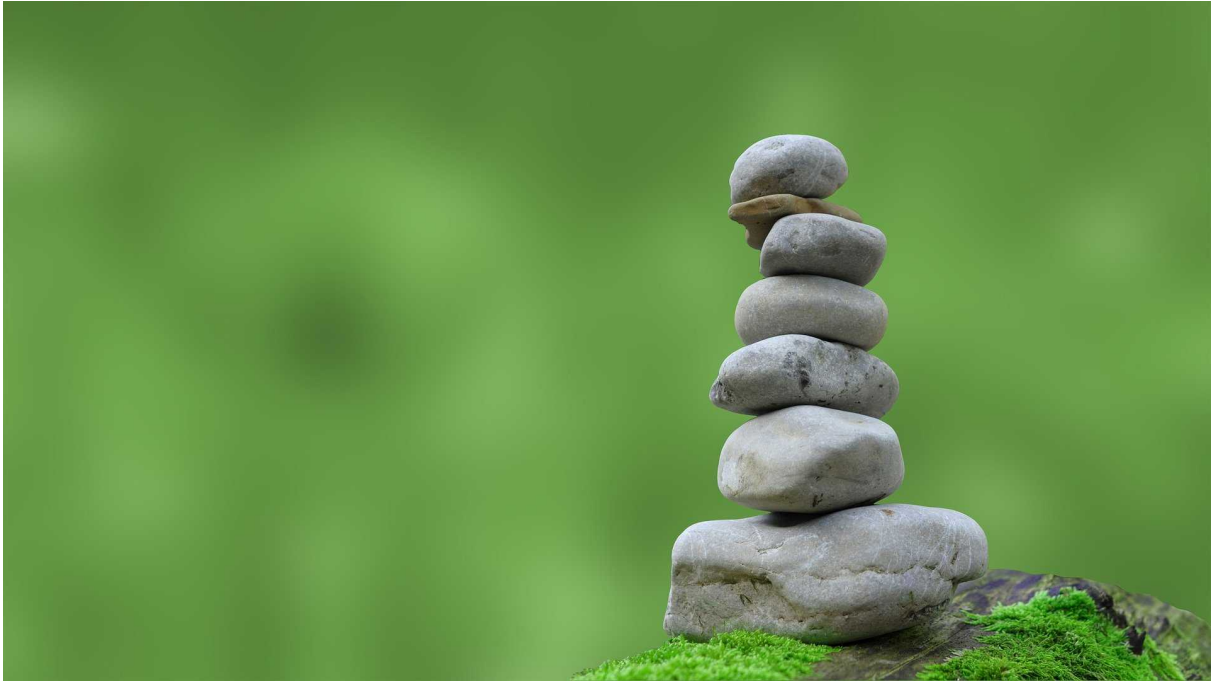


Regina Schlager



**3 Zutaten für mehr Gelassenheit
in Zeiten des Übergangs**

Impressum

Regina Schlager
ReConnect GmbH
www.reginaschlager.ch

Du kannst das E-Book gerne an andere weiterleiten: ich bin dir dankbar, wenn du das tust. Solltest du Passagen daraus verwenden wollen, setze ich auf deine Fairness – bitte gib mich als Autorin an und verweise auf die Quelle: Regina Schlager, www.reginaschlager.ch

Bildnachweis

Titelblatt: pixabay zen-2907290_1920 (Karen Arnold)
Zutat 1: pixabay spring-276014_1920 (Larisa Koshkina)
Zutat 2: pixabay japanese-cherry-trees-324175_1920 (Hans Braxmeier)
Zutat 3: pixabay tea-381235_1920 (Free-Photos)
Ausblick: pixabay beach-768642_1920 (Free-Photos)
Über Regina Schlager: Mirjam Bollag (Regina Schlager)

Die Hinweise in diesem E-Book und die vorgestellten Übungen sind sorgfältig von mir erwogen worden. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für medizinischen oder therapeutischen Rat. Achte sorgfältig auf dich und wahre deine Selbstverantwortung. Bei ernsthaften oder länger anhaltenden Beschwerden solltest du auf jeden Fall einen Arzt, Heilpraktiker, Therapeut oder Coach deines Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung von mir als Autorin ist ausgeschlossen.

