

Inspirationen für Leib & Seele.

Herzstück

Unser
GESCHENK
FÜR SIE!



Alles, was glücklich macht!

Das Leben feiern!

☞ Unser Alltag erscheint uns oft so grau, erstarrt in Routine.

☞ Wir sehnen uns dann nach Leichtigkeit, Leidenschaft und ein klein wenig buntem Abenteuer.

☞ Wagen wir es: Gehen wir mal abseits der gewohnten Wege. Seien wir unvernünftig. Träumen wir, tanzen wir. Lassen wir uns vom Leben umarmen.



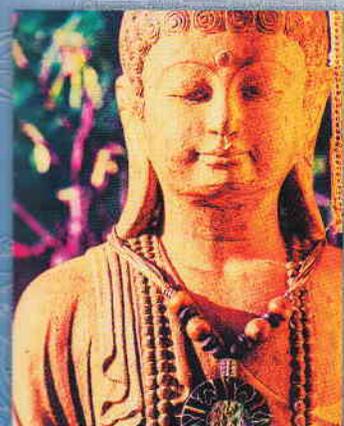
PLUS
Die Seele baden!

Schmeichelnde Wärme, zarte Töne, Kerzenschein: spirituelle Bade-Rituale für die Seele!

Abtauchen und loslassen!

Yoga-Kalender 2016

Mit Yoga-Übung & Glücks-Mantra für jeden Monat! Aufhängen, inspirieren lassen, dankbar sein!



Lebens-Hilfe

Mit sieben Sofort-Tricks aus dem Seelen-Tief



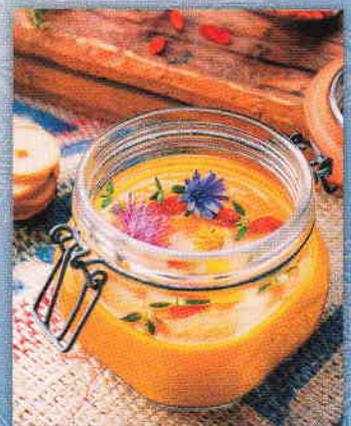
Zeit-Gefühl

Vom Glück, den eigenen Takt zu finden



Natur-Erlebnis

Lass den Winter deine Sinne wecken



Kraft-Nahrung

Köstliche Rezepte mit Superfoods

BeNeLux: € 5,65
F/1/E/P: € 6,50
GR: € 7,45
FIN: € 7,05





Bei drückenden Sorgen...

Stellen wir uns vor, wie wir jede einzelne Sorge auf eine Wolke setzen und einfach weiterziehen lassen. Schauen wir ihr dabei nach und schenken wir uns ein Lächeln. Auch wenn ein und derselbe Gedanke wiederkommen sollte - lassen wir ihn erneut auf einer Wolke davonfliegen.

Mit der Zeit fühlen wir uns freier, werden ruhiger und entspannter. Diese Übung kann im Stehen, Liegen oder Sitzen durchgeführt werden - so wie man sich gerade am wohlsten fühlt.

1-2-3 – raus aus dem Kummer!

Notfall-Tipps für Seelen-Nöte

Manchmal ist es ganz plötzlich einfach da: ein schlechtes Gefühl. Wie Einsamkeit, Wut oder Sorgen. Gerade noch schien die Sonne – plötzlich brauen sich dunkle Wolken in unserer Seele zusammen. Was können wir dann tun? Klar, Verdrängen ist nie eine gute Lösung. Aber richtig viel Zeit, uns mit unserem Problem auseinanderzusetzen, haben wir vielleicht gerade auch nicht. Wenn wir im Job sind, im Bus oder beim Einkaufen ... Wäre es dann nicht toll, so eine Art „Gute-Laune-Lolli“ in der Jackentasche zu haben?! Einfach lutschen und alles löst sich auf. Oder eine Art „Notfall-Köffcherchen für Seelen-Nöte“. Einmal reingreifen – und schon haben wir das passende Mittelchen gegen Niedergeschlagenheit zur Hand ... Klar, sowas gibt's nicht. Aber: Es gibt so etwas ähnliches. Nämlich Übungen, die uns in solchen Momenten ganz schnell wieder erden.

