen. Ja, auch dort kann man diese Entspannungsübung machen. Du kannst deine innere Insel an jeden Ort der Welt mitnehmen. Ist das nicht schön?

Leg das Buch nun auf die Seite und halte es ganz bewusst aus, für zwei Minuten ganz ohne Ablenkung über die Impulse des heutigen Morgens nachzudenken. LANGSAM. Wir treffen uns morgen früh wieder – gleich nach dem Aufwachen. Viel Spaß heute auf deiner inneren Insel – wo auch immer sie sein mag. Und wenn du magst, kannst du dir die Bilder deiner Insel auch vor dem Einschlafen noch einmal vergegenwärtigen.



DEVISE FÜR DEN TAG 3:

Meine Insel



REFLEKTIEREN: VOM GLÜCK DER SELBSTERKENNTNIS



Guten Morgen, meine Liebe! Guten Morgen, mein Lieber! Ich hoffe, du hast heute Nacht besonders gut geschlafen. Wie ist es dir gestern mit deiner inneren Insel ergangen? Hat sie dich das ein oder andere Mal gegen das Brausen, Zischen, Ärgern und Tackern der modernen Welt abgeschirmt?

Heute möchte ich dich einladen, dir dein Selbstbild bewusster zu machen. Denn manchmal halten wir uns selbst für locker und entspannt – doch andere sehen das ganz anders. Wir sehen unsere eigene Persönlichkeit von innen nie so wie ein anderer Mensch sie von außen sieht – selbst wenn wir das manchmal glauben. Wo unser eigenes und das Bild der anderen auseinanderdriften, sprechen Psychologen vom »blinden Fleck«. Der »blinde Fleck« sind jene Verhaltensweisen, Muster, Gewohnheiten, Zu- und Abneigungen, von denen wir gar nicht merken, dass wir sie haben.

Andere Menschen sehen unsere Verspannungen und Muster manchmal deutlicher als wir selbst. Das Feedback durch andere Menschen ist eine wunderbare Chance, zu erfahren, wie wir uns verhalten – auch wenn sich das manchmal nicht gut anfühlt. Damit erfahren wir etwas über unsere Wirkung und können uns dann entscheiden, wie wir damit umgehen möchten.