

Leben im Hier und Jetzt



10 Goldene Regeln
für einen guten Tag

Gestern, heute oder morgen...



..wann leben wir? Eine gute Frage! Denn einige von uns leben ständig in der Vergangenheit, andere nur in der Zukunft. Dann gibt es diese, die krampfhaft versuchen im Heute zu leben, aber die Vergangenheit nicht loslassen können. Und es gibt jene, die abwechselnd im Gestern und Morgen festhängen und das, was dazwischen liegt, nämlich das Heute ganz verpassen.

Keine Frage - es kann nicht schaden, wenn wir uns hin und wieder über unsere Zukunft Gedanken machen. Im Gegenteil! Genauso sinnvoll kann von Zeit zu Zeit ein Blick auf unsere Vergangenheit sein. Der Blick zurück zeigt uns, woher wir kommen, und der Blick nach vorne, wohin wir wollen.

Wenn wir aber ständig nur an die Vergangenheit oder die Zukunft denken, vergessen wir nur zu oft, dass das Leben in der Gegenwart stattfindet. Der Vergangenheit nachzutruern und die Zukunft zu fürchten, bringt uns heute ebenso wenig weiter, wie die Vergangenheit zu bedauern und auf die Zukunft zu hoffen. Das Leben findet im Hier und Jetzt statt – genau in diesem Augenblick.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Heute schon gelebt?.....	4
Gestern ist vorbei.....	5
Morgen ist ungewiss	5
Hier und Jetzt ist das Leben	6
Übung: Ins Hier und Jetzt eintauchen.....	7
10 goldene Regeln für einen guten Tag	8

*„Wenn du deprimiert bist,
lebst du in der Vergangenheit.
Wenn du besorgt bist,
lebst du in der Zukunft.
Wenn du in Frieden bist,
lebst du in der Gegenwart“
Lao-Tse*

Heute schon gelebt?



Jeder Mensch ist einzigartig. Jeder hat seine eigene Vorstellung vom Leben. Jeder von uns lebt sein eigenes Leben. Doch so verschieden wir auch sind und so unterschiedlich wir unser Leben gestalten, eines ist bei allen gleich. Es gibt nur einen Ort, wo wir sind: Hier! Es gibt nur eine Zeit, in der wir leben: Jetzt!

Doch diese ganz simple Botschaft scheint bei vielen Menschen noch nicht angekommen zu sein. Sie trotten durchs Leben und vertrotteln es. Sie vertreiben sich die Zeit und schlagen sie tot

Sie führen ein Leben aus zweiter Hand. Oder sie nehmen nur eingeschränkt wahr, was im Augenblick um sie und mit ihnen passiert, weil sie mit ihren Gedanken mehr in der Vergangenheit oder in der Zukunft als in der Gegenwart sind, weil sie im Gestern und im Morgen leben und nicht im Heute. Wo bist Du jetzt? Wo lebst Du?

Gestern ist vorbei

Die Vergangenheit ist der Teil unseres Lebens, aus dem wir lernen können und der uns verstehen lässt, warum wir uns im Moment so fühlen, wie wir uns fühlen, so denken, wie wir denken, und uns dort befinden, wo wir uns jetzt befinden.

Ein Blick zurück ohne Zorn, kann uns helfen, in der Gegenwart angemessen auf Ängste und Sorgen zu reagieren, uns von Altlasten und unnötigem Ballast zu befreien und Dinge zu ändern, die wir ändern können

Die Vergangenheit ist kein Tabu: Sie gehört dazu. Zu uns. Doch wir berauben uns selbst der Fülle des Lebens, wenn wir uns mehr als nötig mit der Vergangenheit beschäftigen. Nur wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit bei dem sind, was das Leben uns jetzt bietet, können wir den Augenblick genießen und nutzen.

Es soll nicht heißen, dass wir unsere Vergangenheit einfach beiseite schieben (das klappt ohnehin nicht!), sondern dass wir uns bewusst auf unsere Möglichkeiten in der Gegenwart konzentrieren. Es bedeutet in der Praxis, dass wir aktiv an unseren augenblicklichen Zielen arbeiten, statt mit Groll zurück oder sorgenvoll nach vorne zu schauen.

Morgen ist ungewiss

Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft noch nicht da. Wenn wir uns Sorgen über die Zukunft machen, lösen wir nichts. Die Sorge um alles, was geschehen wird, hindert uns daran, unsere gegenwärtigen Aufgaben effektiv zu bewältigen und hier und jetzt unser Bestes zu geben. Es hindert uns daran, unsere Möglichkeiten voll auszuschöpfen.