Die uns durchatmen und die Welt mit anderen Augen sehen lassen. Dafür brauchen wir nur uns selbst und einen Augenblick Geduld. Klingt gut, oder?

Den Hut ganz tief ins Gesicht ziehen, den Kragen hochklappen: Wenn der Wind uns mal kalt entgegenweht, wollen wir uns am liebsten verstecken. Doch es gibt bessere Strategien...

Bei zu wenig Selbstliebe...

*Die Augen schließen und beide Hände aufs Herz legen. Spüren Sie die Wärme, die von Ihren Händen ausgeht und wiederholen Sie gedanklich die Worte:
„Ich liebe mich – so wie ich bin“.
Einige Minuten lang wiederholen.*

„Wende dein Gesicht
der Sonne zu,
dann fallen
die Schatten
hinter dich.“

(AUS AFRIKA)

Es gibt Momente, in denen uns die Luft zum Atmen auszugehen scheint. Wenn sich zum Beispiel die Einsamkeit durch unser Herz frisst. Wir tragen dann ein Kleid aus dicken, schweren Backsteinen: Es zieht uns tief, immer tiefer – und nichts und niemand dringt mehr durch zu uns.

Ein andermal wieder kocht es in uns wie in einem Dampfkessel – und wir könnten mit einem Schlag Panzerglas durchstoßen, so wütend sind wir. So hart und so unerbittlich, so geladen – fast zerplatzen wir schon selbst daran...

Gute Stimmung im Handumdrehen

Jeder von uns kennt diese Gefühle. Die uns fast blind und taub werden lassen. Und die so oft im unpassenden Moment auftauchen. Die wir dann wegschieben, wie eine lästige Fliege. Was aber meistens das Ganze nur noch schlimmer macht. Weil es dann in uns drin weiterarbeitet, das unguete Gefühl. Und sich irgendwann vielleicht sogar als ernsthafte psychische Belastung Bahn bricht...

Bei Nervosität ...

Auf einem Bein stehen. Erst eine Minute auf dem rechten Bein, dann eine Minute auf dem linken Bein stehen. Wer mag, kann das jeweilige Bein wie eine Ballerina ausstrecken und heben – am besten dann auch den gegenüberliegenden Arm zur Stabilisierung in den Himmel strecken.

Die Übung hat eine beruhigende Wirkung, da das Gehirn damit beschäftigt ist, das Gleichgewicht zu halten. Auf diese Weise sind die Gefühlszentren abgelenkt.

Bei Einsamkeit ...

Arme seitlich ausstrecken (Handflächen nach unten) und spüren, wie Energie vom Herzen in die Finger fließt. Jetzt stellen wir uns vor, wir stehen mitten im Universum, verbunden mit allem. Arme anwinkeln (Handflächen nach oben) und für einige Atemzüge Energie vom Universum empfangen. Arme senken und wahrnehmen, wie wir mit allem verbunden sind.

Fangen wir das
Glück mit unseren
Händen ein:
So wie eine
Schneeflocke,
die bei richtiger
Betrachtung ein
funkelnder
Kristall ist...

Wie viel schöner wäre es, genau in diesen Momenten die jeweilige Stimmung einfach ablegen zu können – so wie man auch einen schmutzigen Pullover oder eine löchrige Socke auszieht! Die gute Nachricht: Das geht tatsächlich! Doch wir würden beides natürlich nicht wegwerfen, nein. Den Strumpf stopfen wir mit buntem Garn. Und den Fleck waschen wir sanft aus dem Gewebe. Und mit unseren Gefühlen, da funktioniert das ganz ähnlich. Die werfen wir auch nicht weg. Sondern wir nehmen sie an, betrachten sie und lösen sie auf – und das alles im Handumdrehen...

Den Blickwinkel ändern

Gefühle erkennen und annehmen – das ist unser erster Schritt. Und das ist möglich, indem wir uns ganz bewusst vor Augen führen: Es ist, wie es ist. Und es ist auch in Ordnung so. Denn wenn wir uns die Gefühle nicht mehr verbieten und uns selbst nicht mehr dafür verurteilen und bestrafen, dass wir sie haben, dann setzt unser „Ich“ eine enorm große Kraft frei. Genau die Kraft, die zuvor nötig war, um gegen die Gefühle immer wieder anzukämpfen... Diese Kraft können wir nun nutzen – für uns



Bei Wut...

