

SIGRID ENGELBRECHT

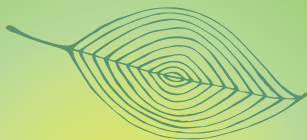
mind
& soul

Die Happiness Box

G|U

50 Übungs- und Affirmationskarten
zum Loslassen und Glücklichein

Liebe Leserin Lieber Leser



Das Leben besteht nicht in der Hauptsache aus Tatsachen und Geschehnissen. Es besteht im Wesentlichen aus dem Sturm der Gedanken, der jemandem durch den Kopf tobt, sagte einst Mark Twain. Und dies gilt heute noch genauso wie zu Lebzeiten des großen Autors.

Das bedeutet: Es sind eben nicht allein äußere Geschehnisse, die Einfluss auf unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Lebensgestaltung nehmen. Vielmehr haben wir es in vielen Bereichen selbst in der Hand, wie glücklich oder unglücklich wir uns im Alltag fühlen, wie wir mit dem umgehen, was uns täglich begegnet, und welche Entscheidungen wir treffen.

Die Art und Weise, wie wir uns selbst, unsere Familie und unsere Freunde, unseren Job und unsere Lebensumstände betrachten, beeinflusst unser Urteilsvermögen, unsere Entscheidungen und unser Handeln stärker, als es auf den ersten Blick den Anschein hat.

Die Ergebnisse dessen, was wir dann aufgrund unserer Überzeugungen sagen oder tun, ruft eine entsprechende Resonanz in der Umgebung hervor. Und dies hat wiederum Auswirkungen auf unser Denken und Fühlen. Das Innen und das Außen sind also auf vielfältige Weise miteinander verwoben und beeinflussen sich gegenseitig.

Die Happiness-Box gibt Ihnen praktische Anregungen dafür, Gedanken und Gefühle stärker auf die schönen Seiten des Lebens auszurichten und die Fähigkeit zu stärken, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Dies wiederum verleiht Ihnen die Kraft, mit Pannen und kleinen Ärgernissen leichter zurechtzukommen und loszulassen, was Sie nicht glücklich macht. Eine aufgeschlossene Einstellung ruft andere Reaktionen in unserer Umgebung hervor als eine mutlose oder verdrossene.

Fünf Themenbereiche, die in unserem Leben eine besondere Rolle spielen, bilden den Fokus der Happiness-Box: unsere Liebesbeziehungen, die Freundschaften, die wir eingehen, das Streben



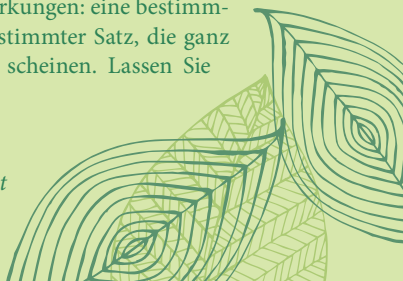
nach Selbstverwirklichung, unsere Gesundheit und die ideellen Werte, die ähnlich wie Leuchttürme unserem Lebensschiff die nötige Orientierung geben.

Positive Veränderungen in einem dieser fünf Themenfelder beeinflussen wiederum auch die anderen Felder positiv.

Zu jedem dieser fünf zentralen Themen finden Sie in der Happiness-Box spezielle praktische Übungen und Affirmationen – selbstbejahende, stärkende Sätze also, die Sie wie ein Mantra mehrmals wiederholen sollten. Die Übungen und Affirmationen geben Ihnen Anregungen zum Loslassen unglücklich machender Denk- und Verhaltensweisen und Impulse dafür, das Glück im Alltag zu vermehren.

Dazu eine Empfehlung: Denken Sie nicht in Kategorien wie »Viel hilft viel«, sondern machen Sie, den Anregungen auf den Karten folgend, kleine Schritte hin zu positiven Veränderungen, dies aber stetig und regelmäßig. Oft hat gerade eine kleine Änderung im täglichen Denken und Tun große Auswirkungen: eine bestimmte Übung, ein bestimmter Satz, die ganz genau zu passen scheinen. Lassen Sie sich überraschen!

