

Das wird mein bester Sommer!

TEIL 1: Die besten SOS-Tipps für gute Laune

TEIL 2: Glücksblockaden einfach überwinden!

Alle Tipps zum Nachlesen auf www.madonna24.at

MADONNA24.at

SO NUTZEN SIE IHRE INNERE KRAFTQUELLE:

Ihr Glücks-Guide.

Ballast abwerfen und den eigenen Weg zu einem erfüllten Leben gehen: Das klappt mit einem neuen Glücksprogramm in sechs Schritten!

Glücklich sein und das Leben genießen – das wollen wir alle. Die Wiener Lebensberaterin Su Busson weiß, dass das gar nicht so einfach ist: „Wir lernen in unserer Kultur von klein auf, das Leben zu verkomplizieren. Jeder trägt sein Paket an übernommenen Weltbildern, hinderlichen Programmen und negativen Erfahrungen mit sich.“

Umgesattelt. Su Busson selbst hat ihr Leben in glückliche Bahnen gelenkt: Nach fünf Jahren in einer internationalen Werbeagentur stand sie kurz vor dem Burnout. Sie ging ihrem Wunsch nach Veränderung nach und widmet sich seither ganz ihrem Interesse am menschlichen Potenzial, an bewusster Lebensgestaltung und ganzheitlicher Gesundheit. Jetzt hat sie ihren ersten Ratgeber veröffentlicht (siehe oben), in dem sie zeigt, wie man Blockaden auflösen, Freude finden und wieder authentisch leben kann. Und das sind die sechs Schritte zu mehr Glück und Leichtigkeit:

DIE CHECKLISTE

Gehen Sie gut mit sich um?

Testen Sie sich selbst! Wie sehen Sie sich selbst? Und wie gehen Sie mit sich selbst um? Diese Fragen geben Aufschluss:

1. SELBST-LIEBE. Stellen Sie sich vor den Spiegel und sagen Sie laut und deutlich: „Ich liebe mich!“ Stimmt das? Können Sie das mit voller **Überzeugung** sagen? Oder klingt das komisch?

2. POSITIVE SEITEN. Was mögen Sie an sich? Denken Sie nach und schreiben Sie eine **Liste** mit allen guten Eigenschaften!

3. BODY-CHECK. Wie gehen Sie mit Ihrem Körper um? Missachten Sie ihn in irgendeiner Weise – zum Beispiel durch schlechte Essgewohnheiten, mangelnde Bewegung zu viel Stress, Alkohol oder zu wenig Entspannung? Und: Auf welche Weise tun Sie **Ihrem Körper Gutes**?

4. LIVE YOUR LIFE. Achten Sie auf Ihre eigenen inneren Bedürfnisse oder kommen immer jene anderer Menschen zuerst? Leben Sie **Ihr Leben** oder funktionieren Sie eher so, wie andere Menschen das von Ihnen erwarten?

5. NICHT VERSTELLEN. Wissen die Menschen, die Ihnen am nächsten sind, wie es Ihnen **wirklich geht**, was Sie denken und was Sie fühlen? Erlauben Sie sich so zu sein, wie Sie sind?

6. ICH BIN WICHTIG! „Ich bin der **wichtigste Mensch** in meinem Leben.“ Stimmt dieser Ausspruch für Sie? Falls nicht: Was brauchen Sie, um dieses Bewusstsein wiederzufinden? Tatsache ist: Die meisten Menschen sind weit entfernt von bedingungsloser Selbstliebe. **Tipp:** Versuchen Sie, ab sofort immer besser und besser mit sich umzugehen!



Finden Sie heraus, wer Sie wirklich sind, was Sie wollen und was Ihnen Freude macht.



Su Busson: Das Leben ist einfach kompliziert. 6 Schritte zu Glück und Leichtigkeit. Orac, um 22 Euro.



„Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben!“

MAG. SU BUSSON, Coach in 1190 Wien, www.beyourbest.at

1 Nutzen Sie Ihre innere Kraftquelle! Eine größere Wohnung, ein neuer Busen oder endlich reich sein: Die meisten Menschen, so Busson, suchen die Lösung ihrer Probleme im Außen. Das ist jedoch der falsche Weg. Denn: „Nichts im Außen kann das tief empfundene Gefühl ersetzen, dass es eine höhere Kraft gibt“, sagt die Expertin. Ohne Verbindung zu dieser universellen Quelle leben wir wie ein Baum ohne Wurzeln: Wir sind nicht geerdet, fühlen uns unsicher und finden keinen inneren Halt.

Entscheidend ist es, Ihr wahres Wesen (wieder-) zu erkennen. Dies schaffen Sie, indem Sie das „bewusste“ Denken möglichst oft ausschalten. Das gelingt zum Beispiel mit Meditation. Einfache Übung: Lassen Sie Ihre Gedanken vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Oder: Atmen sie gleichmäßig ein und aus und konzentrieren Sie sich dabei auf das Licht einer Kerze. Coach Su Busson: „Glückseligkeit, Friede, Freude – all das finden Sie in der Stille zwischen den Gedanken.“ Das Paradoxe: Schaffen Sie es, glücklich zu sein, unabhängig von äußeren Umständen, dann werden Sie zugleich das Beste aus Ihrem Leben machen. Denn das Leben verhält sich dann Ihren Wünschen gemäß.

