

Vorwort	12
Was dieses Buch bewirken soll.....	14
Wer angesprochen werden soll.....	15
Eine Zusammenfassung vorab.....	16

[1] Kapitel Zeit für Ihr Leben 17

Fast jeder ist im Stress.....	19
Termin? Vorgestern!.....	19
Stress – ein alter Hut	20
Alarmstufe Rot	20
Disstress – der schlechte Stress	21
Eustress – der gute Stress	22
Brauchen wir Stress?.....	23
Schalten Sie einfach ab!	24
Beherrschen Sie die Zeit?	25
Keine Chancen für Zeit-Recycling.....	25
Setzen Sie Prioritäten	26
Sind Sie ein Neinsager?	27
Schreiben Sie`s auf.....	28
Verhaften Sie Ihre Zeitdiebe	28
Übung: „Das Spiel anschieben“	29

[2] Kapitel Energie für Ihr Leben 31

Mit Energie geht alles leicht.....	33
Die Leichtigkeit des Seins	33

Wehe, wenn der Akku leer ist	34
Das Geheimnis unserer Lebensenergie.....	35
Blockaden im System	36
Zu wenig Qi macht uns krank.....	37
Mehr Energie – mehr Leistung.....	38
Vier Millionen Liter Luft.....	38
Die richtige Atmung: tief statt flach	39
Noch mehr Energie durch Sport	40
Treibstoff statt Fast Food	41
Essen soll Spaß machen.....	41
Essen Sie bewusst!	42
Genuss ist gut	43
Qigong – das persönliche Kraftwerk	44

[3] Kapitel Leben im Gleichgewicht 45

Spielen Sie Ihre eigene gute Fee	47
Arbeiten Sie am Gleichgewicht	47
Schöne innere Bilder	48
Jeder Mensch hat seine Vision	48
Das Kleeblatt für Ihr Gleichgewicht	49
Leben Sie ganzheitlich?.....	50
Gönnen Sie sich eine Auszeit.....	51
Machen Sie eine Lebensinventur	52
Eine Reise zu sich selbst	55
Zwei Spielregeln für Ihre Lebensvision.....	56

*» Zeit haben heißt wissen,
wofür man Zeit haben will
und wofür nicht. «*

Emil Oesch, Schriftsteller und Verleger

Zeit für Ihr Leben [1]

Fast jeder ist „im Stress“

„Wie geht es dir?“ – „Ich bin im Stress!“ Was meinen Sie, wie oft am Tag beginnen zwei Menschen in Deutschland ein Gespräch mit diesen acht Wörtern? Tausendmal? Hunderttausendmal? Ich weiß es nicht. Sicher aber ist: Fast jeder „ist im Stress“. Eigentlich merkwürdig, wo wir doch alle immer mehr Freizeit haben.

Termin? Vorgestern!

Andererseits wird das gesamte Leben immer hektischer: Die Anforderungen im Beruf steigen, Rahmenbedingungen ändern sich in nie gekannter Geschwindigkeit, Kunden und Vorgesetzte erwarten prompt Reaktionen, kaum jemand scheint noch weit im Voraus zu planen. „Wann muss es fertig sein?“ – „Vorgestern!“ Nach Feierabend setzt sich die Hektik fort: Schnell noch einkaufen und eine Kleinigkeit essen, anschließend ins Fitnessstudio, dann rasch meine E-Mails abrufen und beantworten – und wenn jetzt bloß nicht auch noch das Handy klingeln würde ...

Rund 80 Prozent der Deutschen klagen darüber, dass ihnen alles zu schnell gehe. Sie fürchten, sie könnten mit der Geschwindigkeit nicht mehr mithalten und fühlen sich überfordert vom Tempo. Kein Wunder, dass sie Stress empfinden.

Aber was ist das überhaupt: Stress?

Stress – ein alter Hut

Stress ist kein neues Phänomen, das es nur in unserer Zeit gibt. Stress ist ein alter Hut. Schon im 14. Jahrhundert gebrauchte der englische Dichter Robert Mannyng den Begriff in der heutigen Bedeutung. Im 17. Jahrhundert wurde das Wort verwendet, um Mühsal und Kummer zu beschreiben. Ab dem 18. Jahrhundert steht „Stress“ für Druck und Belastung im Sinne einer Strapazierung.

Übrigens kennt auch die technische Fachsprache den Begriff: Hier bezeichnet er eine Zerreißprobe im Belastungstest.

Alarmstufe Rot

Von einer Zerreißprobe sprechen wir, wenn verschiedene Kräfte bis zur Belastungsgrenze an etwas oder jemandem zerren. Die Betonung liegt auf „verschiedene Kräfte“. Denn daraus folgt: Stress ist ein Wechselverhältnis, an dem mehrere Faktoren beteiligt sind. Eine Belastung alleine macht uns noch keinen Stress. Wir können sogar sehr belastet sein, ohne dies als stressig zu empfinden. Zum Beispiel, wenn wir intensiv Sport treiben. Oder wenn wir uns gerade selbstständig gemacht haben und nun hoffnungsfroh unser eigenes Unternehmen aufbauen. Auf andere Belastungen hingegen reagieren wir sensibler.