Inhalt

Impressum.....	2
Inhalt.....	3
Einleitung.....	4
1. Zutat : Sich über den Körper erden und zentrieren.....	5
Übung.....	6
2. Zutat: Mit Selbstmitgefühl akzeptieren, was ist.....	7
Übung.....	8
3. Zutat: Das Positive wachsen lassen.....	9
Übung.....	10
Ausblick und weitere Schritte.....	11
Wie du mit mir in Kontakt treten kannst.....	12
Über Regina Schlager.....	13

Einleitung

Jede Phase des Übergangs ist mit Unsicherheit verbunden. Gerade jetzt, in der Situation mit dem Corona-Virus, befinden wir uns global in so einer Phase. Und vielleicht erlebst du auch ganz persönlich in deinem Leben, dass du dich in einem Zwischenbereich befindest: Das Alte ist vorbei, das Neue ist noch nicht klar¹

Gemeinsam ist diesen Umbruchphasen, dass wir nicht wissen, was das Neue genau bringen wird und wie unser Leben künftig verlaufen wird. Da ist es ganz klar, dass wir auch Angst empfinden. Körperliche Symptome machen sich bemerkbar: Vielleicht schlafen wir schlecht, weil wir auch in der Nacht noch weiter Gedanken wälzen. Wir fühlen uns entweder erschöpft oder permanent angetrieben, etwas zu tun. In uns tobt ein Wirrwarr an Gedanken und Gefühlen.

Wir haben ein grundlegendes Bedürfnis nach Sicherheit, das gehört zu unserem Menschsein. Jede Veränderung ist ein Schritt ins Ungewisse. Eine achtsame Haltung der Gelassenheit kann uns entscheidend dabei helfen, durch Übergangsphasen zu navigieren.

Ich möchte dir drei Zutaten vorstellen, um mit Gelassenheit unterwegs zu sein. Jede Speise setzt sich aus mehreren Zutaten zusammen. Manche davon bilden die Basiszutaten; ohne diese schmeckt das Gericht nicht so recht, und es ist auch nicht bekömmlich. Diese Zutaten dürfen nicht fehlen, sie sind die Grundlage. Um solche Basiszutaten handelt es sich hier.

1. Zutat: **Sich über den Körper erden und zentrieren**
2. Zutat: **Mit Selbstmitgefühl akzeptieren, was ist**
3. Zutat: **Das Positive wachsen lassen**

¹ Ich habe mich für die „ß“-Schreibung entschieden, da ich mich an Menschen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum wende und nicht alleine aus der Schweiz. Und ich selbst bin Österreicherin, die in der Schweiz lebt. Falls du aus der Schweiz bist: Ich hoffe, es ist für dich trotzdem angenehm zu lesen.

1. Zutat : Sich über den Körper erden und zentrieren

Fühlst du dich wie angetrieben von deinen Gedanken? „Ich muss was tun, ich muss was tun!“ Surfst du für Stunden im Internet, von einem Link zum anderen? Brauchst du zum dritten Mal heute etwas Süßes?

Wo ist die Pforte, um aus diesen Gedankenspiralen und Fluchtlabyrinthen hinaustreten zu können? Die Pforte ist dein Körper. Er ist immer da. So lange du lebst. Mit seiner Hilfe kannst du dich in diesem Moment wahrnehmen: deine Füße auf dem Boden, das Ein- und Ausströmen deines Atems. Der Kontakt zum Boden erdet dich, dein Atem führt dich in dein Zentrum. Du spürst, mit etwas Übung, eine Sicherheit, die du davor vielleicht nur in äußeren Dingen gesucht hast.

Doch warum fällt uns das so schwer? Warum finden wir es womöglich sogar komisch oder abwegig, auf unseren Körper zu achten? Wir verherrlichen in unserer Kultur den rationalen Verstand als einzige Quelle unseres Wissens. Und den Verstand setzen wir meist mit unserem Gehirn gleich.

