

ATEMÜBUNGEN,
SPECIALS
UND MEDITATIONEN



ATEMÜBUNG DER WOCHE 1: DEN ATEM ZÄHLEN

In dieser ersten Woche begleitet dich eine ebenso simple wie wirksame Atemübung, die dich schnell wieder zur Ruhe kommen lässt und dich in den gegenwärtigen Moment zurückbringt.

Diese Übung ist ganz einfach. Ihr Ziel ist es, gleich lang ein- und auszuatmen, wobei sich die Länge deiner Atemzüge kontinuierlich erhöht.

- › Fange damit an, jeweils drei Sekunden ein- und auszuatmen, und zähle dabei die Sekunden mit. Nach dem Einatmen hältst du jeweils für zwei Sekunden den Atem an, bevor du wieder ausatmest.
 - › Erhöhe langsam die Länge deiner Atemzüge auf bis zu jeweils fünf Sekunden pro Ein- und Ausatmen. Zähle dabei weiterhin die Länge deiner Atemzüge in Gedanken mit.
 - › Führe die Übung, wenn möglich, mindestens fünf Minuten lang durch.
-

SPECIAL DER WOCHE 1: DEINE EIGENEN STÄRKEN FEST IM BLICK

Wenn du bereits die anderen Übungsteile der ersten Woche gemacht hast, dann hast du dir unter anderem ein kraftvolles Manifest geschrieben, deine Vision eines gesunden Lebens grafisch umgesetzt und eine Affirmation gefunden, die dich täglich bestärkt und zu deinem Ziel begleitet. Jedoch kann es immer Momente geben, in denen dich Selbstzweifel überkommen. Dir wird der Weg zur Genesung möglicherweise wie ein unbezwingbarer Berg vorkommen und die Frage, ob du wirklich stark genug bist, wieder gesund zu werden, drängt sich in den Vordergrund.

Wenn du anfängst zu zweifeln, ist es wichtig, den Gedanken und deine Ängste liebevoll anzunehmen und sie als ganz natürlichen Teil deines Ichs zu akzeptieren. Du kannst mit ihnen sprechen und zum Beispiel sagen: »Hallo, du Ausdruck meines Selbstzweifels. Es ist in Ordnung, dass es dich gibt, da du mich nur davor schützen möchtest, psychisch oder physisch verletzt zu werden.«

Damit nimmst du ihnen bereits einen großen Teil ihrer Macht und ihres Einflusses auf dich. Danach wendest du deine Aufmerksamkeit auf das Bestärken deiner positiven, bekräftigenden Gedanken. Du kannst deine Kraftaffirmation mehrmals laut aussprechen, dir dein Manifest laut vorlesen oder dich vor dein Vision Board stellen und es intensiv betrachten. Eine weitere Möglichkeit, dich innerlich zu bestärken, möchte ich dir nun vorstellen.

- › Setze dich für die Übung an einen ruhigen Ort, an dem du die nächsten 30 Minuten ungestört bist. Schließe deine Augen und atme fünfmal tief ein und aus. Lass den Atem langsam über deine Nase in deine Lunge strömen, halte einen Moment inne und lass ihn anschließend langsam wieder durch deinen Mund hinausströmen.
- › Öffne nun wieder deine Augen und stelle dir die Frage:
 - Welche Eigenschaften, Fähigkeiten und Charakterzüge besitze ich, die ich als positiv beschreiben würde?
- › Gib dir mindestens zehn Minuten Zeit, die Frage zu beantworten und schlage dann im Workbook die Seite mit der Überschrift »Das bin / kann ich ...« auf. Notiere anschließend das, was dir eingefallen ist, unter der Überschrift.

Setze dich nicht unter Druck, um unbedingt eine Antwort zu finden. Denn den meisten Menschen fällt es schwer, sich während ihrer Depressionen in einem wohlwollenden Licht zu sehen. Ich habe jedoch zwei schöne Optionen für dich, wie du Eigenschaften, Fähigkeiten oder Charakterzüge finden kannst, die du als positiv ansiehst.

Finde deine Stärken: Variante 1

Beantworte folgende drei Fragen:

1. Was habe ich alles in meinem Leben schon an persönlichen Erfolgen erzielt?
 - Lass dein Leben vor deinem geistigen Auge Revue passieren und notiere stichpunktartig alle deine kleinen und großen persönlichen Höhepunkte. Hast du zum Beispiel die Schule oder dein Studium erfolgreich abgeschlossen, eine Fremdsprache gelernt oder ein Lob von deinem Vorgesetzten für deine Leistung erhalten?

- Füge zu jeder Situation eine Fähigkeit oder Eigenschaft hinzu, die es dir möglich gemacht hat, dieses Ziel zu erreichen, beispielsweise deine strukturierte Arbeitsweise oder dein Interesse an neuen Dingen.
2. Welche Probleme, Herausforderungen und Schicksalsschläge habe ich schon gemeistert?
- Lass erneut dein Leben vor deinem geistigen Auge Revue passieren und lege jetzt den Fokus auf die Tiefpunkte. Denn oftmals zeigt sich erst in einer Krise, über welche inneren Stärken jemand verfügt.
 - Schreibe wieder alle diese persönlichen schmerzhaften Erfahrungen und Erlebnisse in Stichpunkten auf und finde jeweils eine Fähigkeit oder Eigenschaft wie Mut oder Rücksichtnahme, die es dir ermöglicht hat, mit der Situation umzugehen.
3. Was habe ich bereits Gutes in meinem Leben getan?
- Gehe erneut in Gedanken dein Leben durch und notiere alle Dinge, die du rein aus Liebe, Güte und Hilfsbereitschaft getan hast. Zum Beispiel, dich ehrenamtlich zu engagieren, andere Menschen in schwierigen Momenten zu unterstützen oder an soziale Einrichtungen zu spenden.
 - Notiere alle diese Momente und schreibe die Fähigkeiten und Eigenschaften dazu, dank derer du in der Lage warst, diese guten Taten zu vollbringen. Beispielsweise deine sensible Art, die es dir ermöglicht, dich gut in andere Menschen hineinzuversetzen, oder deine Fürsorglichkeit.