Wenn wir uns ständig die Frage stellen „Was wird morgen sein?“, quälen wir uns nur selbst. Wir blockieren und lähmen unseren Energiefluss. Wir verlaufen uns in Gedankengängen, die ins Nichts führen. Wir bremsen uns auf dem Weg in ein besseres Leben selbst aus – nicht nur für heute, sondern auch für morgen.

Nicht anders ergeht es uns, wenn wir uns zu sehr mit Tagträumen und Träumereien aufhalten oder Illusionen nachhängen. Wenn wir zum Beispiel ständig nur davon träumen, um wie viel schöner unsere Zukunft sein

würde, wenn bestimmte Voraussetzungen oder Wünsche erfüllt wären, verlieren wir den Bezug zur Gegenwart. Wir stellen unser Unterbewusstsein automatisch auf „Warten“ ein. Und es ist verdammt schwer, den Hebel wieder auf „Betrieb“ umzulegen.

Ohnehin können wir nicht in die Zukunft sehen. Es sind Spekulationen über Dinge die eintreten können, es vielleicht auch werden, aber nicht müssen. Und selbst wenn endlich die ersehnten Zustände eintreffen – wer sagt uns, in welcher Situation wir uns dann befinden? Morgen kann schon alles ganz anders sein. Wer sagt uns, ob wir das, was wir heute so heiß ersehnen, morgen überhaupt noch brauchen oder genießen können?

Hier und Jetzt ist das Leben

Ob wir arm oder reich, ob jung oder alt sind – sehen und hören, schmecken und riechen, denken, fühlen und handeln, atmen und das Leben genießen, Befriedigung und Glück empfinden können wir nur im Hier und Jetzt.

Nur hier und jetzt leben wir! Das Gestern ist vorbei, das Morgen ist ungewiss, nur das Heute ist und gehört uns – Dir und mir. Dieser Tag, diese Stunde, dieser Augenblick ist unsere Wirklichkeit – unser Leben. Es gibt ihn nur ein einziges Mal. Wenn wir das erkennen, können wir die Möglichkeiten nutzen, die uns das Leben bietet.

Nur in diesem Moment, der genau jetzt ist, können wir aktiv sein, unser Leben nach unseren Wünschen gestalten, an unseren Zielen arbeiten und das Leben genießen. Okay, vielleicht können wir es morgen auch noch, aber vielleicht auch nicht. In jedem Fall ist jeder Augenblick, den wir ungenutzt verstreichen lassen, verloren.

Wenn wir uns vornehmen, morgen aktiv zu werden, werden wir es nie sein. Wenn wir die Dinge aufschieben, schieben wir das Leben auf. Wenn wir das Leben aufschieben, dann verpassen wir es. Hast Du heute schon gelebt?

Übung: Ins Hier und Jetzt eintauchen

Wenn es Dir schwer fällt, bewusst in Deine Gegenwart einzutauchen, kann Dir die folgende einfache Atemübung helfen:

Setz Dich bequem auf einen Stuhl (am besten gleich auf den, auf dem Du gerade sitzt) und lege Deine Handflächen auf Deine Oberschenkel. Achte auf Deinen Atem und fange an innerlich zu zählen.

Atme ein und denke beim Einatmen an die Zahl „1“.

Atme aus und denke dabei an die Zahl "2".

Atme wieder ein und denke an die Zahl "3".

Atme aus und denke an die Zahl "4".

Zähle gedanklich beim Ein- und Ausatmen weiter, bis Du bei der "10" angekommen bist.

Dann zähle wieder rückwärts bis „1“.

Es ist dabei nicht so wichtig, wie tief oder schnell Du atmest. Nur das Zählen darfst Du nicht vergessen!

Das Geheimnis dieser Übung: Das Konzentrieren auf Deine Atmung führt zu einer ruhigen Atmung. Die ruhige Atmung führt zu einem ruhigen Geist. Der ruhige Geist wieder zum ruhigen Atmen und so weiter. So löst Du einen Kreislauf aus, der Deinen Geist entspannt und Dich bewusst das Hier und Jetzt wahrnehmen lässt.



Carpe diem! Nutze den Tag – ein guter Vorsatz, dem die meisten von uns auch gerne folgen würden, wenn es mit der Umsetzung nicht immer so schwierig wäre. Es gelingt uns leichter, wenn wir uns vornehmen, nur für heute unseren Alltag so gut wie möglich zu gestalten. Nur heute zählt. Gestern ist vorbei. Und was morgen ist, schauen wir mal!