Aufrecht auf einem Stuhl sitzen und die Augen schließen. Langsam und tief durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund ausatmen. Bei jeder Ausatmung entweicht die Anspannung etwas mehr aus dem Körper – und auf diese Weise ebbt auch die Wut ab. Die Übung so lange wiederholen, bis Körper und Geist zur Ruhe kommen.

selbst. Und dann kommt der zweite Schritt... Denn nun stellt sich ja die Frage, wie genau wir diese Kraft dann einsetzen und die unangenehmen Gefühle auflösen können? Ganz konkrete Anleitungen dazu finden Sie in den Textblasen, die über diese Seiten hier verteilt sind. Und ganz generell geht es darum, den Blickwinkel zu ändern. Dann kommen wir etwa aus dem Gefühl der Einsamkeit heraus in ein Gefühl des Geborgenseins in der Welt. Klar, unser Liebeskummer ist dann trotzdem noch aktuell. Genauso wie vielleicht die Enttäuschung darüber, dass eine Freundin sich nicht mehr bei uns meldet. Aber wir sehen uns selbst dann nicht mehr so klein, nicht mehr so verloren, nicht mehr so ausgeliefert – sondern vielmehr als Teil der Schöpfung und lebendiges Wunder aus Energie, Licht und Kraft.

Einen Moment nur für uns

Und bei der Wut? Sie springt ja schon mal wie ein Flummiball durch unseren Körper und bringt uns aus dem Gleichgewicht. Dann können wir keinen klaren Gedanken mehr fassen, verlieren uns selbst fast aus den Augen. Sehnen uns nach einem Blitzableiter oder Schuldigen, an dem wir den Frust heraus-

lassen können... Aber: Das hilft nicht. Das macht die Verzweiflung und Traurigkeit nur noch größer. Was wir wirklich brauchen, ist ein Moment für uns. Ein Moment, indem wir uns auf die Atmung konzentrieren, zum Beispiel. Dann landen wir auf dem Erdboden, spüren uns wieder. Sehen die Nuancen des Lebens – und nicht mehr alles nur noch in Schwarz-Weiß. Es ist ein großartiges Geschenk: Alles, was wir benötigen, um Stimmungen zu erkennen und aufzulösen, liegt in uns. Wenn wir uns nur erlauben, für einen Moment inne zu halten und zur Ruhe zu kommen.

Und wenn eine Übung nicht auf Anhieb gelingt? Wenn die Wut nicht sofort weg ist und die Einsamkeit noch immer wie ein Gespenst im Raum zu schweben scheint? Dann haben wir



Buch-Tipps:

„Hilfe zur Selbsthilfe“ von Jutta Westphalen (ViaNova Verlag, 14,95 €) und „Der spirituelle Notfallkoffer“ von Katharina Ceming und Christa Spannbauser (Trinity Verlag, 14,99 €)



Bei Stress...

Hier hilft im Handumdrehen die sogenannte Hummelatmung. Dafür aufrecht hinsetzen und die Augen schließen. Erst einatmen und anschließend beim Ausatmen wie eine Hummel summen. Wer mag, kann sich mit den Zeigefingern auch die Ohren zuhalten. Auf diese Weise lässt sich die Klangvibration besonders intensiv im Kopf wahrnehmen. Erfüllen Sie Ihren gesamten Körper mit der Vibration. Die Atmung mindestens neunmal wiederholen.

Wissen, was guttut: Für den einen ist es ein Spaziergang an der frischen Luft. Für den anderen ein ruhiger Moment mit einer Tasse Tee. Je besser wir uns kennenlernen, desto besser können wir unsere Gefühle annehmen und auflösen

„Wenn noch so
dunkle Wolken die
Sonne verdecken -
der Himmel

bleibt.“

(AUTOR UNBEKANNT)

doch bitte ein wenig Geduld mit uns selbst! Denn es braucht schon ein wenig Übung, bis wir uns in die Übungen so richtig hineinfallen lassen können. Sind wir blockiert, hilft manchmal eine Verschnaufpause. Schenken wir uns dann zum Beispiel Wärme: Gönnen wir uns ein schönes Schaumbad, essen wir eine selbstgemachte Suppe oder kuscheln wir uns ins Bett! Vielleicht hilft auch eher das Gegenteil: Schaffen wir Weite um uns herum. Schnappen wir frische Luft oder gehen wir schwimmen. Womöglich klappt die Übung im Anschluss besser ...