2 Legen Sie falsche Vorstellungen ab! Wer hat Sie in Ihrer Kindheit besonders geprägt? Welche Lebensregeln wurden Ihnen beigebracht? Wurde Leistung belohnt? „Wir hören auf, die Dinge aus einem inneren Bedürfnis heraus zu tun und versuchen, unser Tun nach der Meinung anderer auszurichten“, weiß Su Busson. Schnell entsteht dadurch die Idee: Wenn ich etwas leiste, hat das positive Konsequenzen. Die meisten Menschen arbeiten nicht deshalb, weil es Freude macht, sondern um Geld zu verdienen. So beißen viele in den faulen Apfel, machen Kompromisse – in der Hoffnung, dass sie irgendwann doch noch glücklich werden. Die Lösung: Übernehmen Sie volle Verantwortung für sich und Ihre Gefühle! Der Schlüssel zum Erfolg: Sie müssen sich reich fühlen, um viel Geld zu verdienen. Und Sie müssen sich selbst anerkennen, um anerkannt zu werden.

3 Destruktive Denkmuster auflösen! Was tun Sie, wenn eine CD hängen bleibt? Wegschmeißen? Eine neue kaufen? Beides ist sinnvoll. Nicht sinnvoll wäre: Sich die hängende Stelle immer wieder anzuhören. Doch leider tun wir das häufig – immer dann wenn wir grübeln,

Trauen Sie sich! Unnötige Angst hindert Sie daran, Ihrem Wesenskern entsprechend zu leben: Angst trennt Sie von der Absicht Ihrer Seele.

an Vergangenen festhalten oder uns über die Zukunft sorgen. „Durch unbewusste destruktive Denkmuster läuft das Leben wie eine hängen gebliebene Schallplatte“, weiß Expertin Busson. Tatsache ist: Unser Erleben hängt von unserer Wahrnehmung ab, von unserer Sicht der Welt. Wenn es Ihnen nicht gut geht, gilt es, Ihre Sichtweise zu überprüfen. Bedenken Sie dabei: Wenn Sie die Gegenwart danach beurteilen, was in der Vergangenheit geschehen ist (was wir leider oft tun!), dann erschaffen Sie mit Ihrer Sichtweise eine

Zukunft, die der Vergangenheit gleicht. Wenn Sie das nicht wollen, müssen Sie die Perspektive wechseln.

4 Liebevoll für sich selbst sorgen! Die meisten Menschen, so Coach Busson, leben nicht ihr volles Potenzial: Durch einschränkende Glaubensmuster, ständige Vergleiche, Mangeldenken und Perfektionsansprüche haben viele gelernt, sich klein zu halten. Doch es ist nie zu spät, Ihr Potenzial zu entfalten! Wichtigste Voraussetzung dafür ist eine liebevoll-



Glück kann man nicht erzwingen: Durch Loslassen und Vertrauen entfaltet sich das Leben wie von Zauberhand.

sen Sie herausfinden, was Ihnen Freude macht und was Ihnen wirklich wichtig ist. Sie dürfen Präferenzen haben und Ihr Leben danach ausrichten: Sie müssen nichts aushalten, ertragen oder durchhalten, was Ihnen nicht gut tut. Es ist falsch zu glauben: Glück muss man sich erst verdienen. Busson: „Ein radikaler Kurswechsel ist meist gar nicht nötig. Nutzen Sie die Chancen der kleinen Veränderungen!“ Alles, was zu Ihnen passt und Ihren Bedürfnissen entspricht, ist mit einer gewissen Selbstverständlichkeit und Leichtigkeit verbunden.

le Behandlung im Hier und Jetzt. Wer hingegen uneins mit sich ist, ist uneins mit dem Leben. Busson: „Wenn Sie keine Liebe für sich empfinden, können Sie Liebe im Außen kaum erfahren. Unbewusst vermitteln Sie die Botschaft: ‚Ich bin es nicht wert.‘ Andere Menschen halten sich daran.“ Ob Sie liebevoll genug mit sich umgehen, verrät der Self-Check auf Seite 48.

5 Dem Weg der Freude folgen! Der Weg ist das Ziel – diese Weisheit kennt fast jeder. Und doch vergessen viele Menschen auf der Reise durch das Leben, dass es nicht unbedingt darauf ankommt, irgendwo hinzukommen oder irgendetwas zu erreichen. Busson: „Das Einzige, was letztlich zählt, ist, wie es Ihnen jetzt geht.“ Dazu müs-

6 Die Magie des Lebens zulassen! Akzeptieren Sie, dass Sie äußere Umstände und andere Menschen nicht unter Kontrolle haben. Genießen Sie den Augenblick und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie wollen. Achten Sie darauf, was Sie denken, fühlen und tun. Vertrauen Sie darauf, dass sich alles zur richtigen Zeit und auf richtige Weise entfaltet.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

Dr. Böhm® QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE

Nur 1 Dragee täglich
sanft und harmonisierend

Selbstbewusst durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre der Frau stellen eine ganz natürliche Zeit des Wandels dar. Die begleitenden Veränderungen sind vielfältig und eine neue Erfahrung. Isoflavon Dragees von Dr. Böhm® unterstützen Sie dabei, immer die körperliche und seelische Balance zu bewahren. Wertvolle Isoflavone aus Soja und Rotklee, kombiniert mit feinstem Nachtkerzenöl, lassen Sie die Wechseljahre voller Lebensfreude und Harmonie erleben.

Für die Gesundheit von morgen www.dr-boehm.at