

In unserer neuen Serie verrät uns Su Busson ihre 10 besten Glücksrezepte. Diesmal: **Im Hier und Jetzt sein.**

Im Hier und Jetzt sein

So oft wie möglich im AUGENBLICK präsent zu sein, ganz bei der Sache, das ist ein wichtiger Schlüssel zum Glück. Leichter gesagt als getan, denn der Kopf ist gerne in der Vergangenheit, in der Zukunft oder ganz woanders.

Zeit ist im Grunde eine Illusion. Das Leben besteht immer nur aus einer Aneinanderreihung von Momenten. Nur im Hier und Jetzt können wir Erfüllung und wahres Glück erfahren. Wir Menschen sind allerdings mit einem Verstand ausgestattet, der alles, was in der Vergangenheit passiert ist, hinterfragen und reflektieren kann und gerne fantasiert, was in Zukunft alles passieren könnte. Was unser Verstand nicht kann: im Augenblick sein. Solange wir denken und nachdenken, sind wir nicht im Jetzt.

DER KOPF DENKT STÄNDIG

Statistiken zufolge haben wir mindestens 60.000 Gedanken am Tag. Mit unserem hyperaktiven Kopf einfach bei der Sache und im Jetzt präsent zu sein, ist also gar nicht so einfach. Oft denken wir, während wir das eine tun, an das andere. Oft lassen wir Vergangenes wieder und wieder vor unserem inneren Auge ablaufen: einen Streit, eine Kränkung oder ein Ärgernis. Wir gehen die Situation im Kopf immer und

Vergangenheit und Zukunft gibt es nicht, es gibt nur eine unendlich kleine Gegenwart. In dieser eben vollzieht sich das Leben. Leo Tolstoi

immer wieder durch. Oder wir machen uns Sorgen und stellen uns vor, wie irgendetwas schief laufen wird – obwohl eigentlich gerade alles in bester Ordnung ist.

WIR ERLEBEN UNSERE GEDANKEN

Das Problem dabei: Das Gehirn ist nicht in der Lage zu unterscheiden, was real ist und was wir uns nur gedanklich vorstellen. Was auch immer wir uns in unserem Kopf vorstellen, wirkt sich unmittelbar auf unseren Körper und unseren Gefühlszustand aus. Durch den „Film“, der im Kopf läuft, können wir uns hier und jetzt schlecht fühlen, obwohl im Moment überhaupt kein Grund dazu besteht.

ACHTUNG, KOPFKINO!

Wenn Sie zum Grübeln oder Schwarzmalen neigen, halten Sie im Laufe des Tages immer wieder inne und fragen Sie sich:

- Wo bin ich gedanklich gerade?
- Welcher Gedankenfilm läuft in meinem Kopf?
- Was ist jetzt wirklich?

Sagen Sie „Stopp!“ zu negativen inneren Filmen. Kommen Sie mit Ihrem Bewusstsein zurück in die Gegenwart, indem Sie ein paar ruhige und tiefe Atemzüge nehmen. Konzentrieren Sie sich auf das, was in diesem Moment tatsächlich ist, und finden Sie etwas, wofür Sie jetzt dankbar sein können und was gut ist.

PRÄSENT SEIN IM ALLTAG

Schon Buddha lehrte, wie wichtig es ist, das Bewusstsein in der Gegenwart zu halten, also weniger zu denken. Eine gute Übung für den Alltag: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf das, was jetzt ist. Egal, ob Sie eine bestimmte Aufgabe erledigen, essen, trinken, duschen, Zähne putzen oder ein Gespräch führen – jede Tätigkeit ist dafür geeignet. Es kommt dabei nicht darauf an, was Sie tun, sondern wie Sie es tun.

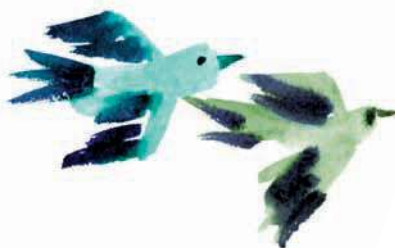
Nutzen Sie Ihre fünf Sinne. Nehmen Sie bewusst wahr, wo Sie sind und was Sie gerade sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen, ohne alles gedanklich zu kommentieren, zu analysieren oder zu bewerten. Einfach einmal nur da sein. Je öfter Sie das üben, desto leichter fällt es Ihnen, bewusst im Augenblick präsent zu sein.

10-MINUTEN-MEDITATION

Um den Kopf generell mehr zur Ruhe zu bringen, helfen schon ein paar Minuten Meditation am Tag. Wie etwa diese: Machen Sie es sich auf einem ungestörten Platz im Sitzen bequem. Stellen Sie einen Wecker auf 10 Minuten. Schließen Sie Ihre Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie ohne Anstrengung in Ihrem Rhythmus ein und aus und zählen Sie dabei jedes Ausatmen. Versuchen Sie bis zehn zu kommen, ohne mit den Gedanken abzuschweifen, und dann beginnen Sie wieder bei eins.

Die Übung lohnt sich, denn nur im Hier und Jetzt findet Ihr Leben wirklich statt.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen zahlreiche schöne Momente.



SU BUSSON

Su ist Life-Coach & Autorin. Sie unterstützt Menschen dabei, authentisch zu sein, mehr Freude und Leichtigkeit ins Leben zu bringen und die eigenen Herzenswünsche und Ziele erfolgreich zu verwirklichen. www.beyourbestat.com



DIE BESTE GARNELE FÜR IHR FEST



Escal White Tiger Garnelen – intensiv im Geschmack und fest im Biss!
Sowohl kalt als auch warm ein Genuss, lassen sie jedes Gericht zu einem ganz Besonderen werden.
Als kleine Inspiration haben wir exklusive Rezeptideen für Sie vorbereitet.

Bon appetit!



Knusprige Garnelen-Häppchen



Garnelen-Cocktail

VIELE WEITERE LECKERE FISCH- UND SEAFOOD-REZEPTIDEEN AUF WWW.ESCAL-SEAFOOD.DE