Finde deine Stärken : Variante 2

- › Wähle aus der folgenden Liste an Adjektiven, diejenigen aus, die du mit dir selbst in Verbindung bringst:
aufmerksam, ausgeglichen, bescheiden, charmant, ehrgeizig, ehrlich, einfühlsam, empathisch, engagiert, enthusiastisch, entspannt,

fair, flexibel, freundlich, fürsorglich, geduldig, gewissenhaft, großzügig, hilfsbereit, intelligent, kommunikativ, kreativ, leidenschaftlich, liberal, liebevoll, lustig, loyal, nett, neugierig, motivierend, mutig, offen, optimistisch, organisiert, reflektiert, romantisch, rücksichtsvoll, sanft, sensibel, selbstbewusst, selbstständig, spontan, sportlich, stark, temperamentvoll, tierlieb, tolerant, unkompliziert, unabhängig, verantwortungsbewusst, verlässlich, vielseitig, warmherzig, zielstrebig, zuversichtlich.

- Überlege dir bei jeder Eigenschaft, ob sie sich für dich passend anfühlt und ob dir mindestens ein Ereignis aus deinem Leben einfällt, das du gut mit ihr verknüpfen kannst.
- Notiere diese Eigenschaften und die mit ihnen verbundenen Ereignisse in Stichpunkten im Workbook.

Egal welche Variante du wählst, diese Übung zeigt dir deutlich, dass du ein wunderbarer Mensch bist, der über einen ganzen Strauß an großartigen Eigenschaften und Talenten verfügt. Vielleicht geht es dir ja so wie mir damals, als ich meine Liste erstellte, und du bist überrascht, dass in dir doch so viele positive Charakterzüge versteckt waren.

Da es wichtig ist, dass die Liste deiner Stärken stets präsent in deiner Wohnung ist, überlege dir nun, wie du diese Liste optisch gestalten möchtest. Nutze hierfür gerne dein Vision Board oder dein Manifest als Inspirationsquelle. Das Wichtigste ist, dass dir das Bild gefällt und es dich anspricht. Jetzt hast du ein weiteres wichtiges Element geschaffen, aus dem du jederzeit Kraft für deinen Weg der Heilung schöpfen kannst.

DEIN PERSÖNLICHES ERFOLGSJOURNAL

Um deinen Selbstwert kontinuierlich weiter zu stärken und schwächende Gedanken als rein fiktive Vorstellung zu erkennen, die meist nur wenig mit deinem realen Ich, deiner Persönlichkeit und deiner Vielzahl an wunderbaren Fähigkeiten zu tun haben, empfehle ich dir zudem, täglich deine Erfolge in einem sogenannten Erfolgsjournal (ein kleines Notizbuch ist ausreichend) schriftlich festzuhalten. Wenn du magst, kannst du dieses Notizbuch immer bei dir tragen, es als Unterstützung zur Hand nehmen und dir deine bisherigen großen und kleinen Erfolge durchlesen, sobald du spürst, dass destruktive Gedanken überhandnehmen und dich zum Beispiel Versagensängste oder Hoffnungslosigkeit überkommen.

- Nimm dir ab jetzt jeden Abend etwas Zeit und notiere in deinem Erfolgsjournal, welche Erfolge du heute für dich erzielt hast. Durch das schriftliche Festhalten unserer täglichen Erfolge wird uns oftmals erst bewusst, was wir wirklich jeden Tag alles schaffen.
- Gehe in Gedanken den gesamten Tag durch und schreibe alles auf, was du für dich erreicht hast. Hast du es geschafft, in der Früh aufzustehen? Hast du es geschafft, dich zu duschen und anzuziehen? Hast du es geschafft, dir etwas Gutes zu kochen? Hast du es geschafft, liebevoll mit dir selbst zu sprechen? Hast du es geschafft, eine oder mehrere Übungen des heutigen Tages für dich durchzuführen? Jeder Erfolg ist wichtig und darf wertgeschätzt werden, selbst wenn er dir noch so klein vorkommt.
- Wenn du alle deine Erfolge aufgeschrieben hast, lies sie noch einmal in Ruhe durch. Bist du schon ein bisschen stolz?
- Wenn du deine Erfolge regelmäßig aufschreibst, wirst du spüren, wie dein Selbstwertgefühl von Tag zu Tag wächst und die Zweifel an deiner inneren Stärke geringer werden.



Wenn du die Übersicht deiner Stärken noch erweitern möchtest, frage einen oder mehrere dir vertraute Menschen, was ihrer Meinung nach deine drei größten Stärken sind und warum. Durch die Geschichten und Erlebnisse, die sie damit verbinden, bleiben die Stärken keine leeren Worthülsen, sondern erhalten einen persönlichen Bezug zu dir.

MEDITATION DER WOCHE 1:

DER SAMEN

Die Meditation »Der Samen« hilft dir dabei, positive Gefühle in dir zu fördern. Stelle dir vor, du stehst vor einem kleinen Geschäft. Dieses Geschäft befindet sich mitten in der Natur und ist umgeben von grünen Wiesen. Es ist auch weniger ein richtiges Geschäft, sondern eher eine kleine Holzhütte und nur bei näherer Betrachtung fällt dir über der Tür ein Ladenschild auf. Auf diesem steht in grüner Schrift »Der Samenladen«.

Du wirst neugierig und öffnest die Tür zu dem Laden. Langsam, mit einem knarrenden Geräusch schwingt sie auf und gibt dir den Blick frei auf das Innere des Geschäfts. Du blickst dich um, auf der Suche nach einem Angestellten, aber es scheint niemand anwesend zu sein.

Der Laden ist nicht sehr groß und besteht eigentlich nur aus einer riesigen Holztheke, auf der viele kleine farbige Stoffbeutelchen liegen. Du trittst näher heran und erkennst, dass jeder Beutel eine andere Farbe hat und auf jedem etwas anderes geschrieben steht. Einer ist zum Beispiel dunkelblau und auf ihm steht das Wort »Hoffnung«, einer ist smaragdgrün und auf ihm steht das Wort »Mut« und wieder ein anderer ist hellrot und auf ihm steht das Wort »Freude«.

Hinter der Theke siehst du eine große Schiefertafel und auf dieser ist in schnörkeligen Buchstaben geschrieben: »Für jeden Wunsch, der passende Samen. Höre auf dein Herz und wähle einen Beutel aus.«

Du gehst die Reihen der Beutel ab, liest die Worte und überlegst dir, welcher Beutel für dich geeignet wäre. Plötzlich fällt dir ein bestimmter Beutel ins Auge und du spürst sofort, dass dieser der Richtige für dich ist. Du liest das Wort, das darauf steht, und bemerkst,

dass es dein Herz berührt. Dieser Samen hat auf dich gewartet und ist etwas ganz Besonderes.