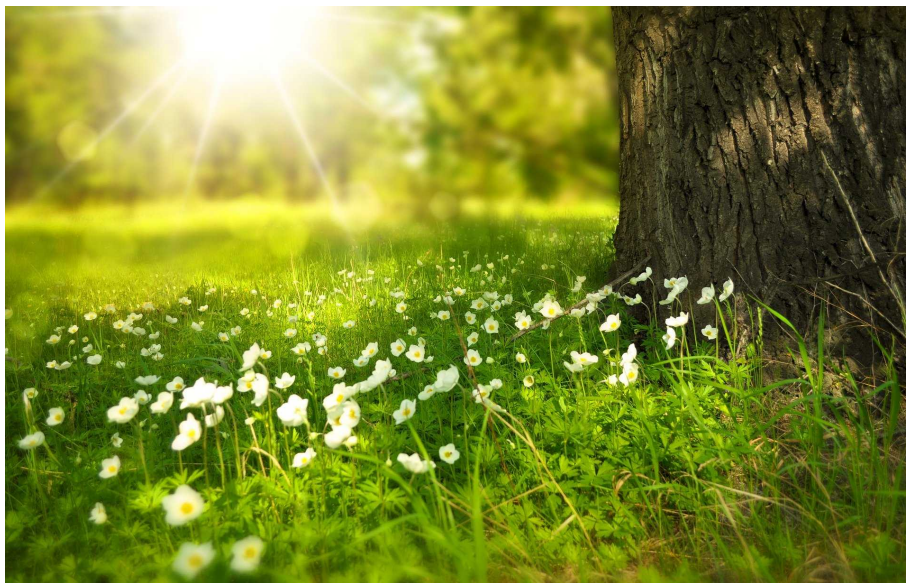
Fällt dir das auch auf? Wenn Experten für ein dringliches Problem gesucht werden oder ein Kandidat für eine offene Stelle, dann wird oft von den „besten Köpfen“ gesprochen. In mir taucht dann dieses Bild auf: Köpfe liegen aufgereiht auf einem Tisch, in jedem Kopf befindet sich ein Schlauch, mit dem das Wissen aus ihm abgezapft wird. Die Köpfe sind abgetrennt vom restlichen Körper, der nicht zu zählen scheint – ist er doch eher lästig mit seinen Bedürfnissen nach Nahrung, Erholung und Berührung.

Es ist auffallend, dass der Hinweis auf den Körper immer noch häufig auf Ablehnung oder Scham stößt. Vielleicht gönnen wir ihm hin und wieder eine Massage (meist dann, wenn bereits etwas verspannt ist und weh tut), doch unseren Atem in einem Business-Meeting bewusst wahrnehmen? Das klingt für viele esoterisch oder lächerlich. Dabei weist auch die Wissenschaft immer mehr darauf hin, wie sehr Körper und Geist miteinander verbunden sind. Es ist gar nicht möglich, unabhängig vom körperlichen Erleben zu denken und zu lernen.

Übung

- Stell dich auf deine beiden Füße. Spüre den Kontakt der Füße zum Boden. Wie fühlt sich die Verbindung deiner Füße zur Fläche an, auf der du stehst? Vielleicht hast du die Gelegenheit, barfuß auf der Erde zu stehen. Gibt es Unterschiede zwischen dem rechten und dem linken Bein?
- Nimm einfach wahr, ohne deine Wahrnehmung zu bewerten. („Oh, der rechte Fuß ist nach innen abgesenkt, mein Senkfuß, das ist nicht gut“, „Mit dem linken Fuß spüre ich mich fester auf dem Boden stehen, was bedeutet das für meine rechte, tatkräftige Seite?“)
- Stell dir dann vor, dass von deinen Füßen Wurzeln ausgehen, die tief in die Erde hineinwachsen und dich in ihr verwurzeln. Du kannst dir auch einen Baum vorstellen: du bist dieser Baum, der sich in die Erde hineinwurzelt.
- Nimm auch Kontakt auf mit deinem Atem. Spüre drei Atemzüge ganz bewusst vom Anfang des Einatmens bis zur kleinen Pause am Ende des Ausatmens.