Das bedeutet: Stress ergibt sich erst aus dem Zusammenspiel zwischen einer Belastung und der Reaktion darauf. Jetzt wird

» Erkenne Dich selbst. «

Inschrift über dem Eingang des heute
zerstörten Appollo-Tempels
im griechischen Delphi

*Leben im [3]
Gleichgewicht*

Spielen Sie Ihre eigene gute Fee

Manchmal träumt jeder von uns von der guten Fee. Wie sie zu uns kommt und sagt, wir hätten drei Wünsche frei. Was wir darauf antworten. Und wie die Wünsche dann in Erfüllung gehen, schwupps, einfach so.

Warum sollte das alles ein Traum bleiben? Stellen Sie sich für einen Moment vor, die gute Fee käme zu Ihnen, jetzt, in diesem Augenblick. Was wünschen Sie sich für Ihr Leben? Erfolg, Glück und Gesundheit? Vielleicht lieber Geld, ein neues Auto, ein größeres Haus? Oder mehr Zeit für die Familie, mehr Muße für Hobbys, mehr Freiraum für sich selbst? Oder alles zusammen?

Unmöglich, sagen Sie? Nun, die meisten Menschen haben solche oder ähnliche Träume. Und sicher haben Sie im Lauf ihres bisherigen Lebens einige davon verwirklichen können. Oder gehören Sie sogar zu den Menschen, die es geschafft haben, viele ihrer Wünsche in die Tat umzusetzen? Dann wissen Sie: Es funktioniert, aber es hat keinen Sinn, auf die gute Fee zu warten. Sie wird nicht kommen. Das muss sie auch nicht, denn Sie selbst können in diese Rolle schlüpfen und Ihre Träume wahr machen. Worauf warten Sie also? Seien Sie Ihre eigene gute Fee!

Arbeiten Sie am Gleichgewicht

Manche Menschen haben beruflich großen Erfolg, führen ein ausgefülltes Privatleben mit ihrer Familie und/oder ihren Freunden, sind fit und vital und wissen außerdem, dass sie mit ihrem

Handeln und ihrem Leben Sinn und Nutzen für andere stiften. Wenn Sie einen solchen Menschen treffen, werden Sie ihn erkennen. Denn er wird mit sich und der Welt im Reinen sein, eine tiefe Zufriedenheit ausstrahlen und Sie mit seiner Ausgeglichenheit und positiven Lebenseinstellung ganz automatisch sehr beeindruckend. Zufall? Glück? Sicher nicht: Innere Harmonie fällt niemandem in den Schoß. Aber jeder kann sein Gleichgewicht finden, wenn er bereit ist, an sich zu arbeiten. Jeder. Auch Sie.

Der Power Circle wird Ihnen dabei helfen.

Der erste Schritt auf dem Weg zu einem erfüllten, harmonischen Leben ist die Entwicklung einer Lebensvision. Viele beruflich erfolgreiche Menschen haben eine Vision, die sich auf ihre Karriere bezieht. Das heißt, sie haben eine recht genaue Vorstellung davon, welche Position sie einmal ausfüllen möchten, was sie geschäftlich erreichen wollen, wie ihre Karriere verlaufen soll. Oft haben sie diese Vision schon als junger Mensch entwickelt, und sie hat ihnen als starker Antrieb auf dem Weg zum Erfolg geholfen.

So war es auch bei mir: Als ich ein kleiner Junge von vielleicht sieben oder acht Jahren war, hatte ich mir beim Herumtoben auf dem Bolzplatz unserer Schule den kleinen Finger der rechten Hand verstaucht. Es tat so weh, dass mir trotz aller „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“-Schwüre die Tränen über das Gesicht

Mithilfe der am Ende dieses Kapitels beschriebenen Power Circle-Übung „Einen Bogen spannen, um das Ziel zu erreichen“ stimmen Sie sich optimal auf Ihre Auszeit ein.

Machen Sie eine Lebensinventur

Machen Sie nun zunächst eine Bestandsaufnahme, eine Art Lebens-Inventur.

Die erste Frage dabei lautet: Wie sehen und beurteilen Sie Ihr Leben insgesamt? Sind Sie rundum glücklich mit Ihrer jetzigen Lebenssituation oder fühlen Sie sich unwohl in Ihrer Haut? Wie hat sich Ihr Leben entwickelt? Worauf sind Sie stolz? Was bedauern Sie? Dieser erste Schritt bezieht sich auf Ihre allgemeine Lebenssituation, noch nicht auf die verschiedenen Lebensbereiche. Diese sollten Sie in einer zweiten Übung genauer unter die Lupe nehmen und sich für jeden einzelnen Bereich die Frage stellen: Wie zufrieden bin ich damit? Inwieweit sind die Wünsche, die ich in mir trage, zum heutigen Zeitpunkt erfüllt? Dazu können Sie den nachstehenden kleinen Fragebogen als Checkliste nutzen.