Du nimmst den Beutel in die Hand und durch den weichen Stoff hindurch spürst du die Konturen des Samens. Auf der Tafel verändert sich nun die Inschrift: »Geh hinter das Haus, suche einen schönen Platz aus und pflanze den Samen dort ein.«

Mit dem Beutel in deiner Hand verlässt du nun das Geschäft und gehst um das Haus herum auf die Wiese. Auf der Suche nach dem besten Platz für deinen Samen schaust du dich um und erblickst in etwa zehn Metern Entfernung einen großen Baum, dessen grüne Blätter sich sanft im Wind wiegen. Ja, dort ist der passende Ort für deinen Samen.

Du wählst einen Platz, an dem der Baum deinen Samen vor dem Wind schützt und gleichzeitig noch genug Sonnenlicht durch das Blattwerk fällt. Mit deinen Händen buddelst du ein kleines Loch in die Erde und öffnest behutsam den Beutel. Langsam lässt du den Samen zuerst auf deine Hand rollen, bevor du ihn dann in dem Erdloch ablegst und ihn wieder mit Erde bedeckst.

Das Beutelchen hältst du weiterhin in der Hand und jetzt bemerkst du, dass es noch nicht leer ist. Du drehst den Beutel um und schüttelst den weiteren Inhalt auf deine Handfläche. Es handelt sich um ein kleines zusammengefaltetes Stück Papier. Überrascht, dass der Beutel noch mehr enthielt als nur den Samen, entfaltest du den Zettel und liest die folgenden Worte: »Du hast mich jetzt in deinem Herzen gepflanzt. Rede jeden Tag freundlich mit mir, dann kann ich wachsen und schon bald wirst du spüren, wie meine Bedeutung dein Herz erfüllen wird.«

Nachdem du diese Worte gelesen hast, legst du deine rechte Hand auf dein Herz und atmest tief ein. Du spürst, wie dieser kleine Samen bereits in deinem Herzen anfängt zu keimen.

Nimm noch drei weitere tiefe Atemzüge. Mit deinem ersten Atemzug gibst du deinem Samen ein Versprechen: »Ja, ich werde dich jeden Tag mit bestärkenden Gedanken und Gefühlen beim

Wachsen unterstützen.« Mit deinem zweiten Atemzug beginnst du langsam deine Finger und Hände zu bewegen und mit deinem dritten Atemzug öffnest du wieder die Augen und kommst zurück in die Gegenwart.



ATEMÜBUNG DER WOCHE 2: DEN ATEM BENENNEN

In dieser Woche hilft dir die Atemübung dabei, positive Botschaften für deinen Heilungsweg in dir zu verankern. Bei dieser Übung denkst du bei jedem Einatmen und bei jedem Ausatmen ein bestimmtes Wort oder einen kurzen Satz. So kannst du zum Beispiel bei der Einatmung »Energie hinein« und bei der Ausatmung »Anspannung hinaus« denken. Oder du kannst dir bei jedem Atemzug innerlich ein Mantra wie »So Ham« vorsagen.

Das Wort »Mantra« kommt aus dem Sanskrit und bedeutet in etwa »heiliger Satz«. Mantras werden im Hinduismus und im Buddhismus oft verwendet, um damit die Botschaft des jeweiligen Mantras in der Gegenwart zu festigen. »So Ham« steht beispielsweise dafür, dass ich mich so annehme, wie ich gerade bin, dass ich also bereits jetzt, in diesem Moment, vollkommen bin.

Du kannst dir natürlich auch gerne eigene kraftvolle Sätze oder Begriffe überlegen, die du über deine Atmung verinnerlichen möchtest. Führe die Übung, wenn möglich, mindestens fünf Minuten lang durch.

SPECIAL DER WOCHE 2: FINDE DEINE VERBÜNDETEN

Schön, dass du dir auch diese Woche wieder die Zeit nimmst diesen wichtigen Extrateil zu bearbeiten!

Ein Heilungsprozess verläuft leider selten geradlinig. Vielmehr gibt es immer wieder Momente, in denen es scheint, als seien die Depressionen doch stärker als der Wunsch nach Gesundheit. Vielleicht hast auch du zwischendurch mit dem Gedanken gespielt, das Buch zur Seite zu legen und das Programm abzubrechen. In den vergangenen zwei Wochen hast du dir, etwa mit deinem Manifest der Heilung, deinen Affirmationen, deiner Vision und den Übersichten zu deinen Stärken, schon kraftvolle Hilfsmittel erschaffen, um dich in diesen Momenten des Zweifels und der Erschöpfung mit neuem Mut, Zuversicht und Energie zu füllen. Auch der dich stärkende Umgang mit den Symptomen deiner Depressionen, wie du ihn diese Woche möglicherweise schon geübt hast, kann dir neue Kraft und Hoffnung schenken.

Alle diese Tools sind wunderbare Helfer, die dich in deinem Heilungsprozess unterstützen. Doch wie jeder Held auf seiner Reise, benötigst auch du Hilfe und Beistand von wohlwollenden Menschen, die dich den gesamten Weg oder zumindest einen Teil der Strecke begleiten. Natürlich können deine Verbündeten nicht deinen Heilungsweg für dich gehen. Aber sie können ihn dir erleichtern, indem sie dir zum Beispiel für ein Stück des Weges ein paar Steine aus deinem Rucksack voller Sorgen und Ängste herausnehmen und diese für dich tragen. Zudem verläuft ein Heilungsprozess nachweislich

schneller, wenn man Vertrauenspersonen hat, bei denen man sich wohlfühlt und seinen wahren Gesundheitszustand nicht verstecken muss.