Das lässt sich zuhause und im Büro üben. Aber auch an der Bushaltestelle oder in der Schlange vor einer Kasse. Falls du beruflich viel vor dem Computer sitzt, steh doch untertags immer wieder mal auf und mache diese Übung.



2. Zutat: Mit Selbstmitgefühl akzeptieren, was ist

Es ist verständlich, sich zu wünschen, dass eine unangenehme Situation aufhört. In einer Zeit des Übergangs fühlt es sich an, als würden wir feststecken. Oder aber, als wäre der Boden unter uns schwammig. Wir sehen kein Licht am Ende des Tunnels. Oft reagieren wir dann so, dass wir uns gegen das wehren, was sich schwierig und schmerzlich anfühlt. Es soll weg!

Kennst du das auch? In deinem Kopf entspinnen sich Geschichten, wie es sein sollte, nicht sein sollte, was du hättest tun können, was du jetzt tun müsstest, dass du dich anders verhalten solltest, andere sich anders verhalten sollten, warum passiert gerade mir das? – eine Endlosschleife.

Der Neurowissenschaftler und Meditationslehrer Rick Hanson² bringt das Bild von den zwei Pfeilen: Der erste Pfeil ist das, was wir wahrnehmen, fühlen oder empfinden. Da ist zum Beispiel die Tatsache, dass wir nicht genügend Geld verdienen, um unsere Ausgaben zu bezahlen. Wir spüren Sorge oder Ärger.

Das ist unsere derzeitige Realität, ob wir sie wollen oder nicht. Sie lässt sich nicht weglegen. Dem fügen wir dann aber meist noch einen zweiten Pfeil hinzu, nämlich unsere Reaktion darauf: „Warum bin ich nur so unfähig?“

Auch das, was durch den zweiten Pfeil ausgelöst wird, ist real: Da wir uns auf das konzentrieren, was wir als negativ wahrnehmen, reagiert unser Nervensystem mit Stress-Symptomen. Dadurch verstärkt sich das Gefühl, dass alles schrecklich und düster ist. Wir befinden uns in permanenter Alarmbereitschaft.

Für mich ist hier noch ein weiterer Schritt ganz wichtig: Uns dabei Selbstmitgefühl entgegenzubringen. Anzuerkennen, dass die Situation gerade schwierig für uns ist. Uns selbst freundlich zu begegnen: So wie wir uns das von einer guten Freundin wünschen würden. „Ich sehe, dass ist gerade sehr schwer für dich. Ich bin da.“

2 Rick Hanson: Das Gehirn eines Buddha. Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit (2010)

„3 Zutaten für mehr Gelassenheit in Zeiten des Übergangs“
Regina Schlager, 2020. www.reginaschlager.ch. office@reginaschlager.ch

Übung

Schmerz ist unvermeidbar. Leiden ist optional. Leicht gesagt, doch wie kommen wir dahin? Der erste Schritt, um das, was gerade ist, zu akzeptieren, liegt darin, wahrzunehmen, was sich gerade zeigt. Das tun wir, indem wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten.

Du kannst beginnen, das zu üben, wenn du dich in einer Situation befindest, die *nicht* schwierig für dich ist. Das ist sogar sehr ratsam. Beginne doch gleich jetzt, während du das liest: Was nimmst du wahr? Welche Bilder steigen in dir hoch? Welche Gefühle zeigen sich? Welche Stimmen sprechen in dir? „Was hat denn *die* für eine Ahnung, wie es mir geht!“, „So ein Blödsinn“, „Interessant, so habe ich das noch gar nicht gesehen“.

Was auch immer auftaucht – richte deine Aufmerksamkeit nun auch darauf, was du dabei in deinem Körper spürst. Vielleicht ballt sich etwas in deinem Bauch zusammen? Deine Brust ist eng? Die Kehle schnürt sich zusammen? Oder vielleicht sind gerade deine Füße im Vordergrund, weil du das bereits geübt hast?