Blühen wie ein Lotus

Ganz wichtig ist, die Scheu vor den negativen Gefühlen zu überwinden. Und dazu hilft vielleicht diese kleine Erzählung aus Asien: Dort sagt man, man solle es machen wie die Lotusblüte. Sie sei zart, stark und rein, jeglicher Schmutz perle an ihr ab. Und dennoch: Ganz tief im Wasser – dort, wo wir nicht hinsehen können – wurzelt sie im schlammigen Boden. Und genau so sei es beim Menschen: Das Dunkle, Unperfekte oder Unangenehme gehöre dazu. Erst wer es annimmt, ist ein ganzer Mensch. Und kann blühen – wie ein wunderschöner Lotus. *Charlott Drung*

Bei Überforderung ...

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Baum:
Die Wurzeln wachsen tief in den fruchtbaren Boden,
Nährstoffe werden bis in den kleinsten Ast
transportiert. Das Laub speichert die heilende
Sonnenenergie. Da sie im Überfluss vorhanden ist,
fließt sie bis zu den Wurzeln herab. Es entsteht ein
Energiekreislauf. Diese Visualisierung kräftigt
und vitalisiert zugleich.

EXPERTEN-INTERVIEW

„ENTDECKEN WIR UNSER ENERGIE-EI – ANGEFÜLLT MIT KRAFT UND LIEBE“

Jutta Westphalen ist Diplom-Pädagogin, Meditationslehrerin und Heilerin. Sie begleitet Menschen in Krisenzeiten. Mehr Infos unter: www.jutta-westphalen.de

Wie wichtig ist es, negative Gefühle anzunehmen und aufzulösen?

Wenn wir es nicht tun, fühlen wir uns leer und energielos, weil wir unsere Bedürfnisse zu lange hinten angestellt haben. Wir haben mehr gegeben als angenommen. Es ist Zeit, uns selber wieder an die erste Stelle zu stellen! Dazu ist es wichtig, dass wir auf unsere Intuition achten. Auf unsere Träume, Ahnungen und Körpersignale. Wir haben alles in uns, was wir brauchen.

Lässt sich denn jedes ungute Gefühl aus der Situation heraus auflösen?

Manchmal braucht es schon einen größeren Einschnitt: Wenn nichts mehr geht, muss man gehen. Wir brauchen dann eine Auszeit. Zeit für uns, um inneren Frieden zu finden oder uns neu zu orientieren. Ob kurz oder lang, allein oder mit einer guten Freundin – da muss jeder von uns auf sein Bauchgefühl und die Situation achten.

Wenn's aber mal schnell gehen soll – welche Übung empfehlen Sie?

Stellen wir uns vor, wir befinden uns in einem Energie-Ei. Es ist so groß wie wir

wollen – angefüllt mit all unserer Kraft und Liebe und Energie. Das ist unser ganz persönlicher Schutzkreis. Umgeben wir ihn mit dunkelblauem Licht, kommt nichts und niemand da hinein! Energieräuber haben keine Chance mehr.

Und wenn man keine Möglichkeit für eine längere Auszeit hat und die Situationsübungen auch nicht helfen – was dann? Keine Panik! Versuchen wir in solchen Situationen, mal eine andere Sichtweise einzunehmen. So als würden wir uns in die Schuhe eines anderen stellen. Auf diese Weise gelingt es uns leichter, Sachverhalte anders einzuordnen oder auch neue Wege zu erkennen.

Geraten wir trotz allem in eine echte Krise – hat das dann auch seinen Sinn? Jede Krise bietet auch die Chance, dass wir Dinge in Bewegung setzen und verändern. Sehen wir uns als Teil der lebendigen Natur. In der Natur gibt es kein ungebremstes Wachstum oder völligen Stillstand, sondern Kreisläufe und Rhythmen. Auch wir haben eine lebendige Natur in uns, die immer weiter wächst. Vertrauen wir darauf!