Viele Menschen mit Depressionen fühlen sich alleine gelassen und denken, sie müssten alleine mit der Krankheit zurechtkommen, weil niemand ihr Leid wirklich versteht und nachempfinden kann. Dies ist jedoch nicht wahr. Mit dieser Zusatzübung setzt du dich bewusst mit deinem Umfeld auseinander und öffnest deinen Blick für Unterstützer, die du möglicherweise bisher gar nicht als solche gesehen hast. Ich jedenfalls war damals, als ich die Übung gemacht habe, erstaunt, wie viele Menschen mir auf ihre eigene Art und Weise Beistand leisteten. Und eben nicht nur ein, zwei Personen, wie ich bis dahin annahm. Dank dieser Übung wirst auch du erkennen, dass du mehr fürsorgliche Menschen um dich herum hast, als bisher angenommen. Denn Menschen zeigen auf die vielfältigsten Arten ihre Zuneigung und ihr Verständnis. Es gibt Menschen, wie zum Beispiel deine Arbeitskollegen, die dir in ganz bestimmten Lebensbereichen eine Stütze sind, indem sie dir berufliche To-dos abnehmen, und solche die dich weniger durch konkrete Handlungen, als durch ein Gefühl, das sie dir vermitteln, unterstützen, wie zum Beispiel die Freundin, bei der du jederzeit anrufen kannst.

- Setze dich für die heutige Übung an einen ruhigen Ort, an dem du für die nächsten 15 Minuten ungestört bist. Schließe die Augen und schenke deine gesamte Aufmerksamkeit deinem Atem. Spüre, wie die Luft langsam und ruhig in deinen Körper hineinströmt und anschließend sanft aus deinem Körper wieder hinausströmt. Bleibe so für fünf Atemzüge und öffne anschließend die Augen.
- Schlage im Workbook die zu dieser Übung gehörige Seite mit der Überschrift »Meine Verbündeten« auf.
- Überlege dir jetzt, wen du als Begleiter bereits an deiner Seite hast. Wer hat dich immer bestärkt, dich unterstützt, an dich geglaubt? Wer vermittelt dir das Gefühl, dass du dich weder für

deine Depressionen schuldig fühlen noch dafür schämen musst?
Wer tritt dir stets mit Liebe und Mitgefühl entgegen?

- Schreibe ihre Namen untereinander auf die leere Seite und notiere stichpunktartig, inwiefern sie dich unterstützen. Lass dir Zeit, deine Liste zu erstellen. Gehe dein gesamtes Umfeld durch und prüfe, inwieweit zum Beispiel deine Familie, deine Freunde, deine Arbeitskollegen, deine Nachbarn einen positiven Einfluss auf dich und deinen Heilungsprozess nehmen.
- Denke dabei auch an die professionelle Unterstützung, die du vielleicht bereits durch einen Therapeuten, eine Ärztin, eine Heilpraktikerin oder einen Coach erhältst. Überprüfe jedoch, bevor du professionelle Unterstützer auf deine Liste setzt, ob die Person tatsächlich deine Verbündete und für deinen Heilungsweg förderlich ist. Sie gehören auf deine Liste, wenn du bei ihnen folgende Fragen mit einem aufrichtigen Ja beantworten kannst:
 - Fühle ich mich in der Anwesenheit dieser Person wohl?
 - Fühle ich mich von ihr wertgeschätzt?
 - Fühle ich mich von ihr als Individuum gesehen?
 - Nimmt sie sich ausreichend Zeit für mich?
 - Kann ich bei ihr so sein, wie ich bin?
 - Glaubt sie an meine Heilung?
 - Fühle ich mich von ihr auf Augenhöhe behandelt?
 - Würde ich weiterhin bei ihr bleiben, auch wenn ich wüsste, dass ich anderweitig professionelle Hilfe erhalten könnte?

Wenn du ein- oder mehrmals mit Nein antwortest, empfehle ich dir die Frage zu stellen, ob du diesen Menschen wirklich weiterhin auf deinem Weg der Genesung an deiner Seite haben möchtest. Vielleicht wäre es besser, dich nach einer Therapeutin oder einem Arzt umzuschauen, bei der oder dem du dich wohler fühlst und alle Fragen mit Ja beantworten kannst. Auch aus wissenschaftlicher Sicht kann ein solcher Schritt ratsam sein. Denn sowohl eine auf Wärme,

Vertrauen und Zuwendung basierende Beziehung zwischen der behandelnden und der erkrankten Person, als auch der Glaube des Behandlers an eine Heilung können einen wesentlichen Einfluss auf den Verlauf einer Krankheit haben kann.

Wenn du die Liste deiner bereits vorhandenen Unterstützer erstellt hast, stellst du dir nun als nächstes die Fragen:

1. Wen könnte ich noch als Verbündeten gewinnen?
2. Wen würde ich mir noch zusätzlich als Unterstützung in meinem Leben wünschen?

Es kann erfahrungsgemäß sehr schwer sein, während einer Depression aktiv um Hilfe zu bitten. Deshalb schau, bei wem für dich die Schwelle zur Kontaktaufnahme relativ niedrig ist. Insbesondere wenn du momentan nur wenig Unterstützung aus deinem Umfeld erhältst, könnte es ratsam sein, nach professioneller Hilfe (Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Coaches) oder im Internet nach einer Selbsthilfegruppe in deiner Nähe zu suchen. Möglicherweise schoss dir beim Lesen gerade der Gedanke durch den Kopf »Ich und in eine Selbsthilfegruppe gehen? Da kriegt mich niemand dazu!« Viele Menschen sind zu Beginn eher skeptisch, aber das Leben mit Depressionen, das jeder in der Gruppe meistern muss, schafft eine starke, verbindende Grundlage. Sie erleichtert den meisten, sich vor zunächst Fremden zu öffnen.

Ich weiß, dass man oft am Anfang große Angst hat, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. In vielen Gruppen muss man jedoch nicht sofort etwas Persönliches von sich erzählen, sondern kann fürs Erste nur als stiller Beobachter teilnehmen. Probiere es einfach einmal aus. Damit es dir leichter fällt, kannst du einen deiner bereits vorhandenen Verbündeten bitten, dich zu dem/den ersten Treffen zu begleiten. Überprüfe aber stets nach jedem Treffen mit der Selbsthilfegruppe, wie du dich im Vergleich zu davor fühlst. Hatte das Treffen eher eine positive oder eine negative Wirkung auf dich und

deinen Gesundheitszustand? Gehe nur weiter hin, wenn dir die Treffen wirklich guttun.

Mittlerweile gibt es auch Online-Foren, in denen du Kontakt zu anderen Betroffenen knüpfen kannst. Zwar kann der reale zwischenmenschliche Kontakt nicht durch virtuelle Kommunikation ersetzt werden. Es ist aber immer noch besser Hilfe via Internet zu erhalten, als alleine mit seinen Depressionen zurechtkommen zu müssen. Überlege und recherchiere, bis du auf deiner Liste deiner Verbündeten mindestens drei neue Verbündete notiert hast, und entscheide dich anschließend, wen du als erstes kontaktierst. Damit hast du bereits eine wichtige Etappe zur Erweiterung deines Unterstützer-Netzwerkes erreicht.