Nimm einfach wahr, ohne etwas zu verändern. Bei der nächsten Zutat kommen wir zu einem weiteren, wichtigen Schritt.



3. Zutat: Das Positive wachsen lassen

Unser Gehirn hat eine Negativitätstendenz. Das heißt, dass uns eher das auffällt, was wir als negativ wahrnehmen als das Positive. Das ist einfach so, das ist menschlich. Aber warum ist es so?

Im Laufe der Menschheitsgeschichte war es immer wieder wichtig, uns auf Gefahren zu konzentrieren. Ganz einfach, um nicht verletzt zu werden und um zu überleben. In Mitteleuropa befinden sich die meisten Menschen glücklicherweise nicht oft in lebensbedrohlichen Situationen (in anderen Teilen der Erde sieht es anders aus). Und trotzdem erhalten negative Reize weiterhin mehr Aufmerksamkeit und bahnen sich stärker im Gehirn. Es ist ein äußerst vorteilhafter Schutz, den uns unser Organismus hier zur Verfügung stellt, ohne dass wir bewusst etwas dazu tun müssen.

Nun hat das leider auch seinen Preis. Wir rotieren in Gedanken und wälzen uns in Zukunftsängsten. Solange wir es dabei belassen. Wir sind dem nicht ausgeliefert. Wir können es ausbalancieren. Doch wie? Indem wir positive Erfahrungen in uns aufnehmen und bewusst verstärken.

Meine ich damit das „positive Denken“, bei dem wir alles nur durch die rosarote Brille sehen dürfen und „negative“ Gedanken und Gefühle verpönt sind? Durchaus nicht! Es gibt unangenehme Gefühle und Situationen. Und Trauer, Wut und Angst haben wichtige Funktionen. Nur ist es nicht förderlich für uns persönlich und unser Zusammenleben mit anderen, wenn wir uns permanent in solchen Gefühlen bewegen und sie damit noch verstärken.

Die gute Nachricht dabei: Wir können genauso auch das Positive verstärken! Probiere das doch gleich einmal mit der nächsten Übung aus.

Übung

Gehe mit deiner Erinnerung deinen bisherigen Tag zurück. Ist etwas passiert, das du als angenehm oder positiv empfunden hast? Es kann etwas ganz Kleines sein, das dir beim Erleben nicht einmal sonderlich aufgefallen ist. Zum Beispiel der heiße Schluck Kaffee in der Früh oder der duftende Tee. Schau, was für dich kommt.

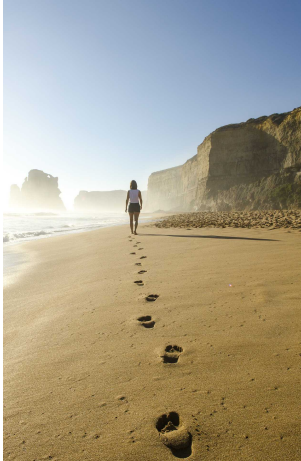
Versetze dich hinein: Wie du da so sitzt, stehst, wo genau du bist. Ist da noch jemand mit dir? Der Kaffee duftet. Du nimmst einen Schluck. Wie schmeckt er? Wie fühlt sich das in dir an? Breitet sich vielleicht wohlige Wärme in dir aus?

Eine Möglichkeit ist, am Ende des Tages vor dem Einschlafen durch den Tag zu gehen und dir solche Momente in Erinnerung zu rufen. Womöglich schwingt dabei so etwas wie Dankbarkeit mit, ohne dass du dir sagst: Ich *mus*s dankbar dafür sein.

Experimentiere damit. Vielleicht notierst du auch etwas. Wenn du diese Übung regelmäßig machst, dann kann diese Ressource, die du ja bereits in dir hast, wachsen. Du bleibst dann auch in stressigen Situationen gelassener. Oder du empfindest eine vormals stressige Situation gar nicht mehr als belastend. Und es ist auch eine hervorragende Übung zur Stärkung deines Immunsystems. Du förderst damit also sowohl dein Wohlbefinden als auch deine Gesundheit.