*Ihre
Sigrid Engelbrecht*



Das Netz meiner Beziehungen

Wertvolle Kontakte schätzen und
intensiver gestalten



Mit dieser Übung schaffen Sie
Klarheit darüber, welche Kontakte
Ihnen guttun und welche Sie besser
abbrechen sollten.

Ihre Schritte zum Glück

- ◆ Denken Sie an Menschen, die Sie kennen, und stellen Sie sich folgende Fragen:
 - ◆ Mit wem bin ich gern zusammen? Von wem fühle ich mich verstanden und akzeptiert? Wer bringt mich zum Lachen? Wer hört mir zu, ohne mich zu belehren?
 - ◆ Mit welchem Menschen wäre ich gern (wieder) öfter zusammen?
 - ◆ Mit wem bin ich oft zusammen, sehe aber, dass jede Begegnung einen Missklang hinterlässt? Wer langweilt mich? Von wem fühle ich mich oft unverstanden und abgelehnt? Mit wem pflege ich nur einen »Pflichtkontakt«?
 - ◆ Schreiben Sie die Namen auf. Versehen Sie die Kontakte, an denen Ihnen viel liegt, mit Pluszeichen – je bedeutsamer, desto mehr – und setzen Sie vor jene, die Ihnen wenig bedeuten, entsprechend viele Minuszeichen.
 - ◆ Was würden Sie gern ändern? Wem wollen Sie künftig mehr Zeit widmen, wem weniger?

Ich umgebe
mich mit
Menschen,
die mir guttun.

Ich gebe
und empfangе
Wertschätzung,
Verständnis
und Liebe.

Atempause

Entspannen, loslassen
und auftanken



Diese Übung unterstützt Sie dabei,
im Alltag mit wenig Aufwand Stress
loszulassen, zur Ruhe zu kommen und
die eigenen Kräfte zu regenerieren
und zu stärken.

Ihre Schritte zum Glück

- ◆ Setzen Sie sich aufrecht hin, sodass Ihr Atem frei fließen kann.
- ◆ Spüren Sie, wie der Atem ein- und wieder ausströmt. Lassen Sie ihn kommen und gehen und folgen Sie ihm aufmerksam.
- ◆ Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, dass Stress und Anspannung sich lösen und von Ihnen wegströmen.
- ◆ Bei jedem Einatmen stellen Sie sich vor, wie neue Energie in Sie einströmt und Körper, Geist und Seele belebt und erfrischt.
- ◆ Finden Sie ein Wort, das die Qualität dieser einströmenden Energie benennt, etwa »Freude«, »Frische« oder »Natur«.
- ◆ Während Ihr Atem weiter ein- und ausströmt, wiederholen Sie gedanklich bei jedem Einatmen dieses Wort.
- ◆ Schließen Sie die Übung mit einem Dank ab – an Gott, an das Universum, an die Natur.

Atemzug für
Atemzug
lasse ich los.

Atemzug für
Atemzug
strömt frische
Energie in
mich ein.

Unabänderliches hinnehmen

Wie Sie akzeptieren,
was nicht zu ändern ist



Diese Übung hilft Ihnen dabei,
sich mit unabänderlichen negativen
Vorkommnissen und Situationen zu
arrangieren, anstatt immer wieder
dagegen anzugehen.

Ihre Schritte zum Glück

- ◆ Machen Sie sich zunächst bewusst, dass es besser ist, Frieden mit einer unabänderlichen Situation zu schließen, als im Groll zu verharren. Stellen Sie sich dann die folgenden Fragen:
- ◆ Wie kann ich es mir selbst leichter machen, die Situation zu akzeptieren?
- ◆ Welche Bereiche meines Lebens sind davon unberührt? Was ist gesichert, funktioniert, ist nach wie vor eine Kraftquelle in meinem Leben?
- ◆ Wer hat Ähnliches erlebt wie ich und ist damit fertig geworden?
- ◆ Was hat diese Person getan, um die Situation zu bewältigen? Was davon könnte auch für mich gut und nützlich sein?
- ◆ Welche weiteren Möglichkeiten fallen mir ein, um diese Situation gut akzeptieren zu können?



Je besser es Ihnen gelingt, Frieden mit der Situation zu schließen, desto eher sind Sie offen für Neues.