Um es zu vervollständigen, überlegst du dir nun noch mindestens drei Unterstützer, die nicht Teil deines persönlichen Umfeldes und keine professionellen Helfer sind. Welche fiktiven Personen oder Figuren oder welche realen Menschen oder Tiere bewunderst du für ihren Charakter? Wer inspiriert dich mit seinem Handeln? Wessen Lebensweg schenkt dir Mut und Hoffnung? Wen würdest du gerne bei einem bestimmten Problem um Rat fragen? Wen hättest du gerne als Unterstützung bei der Überwindung deiner Depressionen? Wie wäre es mit einem starken Löwen, einem Bären, der dir Geborgenheit spendet, oder einer weisen Eule? Oder mit Pippi Langstrumpf, Superman oder Meister Yoda aus Star Wars? Füge diese Verbündeten deiner Liste hinzu und notiere dir zudem, aus welchen Gründen du sie jeweils ausgewählt hast.

Wenn du magst, kannst du deine Verbündeten-Liste noch als Fotocollage umsetzen und sie irgendwo für dich gut sichtbar in deiner Wohnung platzieren. Immer, wenn du Hilfe oder einen Rat benötigst, kannst du einen Blick darauf werfen und dir jemanden auswählen, der dich in diesem Moment unterstützen könnte. Ruf den Verbündeten an oder verbinde dich geistig zum Beispiel mit der weisen Eule oder Pippi Langstrumpf und ihrer Kraft. Das geht am besten so:

- › Schließe deine Augen, atme ein paar Mal tief ein und aus und beginne einen inneren Dialog. Frage dich, was er/sie in deiner jetzigen Situation tun oder zu dir sagen würde und nimm wahr, welches positive Gefühl dir seine/ihre geistige Anwesenheit vermittelt.
- › Lass dir Zeit und bleibe geduldig, falls du zunächst keine Antwort erhältst. Probiere es einfach immer, ich bin sicher, dass dir mit der Zeit eine Verbindung auf mentaler Ebene gelingen wird.

Zum Abschluss der heutigen Übung möchte ich dir noch ans Herzen legen, einem deiner realen Verbündeten zu zeigen, dass du ihre Hilfe annimmst, dankbar dafür bist und du sie und ihre Unterstützung wertschätzt. Hierfür musst du nicht viel tun. Es ist vollkommen ausreichend, zum Beispiel eine kurze WhatsApp-Nachricht zu schicken, in der steht »Danke, dass du für mich da bist«. Natürlich kannst du deine Dankbarkeit ebenso durch einen handgeschriebenen Brief oder ein selbst gekochtes Essen zeigen. Es liegt ganz bei dir, was sich für dich stimmig anfühlt und nicht allzu aufwändig ist. Durch diese kleinen und großen Gesten wirst du nicht nur der anderen Person etwas Gutes tun, sondern auch dir selbst ein gutes Gefühl schenken.



TIPP: Für unterwegs kannst du dir deine Collage oder auch die Liste mit dem Handy abfotografieren, damit du jederzeit Zugriff auf dein starkes Netz an liebevollen und stärkenden Begleitern hast.

MEDITATION DER WOCHE 2:

DER BODY-SCAN

Diese Entspannungsübung ermöglicht es dir, einen besseren Zugang zu deinem Körper zu erhalten und dich zu entspannen. Ich empfehle dir, sie bequem auf dem Rücken liegend durchzuführen. Falls dir kalt werden sollte, kannst du dich auch gerne mit einer Decke zudecken. Achte jedoch darauf, dass du es nicht so gemütlich hast, dass das Risiko besteht, dass du einschläfst.

Nachdem du eine angenehme Position im Liegen eingenommen und deine Augen geschlossen hast, werde dir deines Atems bewusst. Spüre für mehrere tiefe Atemzüge, wie die Luft durch deine Nasenlöcher sanft in dich hinein- und wieder herausströmt, während deine Bauchdecke sich dabei in einem ruhigen, regelmäßigen Rhythmus hebt und wieder senkt. Verweile hier für einen Augenblick und lass mit jedem Atemzug mehr Ruhe und Entspannung in deinen Körper strömen.

Versuche dann, die verschiedenen Punkte deines Körpers wahrzunehmen, mit denen er die Unterlage berührt, und in sie hineinzu-spüren. Verweile auch hier für mehrere tiefe Atemzüge, bevor du deine Aufmerksamkeit auf die Zehen deines linken Fußes richtest.

Versuche, deinen Atem ganz bewusst dorthin zu schicken. Als ob du in deine Zehen hinein- und wieder herausatmen würdest. Du kannst dir hier vorstellen, wie du deinen Atem von deinen Nasenlöchern durch deinen gesamten Körper bis zu deinen linken Zehen lenkst.

Nimm fünf Atemzüge, während du ganz bei deinen linken Zehen bleibst und den Atem immer wieder zu deinen Zehen schickst. Wie fühlen sich deine Zehen an? Sind sie verspannt oder schmerzen sie vielleicht? Bewerte diese Wahrnehmungen aber nicht, sondern

nimm sie liebevoll an und versuche, mit jeder Ausatmung ein Stückchen mehr von der gefühlten Anspannung beziehungsweise den Schmerzen loszulassen. Bei deinem sechsten Atemzug atmest du noch tiefer ein und mit dem Ausatmen lässt du alle etwaigen, verbliebenen Anspannungen oder Schmerzempfindungen los.

Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit von deinen linken Zehen zu deiner linken Fußsohle und wende die Atmung, wie soeben beschrieben, wieder an. Anschließend fährst du so mit deiner Ferse, deinem Fußrücken und deinem Knöchel fort, wanderst danach dein linkes Bein entlang bis zu deiner Hüfte, um dann das rechte Bein von den Zehen aufwärts bewusst wahrzunehmen.

Von dort fährst du mit deinem Becken, deinem Bauch, deinem Brustkorb, deinem linken und rechten Arm fort, um ganz zum Schluss der Übung bei deinem Scheitel anzukommen.