Meine Lebensinventur

Zufriedenheit				Lebensbereich
sehr zufrieden	recht zufrieden	weniger zufrieden	gar nicht zufrieden	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Beruf
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mein Spaß an der Arbeit
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mein Zeitaufwand für den Beruf
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mein Gehalt / Verdienst
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mein bisheriger Karriereverlauf
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Meine Entwicklungsmöglichkeiten
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	meine Zufriedenheit mit diesem Lebensbereich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	insgesamt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Privates
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mein Familienleben
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mein Kontakt zu Freunden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	meine Zeit für Hobbys
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	meine Zufriedenheit mit diesem
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lebensbereich insgesamt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Fitness
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	meine Gesundheit
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	meine sportlichen Aktivitäten
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	meine Zeit zur Entspannung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mein seelisches Wohlbefinden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	meine Zufriedenheit mit diesem
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lebensbereich insgesamt

Sie feststellen: Nicht alles ist gleich wichtig und gleich dringend, nicht alles dient in gleichem Maße der Verwirklichung Ihrer Lebensvision. Um den Überblick zu behalten, sollten Sie Ihre Ziele nun noch in eine Reihenfolge bringen.

Überlegen Sie sich, was für Sie und Ihr Leben die höchste Priorität hat und was Sie wann verwirklichen möchten – innerhalb der nächsten drei Monate, innerhalb des nächsten Jahres, innerhalb der nächsten zehn Jahre. Schreiben Sie es auf oder markieren Sie Ihre Ziele auf dem Formular mit verschiedenen Farben für die unterschiedlichen Prioritäten.

Nun haben Sie den „Fahrplan“ für Ihren künftigen Lebensweg vor sich. In den nächsten Kapiteln werden Sie erfahren, welche konkreten Maßnahmen Sie ergreifen können, um Ihre Lebensvision zu verwirklichen und Ihre Ziele in die Tat umzusetzen. Dabei gilt: Je besser Sie sich auf Ihre Ziele konzentrieren, desto eher und leichter werden Sie sie erreichen. Und je besser Sie sich vorstellen, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, und wie gut Sie sich dann fühlen werden, desto besser können Sie genau die richtigen Werkzeuge dafür entwickeln.

Spannen Sie den Bogen

Die erste Power Circle-Übung hilft Ihnen dabei. Sie heißt: „Einen Bogen spannen, um das Ziel zu erreichen“. Sie sollten die Übung achtmal wiederholen, und je öfter Sie sie anwenden, desto mehr schulen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Wirkungen

+ Atmung

+ Dehnung

+ Konzentrationsfähigkeit

❶ Entscheidend bei dieser Energieübung ist die bewusste und richtige Atmung. Nehmen Sie einen anderthalbfachen schulterbreiten Stand ein, wobei die Zehen nach außen gerichtet sind. Unter- und Oberschenkel stehen fast im rechten Winkel zueinander. Bemühen Sie sich, den Rücken gerade zu halten und nicht das Gesäß nach hinten zu drücken. Fokussieren Sie mit den Augen einen Punkt geradeaus und lassen Sie die Hände locker vor sich nach unten hängen.

❷ Beginnen Sie durch die Nase einzuatmen und heben Sie die Hände bis in Brusthöhe, wobei Sie sie allmählich langsam zu einer sanften Faust schließen und einen etwas sichereren Stand einnehmen.

❸ Nun beginnen Sie durch den Mund auszuatmen und drehen den Kopf nach links. Gleichzeitig bewegen Sie Ihre linke Hand, die sich immer in Schulterhöhe befindet, nach links außen, wobei Sie mit Zeige- und Mittelfinger ein „V“ formen. Ihr Daumen und Ringfinger berühren sich sanft. ❹ Die ganze Zeit über halten Sie die rechte Hand weiterhin halb geschlossen, wobei Sie aber den gebeugten Arm ein klein wenig nach rechts außen bewegen, etwa so, als wenn Sie einen Bogen spannen wollten. ❺ ❻ Während

Sie diese Bewegung ausführen, gehen sie langsam in die erweiterte Ausgangsstellung zurück, d. h., Ihre Füße stehen etwa anderthalbfach schulterbreit.

7 Beginnen Sie nun wieder einzuatmen und führen Sie die linke Hand, die sich allmählich wieder zur lockeren Faust schließt, und die rechte Hand, die ja immer noch halb geschlossen ist, vor den Körper in Brusthöhe zurück. Nehmen Sie dabei wieder den etwas erhöhten Stand ein. 9 Beginnen Sie auszuatmen, und senken Sie die Hände, wobei Sie sie allmählich öffnen. Nehmen Sie wieder den erweiterten Stand wie in der Ausgangsstellung ein. 10 11 12 Wiederholen Sie nun diese Energieübung und spannen Sie den Bogen auf der rechten Seite.

Mein Power-Tipp für Sie: Die Übung eignet sich nicht nur für Ihre Lebenszielen, sondern auch, wenn es um Ihr Jahresbudget, Ihre Wochenplanung oder das bevorstehende Tennismatch gegen Ihren Kollegen geht.

Spannen Sie den Bogen