10 goldene Regeln für einen guten Tag

Regel 1



Nur für heute werde ich die Aufgaben annehmen, die das Leben speziell für mich bereit hält, und mich bemühen, sie so gut wie möglich zu lösen.

Regel 2



Nur für heute werde ich auf meine Gesundheit achten.

Regel 3



Nur für heute werde ich mich durch nichts und niemand negativ beeinflussen lassen, mich nicht aufregen oder ärgern.

Regel 4



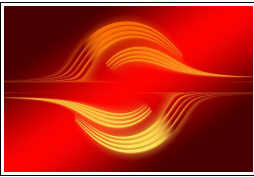
Nur für heute werde ich über meine Fehler lächeln und weder andere noch mich selbst kritisieren.

Regel 5



Nur für heute werde ich die Dinge, die ich nicht ändern kann, gelassen hinnehmen und mich den Umständen anpassen.

Regel 6



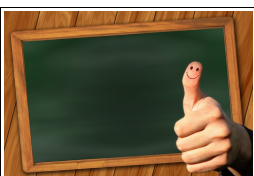
Nur für heute werde ich gut auf mich aufpassen und freundlich zu den andern so wie zu mir sein.

Regel 7



Nur für heute werde ich mich von der Hektik um mich herum nicht anstecken lassen und mir die nötige Zeit für mich nehmen.

Regel 8



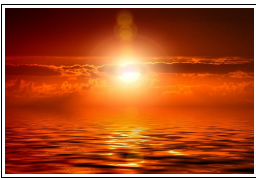
Nur für heute werde ich fest daran glauben, dass alles gut ist, so wie es ist, und darauf vertrauen, dass ich mich in allen Dingen von Tag zu Tag verbessere.

Regel 9



Nur für heute werde ich dankbar sein für das, was ich habe, und für den Weg, den ich gehe.

Regel 10

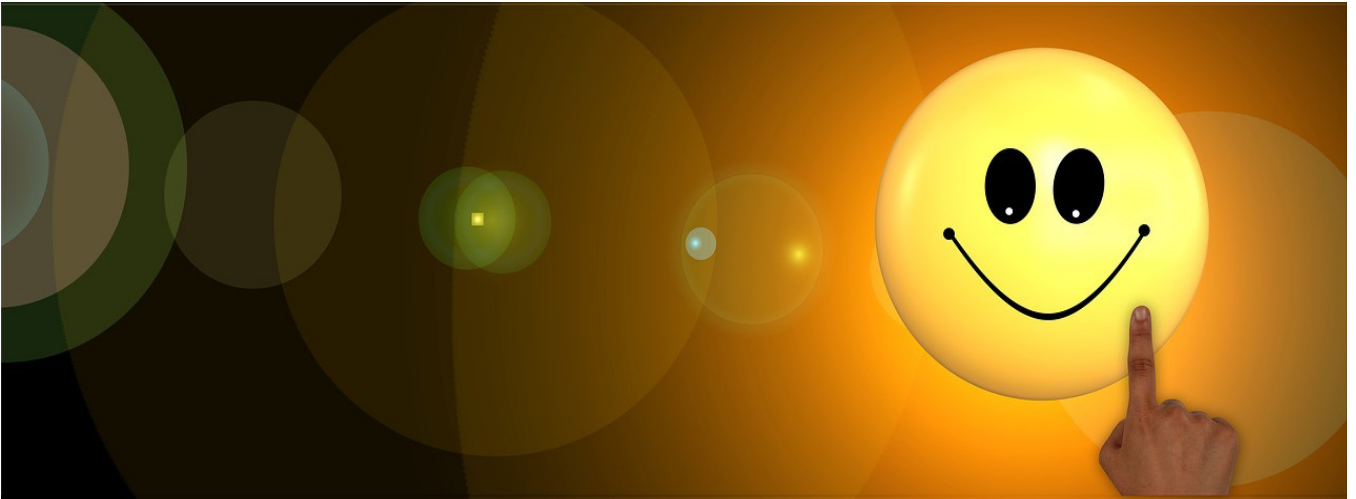


Nur für heute werde ich einen Moment glücklich sein – in der Gewissheit, dass ich das Glück verdient habe

Der ideale Tag wird nie kommen.

*Der ideale Tag ist heute,
wenn wir ihn dazu machen.*

Horaz



Dein Programm für ein gesundes, glückliches
und langes Leben