Nimm abschließend nochmal fünf tiefe Atemzüge und verbinde dich dabei erneut mit deinem gesamten Körper, indem du dir vorstellst, wie du durch jede Partie deines Körpers, durch jede Pore tief ein- und wieder ausatmest. Öffne danach langsam wieder die Augen und komme zurück in die Gegenwart.



ATEMÜBUNG DER WOCHE 3: WECHSELATMUNG

Diesmal begleitet dich die Atemübung »Wechselatmung« durch die Woche. Sie hilft dir, dank einer bewusst gleichmäßigen, langsamen Atmung in einen Zustand von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Bei der Wechselatmung verschließt du bei der Einatmung mit deinem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atmest drei Sekunden durch dein linkes Nasenloch ein. Dann verschließt du mit deinem rechten Ringfinger dein linkes Nasenloch, sodass beide Nasenlöcher verschlossen sind, und hältst für drei Sekunden die Luft an. Danach öffnest du das rechte Nasenloch und atmest für drei Sekunden alle Luft aus. Atme anschließend über das rechte Nasenloch drei Sekunden ein, verschließe beide Nasenlöcher, halte die Luft an und atme über dein linkes Nasenloch wieder aus. Fahre damit circa fünf Minuten fort.

SPECIAL DER WOCHE 3: VERZEIHE DIR SELBST

Schön, dass du dir auch in dieser Woche wieder die Zeit nimmst, diesen wichtigen Extrateil zu bearbeiten.

Heute lernst du, dein Selbstmitgefühl zu stärken und dir selbst zu verzeihen. Falls du bereits bei Tag 6 dieser Woche angekommen bist, dann hast du schon verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, anderen Menschen, die in irgendeiner Weise mit einem der äußeren Auslöser deiner Depression in Verbindung stehen, zu verzeihen – damit du den Auslöser dadurch besser verarbeiten und letztlich loslassen kannst (siehe ab Seite 172 im Buch).

Viele Menschen mit Depressionen machen jedoch nicht (nur) anderen Vorwürfe, sondern sie neigen dazu, sich selbst mit Selbstvorwürfen zu geißeln. Vielleicht kennst du das ja auch von dir. Sie kritisieren sich dafür, was sie in ihren Augen alles falsch gemacht haben, wie schlecht sie sich verhalten haben, welche vermeintlich falschen Entscheidungen sie getroffen haben. Sie quälen sich täglich selbst mit dem Gefühl, versagt zu haben, bereuen Geschehenes und können folglich nicht mit ihren Auslösern abschließen. Ich selbst habe eine lange Zeit benötigt, um mir gewisse »Fehler« und Verhaltensweisen zu vergeben. In einem liebevollen Umgang mit uns selbst bedarf es jedoch einer radikalen Selbstakzeptanz. Sie besagt, dass wir uns so annehmen, wie wir sind, und uns unsere destruktiven Gedanken, unangenehmen Gefühle und negativen Verhaltensweisen verzeihen.

Jeder Mensch trägt aufgrund seines Verhaltens ein gewisses Maß an Schuld, Reue und Selbstvorwürfen in sich. Das kommt daher, dass die meisten von uns irgendwann in ihrem Leben andere Menschen, aus dem eigenen Blickwinkel betrachtet, zum Beispiel »falsch« behandelt, schlecht über sie gedacht oder verbal attackiert haben.

Auch wenn es sich nur um augenscheinliche, fast vergessene Kleinigkeiten handelt, sind diese Gefühle von Scham, Reue und Schuld nach wie vor in uns, wenn wir uns nie aktiv und bewusst dafür verzeihen haben. Du kannst auch noch Schuld in dir spüren, wenn der Andere dir dein Verhalten längst verzeihen hat. Beim Sich-selbst-verzeihen geht es aber nur zu einem geringen Teil darum, uns selbst zu verzeihen, dass wir in unseren Augen anderen Menschen gegenüber falsch gehandelt haben. Vielmehr geht es hauptsächlich darum, uns zu verzeihen, was wir uns selbst angetan haben beziehungsweise täglich antun, indem wir zum Beispiel schlecht über uns denken oder nicht gut für uns sorgen. Jedes Mal, wenn ich wieder in eine depressive Phase geriet, ging ich sehr hart mit mir um. Ich beschimpfte mich innerlich, dass es jetzt schon wieder losging, und ob, ich mich nicht mal endlich zusammenreißen könnte.

Wo trägst du noch Schuld und / oder Reue in dir?

In einem ersten Schritt musst du dir heute, bevor du dir etwas verzeihen kannst, erst einmal über die Schuldgefühle, die noch in dir sind, sowie über deinen Umgang mit dir selbst bewusst werden. Folgende Übung hilft dir dabei.

- › Setze dich an einen ruhigen Ort und schließe deine Augen. Nimm fünf tiefe Atemzüge und entspanne dich dabei, so gut du es kannst.
- › Öffne danach die Augen und schlage in deinem Workbook die zu dieser Übung gehörige Seite mit der Überschrift »Ich verzeihe mir selbst« auf. Notiere dir als Unterüberschrift »Wo trage ich noch Schuld und / oder Reue in mir?«

- Spüre dann tief in dich hinein und frage dich: Wem gegenüber empfinde ich Schuldgefühle, Scham oder Reue? Schreibe auf, welche Person dir in den Sinn kommt und warum du dich schuldig fühlst beziehungsweise was du bereust.
- Bewerte die Intensität deines Gefühls von Reue und/ oder Scham und/ oder Schuld anhand einer Skala von 1 (sehr schwach) bis 10 (sehr stark) und notiere die Zahl neben dem Namen des Betroffenen.
- Auch wenn es schmerzhaft ist, über die eigenen (vermeintlichen) Fehler nachzudenken, versuche absolut ehrlich mit dir zu sein – ohne dich jedoch zu verurteilen. Du bist auch nur ein Mensch und Menschen machen Fehler.
- Kehre dann wieder in dein Inneres zurück und stelle dir erneut die Frage: Wem gegenüber empfinde ich Schuldgefühle oder Reue? Falls dir niemand mehr einfällt, kann es hilfreich sein, alle Menschen in deinem Umfeld, Freunde, Partner, Familie, Arbeitskollegen gedanklich durchzugehen und bei jedem zu überprüfen, wie du dich ihm gegenüber verhältst. Möglicherweise hast du deinem Partner gegenüber oftmals einen sehr schroffen, genervten Tonfall oder deine Schwester als Kind immer solange geärgert, bis sie in Tränen ausgebrochen ist.
- Schreibe alle Menschen auf, die dir in den Sinn kommen, füge jeweils den Grund für deine Schuldgefühle/ Reue/ Scham hinzu und bewerte das damit verbundene Gefühl anhand der Skala.
- Als nächstes wendest du dich deinen Gedanken und inneren Selbstgesprächen zu, mit denen du dir selbst schadest. Notiere hierfür im Workbook als Unterüberschrift »Was sage ich an selbstkritischen, abwertenden, vorwurfsvollen Dingen zu mir selbst?«.
- Spüre wieder tief in dich hinein und frage dich, wie du generell mit dir sprichst und wie du den Fällen mit dir redest, wenn dir etwas gelingt oder misslingt.
- Wenn du dir unsicher bist, ob deine Selbstgespräche in Ordnung oder doch eher abwertend sind, kannst du dich fragen, ob du