Ausblick und weitere Schritte



Für jede Speise ist die Auswahl, Abstimmung und Dosierung der Zutaten entscheidend. Das setzt Gespür und Erfahrung voraus. Du kannst dir Hinweise aus einem Rezeptbuch holen. Doch nur durch Lesen alleine entsteht kein Gericht. Es geht darum, es selbst auszuprobieren.

Du hältst dich zunächst an die wichtigsten Zutaten. Je öfter du die Speise kochst, desto sicherer wirst du damit. Du willst dein Repertoire erweitern und nimmst vielleicht weitere Zutaten dazu. Du beginnst, dich vom Rezeptbuch zu lösen und zu experimentieren. Du merkst, dass es nicht nur um die Zutaten geht, sondern vor allem um die Haltung, mit der du bei der Sache bist. Eine Speise, die du mit Achtsamkeit zubereitest, schmeckt einfach anders, als ein gekauftes Fertigprodukt aus dem Supermarkt, das du in der Mikrowelle aufgewärmt hast.

Gelassenheit entsteht nicht von alleine und über Nacht. Sie bedarf der Übung. Und deiner liebevollen Einladung an dich selbst. Fang doch einfach einmal mit den drei von mir vorgestellten Basiszutaten an und gib dir Zeit. Am besten ist es, du übst täglich. Doch setze dich nicht unter Druck. Schau nach einem Monat, was sich für dich verändert hat.

Bleib dran. Es lohnt sich. Mit der Zeit bringen diese kleinen Maßnahmen wirklich viel. Probier es aus!

Leite dieses E-Book gerne an Menschen weiter, von denen du annimmst, dass es hilfreich für sie ist.

Wie du mit mir in Kontakt treten kannst

Hättest du gerne weitere Inspiration und konkrete Hinweise zum Thema Gelassenheit, Achtsamkeit, Berufung und weibliche Leadership? Dann abonniere meinen **Newsletter**, den ich circa ein Mal pro Monat per E-Mail mit Impulsen und Veranstaltungshinweisen verschicke: <https://www.reginaschlager.ch/newsletter>

Du kannst mit mir auf verschiedenen Kanälen in Kontakt treten, ich freue mich auf deine Kontaktanfrage.

E-Mail: office@reginaschlager.ch oder regina.schlager@reconnect.gmbh

Blog: <https://www.reginaschlager.ch/blog/berufung-gestalten>

Facebook-Page: <https://www.facebook.com/reginaschlagercoaching/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/rschlager>

XING: https://www.xing.com/profile/Regina_Schlager2

Ich freue mich über Feedback per E-Mail, wie dir diese 3 Zutaten gefallen und ob und inwieweit sie dich weiterbringen. Schreib mir gerne an meine persönliche E-Mail-Adresse rs@reginaschlager.ch

Herzlich,

Regina

Über Regina Schlager



Damit du noch ein wenig mehr weißt, mit wem du es hier zu tun hast: Ich helfe als systemischer Coach, Berufungscoach und Achtsamkeits-Lehrerin im 1:1- und Gruppensetting sensiblen und vielfältigen Menschen, insbesondere Frauen, ihren ureigenen Weg zu gehen und ihre Berufung zu gestalten.

Ich liebe es, Menschen zu begleiten, in lebendigen Kontakt mit sich selbst zu kommen und dabei alle Wissensebenen – mental, physisch, emotional und spirituell – zu integrieren.

Im Juni 2019 habe ich in Zürich die Gaia-Akademie Schweiz gegründet. Und seit September 2019 bin ich nicht mehr mit der Einzelfirma *Regina Schlager Coaching* unterwegs, sondern gemeinsam mit meinem Mann Thomas Gressly mit der *ReConnect GmbH*.

Ich bin aus Wien und lebe seit 2011 in Zürich.

Mehr über mich findest du auf meiner Webseite:

www.reginaschlager.ch

www.reconnect.gmbh

Viel Freude und Erfolg mit dem E-Book!