Ich habe die
Kraft, zu
akzeptieren,
was ich nicht
ändern kann.

Mehr und mehr
wächst mein
innerer Frieden.

Vier Schritte des Vergebens

Kränkungen loslassen und
Versöhnung anbahnen



Diese Übung hilft Ihnen,
in Ihrer Partnerschaft eine
Kränkung leichter zu überwinden und
wieder frei und offen auf den
anderen zuzugehen.

Ihre Schritte zum Glück

- ◆ Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gekränkt fühlten, und erinnern Sie sich an Ihre Gefühle. Was genau hat Sie getroffen?
- ◆ Überlegen Sie, ob Sie selbst etwas zu der Situation beigetragen hatten. Es geht nicht um »schuld sein«, sondern darum, zu verstehen, welche Rolle Sie in der Situation innehatten.
- ◆ Versetzen Sie sich dann in Ihren Partner/Ihre Partnerin. Was könnte ihn/sie veranlasst haben, sich so zu verhalten? Können Sie ein gewisses – zumindest minimales – Verständnis für seine/ihre damalige Lage aufbringen?
- ◆ Wenn Sie bereit sind, zu vergeben, nehmen Sie ein Foto oder etwas anderes, das Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin verbindet. Sagen Sie diesem Symbol: »Was du getan hast, hat mir wehgetan. Jetzt kann ich dein Handeln nachvollziehen. Ich bin bereit, dir zu vergeben«.

Ich verzeihe dir
und lasse
meinen Groll los.

Weil ich
verzeihen kann,
ist mir leicht
ums Herz.

Prioritäten setzen

Erkennen,
was tatsächlich wichtig ist



Diese Übung unterstützt Sie dabei,
Wichtiges von weniger Wichtigem
zu unterscheiden.

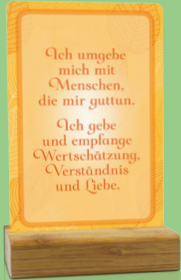
Ihre Schritte zum Glück

- ◆ Listen Sie die verschiedenen Aufgaben Ihres Alltags auf und beantworten Sie anschließend die folgenden Fragen:
- ◆ Welche Aufgabe leistet den größten Beitrag dafür, ein besonders wichtiges Ziel zu erreichen?
- ◆ Muss ich diese Aufgabe unbedingt selbst übernehmen oder kann sie genauso gut oder sogar besser von jemand anderem erledigt werden?
- ◆ Wo steht am meisten Geld auf dem Spiel?
- ◆ Was geschieht, wenn diese Aufgaben nicht oder nur unvollständig ausgeführt werden?
- ◆ Welche nicht erfüllte Aufgabe würde die negativsten Konsequenzen nach sich ziehen? Welche nicht erfüllte Aufgabe hat keine oder nur geringe negative Folgen?
- ◆ Die Beantwortung dieser Fragen wird es Ihnen leichter machen, das Wichtige in den Vordergrund zu stellen und Ihren Tagesablauf entsprechend zu planen.

Mehr und
mehr erkenne
ich, was wichtig
für mich ist.

Ich entscheide
mich für das,
was mich
weiterbringt und
glücklich macht.

Loslassen – der erste Schritt auf dem Weg zum Glück



Ich umgebe
mich mit
Menschen,
die mir guttun.

Ich gebe
und empfang
Wertschätzung,
Verständnis
und Liebe.

Lernen Sie umzudenken und alte Verhaltensmuster aufzugeben, die Sie nicht glücklich machen. Die Karten geben Ihnen Hilfe und Orientierung in den Bereichen Liebe, Freundschaft, ideelle Werte, Selbstverwirklichung und Gesundheit.

- ◆ Mit **Affirmationen** bestärken Sie sich selbst, die schönen Seiten des Lebens wahrzunehmen.
- ◆ Mithilfe **praktischer Übungen** gelingt es Ihnen, neue Wege einzuschlagen und aktiv etwas für Ihr Glück und eine positive Einstellung zu tun.
- ◆ Mit dem **Kartenhalter aus Bambus** können Sie die Karten überall aufstellen und jederzeit anwenden.



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-4818-6



9 783833 848186

www.gu.de



G|U