dasselbe zum Beispiel zu deiner besten Freundin oder deinem Partner sagen würdest, insbesondere dann, wenn es ihr oder ihm sowieso gerade schlecht geht. Vermutlich wirst du in den meisten Fällen schnell erkennen, dass wir vieles ganz selbstverständlich zu uns selbst, es aber nie zu einem Menschen, den wir schätzen und lieben, sagen würden.

- Verurteile dich nicht dafür, sondern schreibe alle Sätze, in denen du dich kritisierst und abwertest, einfach untereinander auf. Erschrick nicht! Es können möglicherweise sehr viele Sätze werden und dir kann erstmals bewusst werden, wie oft du tatsächlich ein negatives Selbstgespräch führst.
- Als letztes wendest du dich dann noch deinem Verhalten dir selbst gegenüber zu. Notiere in deinem Workbook als Unterüberschrift die Frage: »Behandle ich mich im Allgemeinen oder in speziellen Augenblicken selbst schlecht?«
- Spüre erneut tief in dich hinein und frage dich: »Wie gehe ich mit mir um, seitdem ich Depressionen habe?« »Wie bin ich davor mit mir umgegangen?« »Wie gehe ich mit mir um, wenn ich mich generell schlecht fühle oder Schmerzen habe?« »Wann habe ich mir das letzte Mal etwas Gutes getan, zum Beispiel Sport getrieben oder mir eine Massage gegönnt?«
- Schreibe auf, in welchen Momenten du nicht gut zu dir bist und wie sich das in deinem Verhalten äußert. Wenn du festgestellt hast, dass du prinzipiell relativ wenig auf dich achtest, schreibe als Zeitpunkt einfach »generell« auf.
- Notiere jeden Aspekt deines Verhaltens untereinander und bewerte nichts von dem, was du aufschreibst. Es kann hart sein, Schwarz auf Weiß zu lesen, wie selten man gut zu sich selbst ist. Verurteile dich nicht dafür, sondern sieh dieses Bewusstsein als wichtigen Schritt zu einer positiven Veränderung und zu einer liebevolleren Beziehung zu dir selbst an.
- Schließe, wenn du alles aufgeschrieben hast, die Augen und nimm fünf tiefe Atemzüge. Öffne sie danach wieder und lies dir in Ruhe

die drei Übersichten noch einmal durch. Vielleicht magst du noch etwas ergänzen, was dir gerade noch eingefallen ist.

Die Gefühle akzeptieren und dir selbst verzeihen

- Stelle dich dann mit den drei Übersichten vor einen Spiegel, schließe erneut die Augen und atme dreimal tief durch. Öffne sie anschließend und blicke dir, während du der Reihe nach die folgenden Sätze sprichst, direkt in die Augen:
- »Liebe(r) (füge hier deinen Namen ein), ich verzeihe dir, dass du (füge hier etwas aus deiner ersten Übersicht ein).« »Liebe(r) (füge hier deinen Namen ein), ich liebe dich.«
- »Liebe(r) (füge hier deinen Namen ein), ich verzeihe dir, dass du (füge hier etwas aus deiner zweiten Übersicht ein).« Liebe(r) (füge hier deinen Namen ein), ich liebe dich.«
- »Liebe(r) (füge hier deinen Namen ein), ich verzeihe dir, dass du (füge hier etwas aus deiner dritten Übersicht ein).« »Liebe(r) (füge hier deinen Namen ein), ich liebe dich.«
- Atme während der gesamten Übung ruhig und tief und weiche deinem eigenen Blick im Spiegel nicht aus. Falls dir die Tränen kommen, lasse ihnen freien Lauf. Denn insbesondere zu Beginn führt diese Übung oft dazu, dass wir seit langer Zeit erstmals wieder Mitgefühl uns selbst gegenüber zulassen – und das kann tief berühren.
- Nachdem du mit der Übung fertig bist, schließe noch einmal die Augen und spüre in dich hinein. Wie fühlst du dich jetzt?
- Vergleiche die gegenwärtige Intensität deiner Schuldgefühle, mit der, die du vorhin in deinem Workbook notiert hast. Streiche die alte Zahl durch und ersetze sie durch die jetzige. Mache dies jedes Mal im Anschluss an die Übung, um zu erkennen, ob und wie sich deine Gefühle positiv verändern.

Damit die Übung ihre kraftvolle Wirkung vollkommen entfalten kann, empfehle ich dir, sie künftig in deinen Tagesablauf einzubauen. Du kannst dich entweder solange um die gleichen Gedanken oder Verhaltensweisen um Verzeihung zu bitten, bis du spürst, dass die Intensität deiner Schuldgefühle oder deiner Reue fast bei 0 angelangt ist. Oder du wählst jeden Tag etwas anderes aus deinen Übersichten aus. Oder du nutzt die Übung, um dir sofort etwas zu verzeihen, wenn du zum Beispiel gemerkt hast, dass du dich in Gedanken gerade wieder klein gemacht oder deinem Partner ungerechtfertigte Vorwürfe gemacht hast.

Ich bin sicher, dass auch du mit der Zeit feststellen wirst, wie gut es deiner Seele tut, wenn du dir regelmäßig und bewusst verzeihst. Du wirst dich leichter fühlen und generell liebevoller mit dir selbst und auch anderen umgehen.

Was denkst du gerade? Förderliches oder Negatives?

Für alle Punkte in deiner Übersicht, die einen aktuellen Kontext haben oder die immer wieder auftreten, empfehle ich dir Folgendes in deinen Alltag zu integrieren:

- Werde dir deiner Handlungen, Worte und Gedanken bewusst. Denn wie du selbst schon erfahren hast, geschieht vieles in unserem Inneren vollkommen unbewusst. Halte deshalb tagsüber immer Mal wieder inne und frage dich: Was denke ich gerade? Ist dieser Gedanke für mich und meine Genesung förderlich? Wenn ja, ist alles gut.
- Wenn du feststellst, dass dieser Gedanke für dich und deine Genesung nicht förderlich ist, vergib dir innerlich zuerst, indem du sagst:
- »Liebe(r) _____ (füge hier deinen Namen ein), ich verzeihe dir, dass du _____ (füge hier ein, was du gerade gedacht hast).«
- Wähle anschließend bewusst einen bekräftigenden, positiven

Gedanken, indem du entweder eine deiner Affirmationen oder einen der folgenden Sätze sprichst:

- Ich kann meine Gedanken frei wählen.
 - Ich kann immer einen anderen Gedanken wählen.
 - Ich richte meinen Blick auf das Positive.
 - Ich sehe mich selbst mit einem liebevollen Blick.
 - Ich begegne mir selbst und all meinen Mitmenschen stets voller Wohlwollen und Mitgefühl.
 - Alles ist gut.
 - Ich bin gut, so wie ich bin.
-
- Frage dich dann: Was tue ich gerade? Ist mein Verhalten für mich und meine Mitmenschen gut? Wenn ja, ist alles okay.
 - Wenn dein Verhalten für dich und deine Mitmenschen nicht gut ist, vergib dir innerlich zuerst, indem du sagst:
 - »Liebe(r) _____ (füge hier deinen Namen ein), ich verzeihe dir, dass du _____ (füge hier ein, was du gerade getan hast).«
 - Überlege dir anschließend, was du dir oder einem anderem stattdessen Gutes tun könntest.

Wenn du regelmäßig übst, werden dir deine Gedanken und Verhaltensweisen mit der Zeit immer bewusster. Dadurch kannst du jedes Mal, wenn beispielsweise ein abwertender Gedanke in dir hochkommt, ihn als solchen sofort identifizieren und bewusst gegensteuern. Dank dieser Achtsamkeit wirst du langfristig im Umgang mit dir und Anderen rücksichts- und liebevoller werden, neue Schuldgefühle entstehen nur noch selten und deine Selbstliebe wird immer weiterwachsen.

MEDITATION DER WOCHE 3:

DER BEOBACHTER

Diese Meditation hilft dir, Abstand zu deinen Gefühlen und Gedanken zu entwickeln.

Stelle dir vor, du liegst auf einer grünen Wiese und blickst in den Himmel. Du atmest tief ein und aus und riechst den wohligen Duft, den die Blumen um dich herum verströmen. Du liegst jetzt einfach nur da, atmest tief und richtest deinen Blick weiter in den Himmel.

Wenn dir jetzt Gedanken durch den Kopf gehen, stelle sie dir wie Wolken vor, die an diesem Himmel vorbeiziehen. Du siehst alle diese kleinen Schäfchenwolken, die aufploppen, sobald du einen neuen Gedanken denkst. Da ist die Wolke »Wie lang geht denn diese Übung jetzt noch?«, da ist die Wolke »Wann muss ich morgen nochmal zum Arzt?«, da ist die Wolke »Das macht doch eh alles keinen Sinn«. Alle diese Wolken nimmst du wahr, aber du bewertest sie nicht. Du hältst nicht an ihnen fest, sondern lässt sie weiterziehen und am Horizont immer kleiner werden, bis du sie nicht mehr sehen kannst. Neue Wolken tauchen auf und verschwinden wieder.

Der Himmel ist dein Bewusstsein. Er ist der Beobachter hinter den Gedanken, denn deine Gedanken sind nicht du. Du kannst entscheiden, welche Gedanken du für wichtig und welche du für unwichtig hältst. Du kannst Gedanken ziehen lassen oder festhalten. Gedanken erhalten ihre Macht nur durch dich.

Langsam erhebst du dich nun von der Wiese und siehst in der Nähe einen kleinen See. Du gehst zu dem See hin und stellst fest, dass die Wasseroberfläche ganz glatt ist und du fast bis zum Grund sehen kannst. Du blickst in das Wasser und siehst einen Fisch zur Oberfläche schwimmen. Der Fisch schaut mit seinem Kopf kurz aus dem Wasser hervor und taucht dann wieder hinab in die Tiefe. Die

Wasseroberfläche kräuselt sich, aber nach wenigen Augenblicken glättet sie sich wieder.

Betrachte den See wie dein Bewusstsein und die Fische darin wie deine verschiedenen Gefühle. Ein Fisch ist zum Beispiel »Trostlosigkeit«, ein anderer Fisch ist »Traurigkeit« und ein dritter Fisch ist »Angst«. Dein Bewusstsein ist der Beobachter deiner Gefühle, denn deine Gefühle sind nicht du. Wie die Fische entsteht eins deiner Gefühle, kommt an die Oberfläche deines Bewusstseins und verschwindet dann wieder.

Du kannst entscheiden, welche Gefühle du für wichtig und welche du für unwichtig hältst. Du kannst Gefühle ziehen lassen oder festhalten. Gefühle erhalten ihre Macht nur durch dich.

Mit diesem Wissen um diese mächtigen Fähigkeiten deines Geistes und deiner Seele nimmst du einen tiefen Atemzug. Du blickst erneut in den Himmel und auf den See. Du alleine entscheidest über deine Gedanken und deine Gefühle.

Du nimmst einen zweiten tiefen Atemzug und beginnst, langsam deine Finger und Hände zu bewegen. Dann nimmst du einen dritten Atemzug, öffnest wieder die Augen und kommst zurück in die Gegenwart.



ATEMÜBUNG DER WOCHE 4:

HERZATMUNG

Als unterstützende Atemübung für diese letzte Woche habe ich die Herzatmung herausgesucht. Das Ziel dieser wissenschaftlich erprobten Atmung ist es, eine Kohärenz in deinem Herzschlag herzustellen, das bedeutet, dass dein Herz stark und gleichmäßig schlägt. Dadurch wird zugleich dem limbischen System in deinem Gehirn, das unter anderem für die Ausschüttung von Endorphinen zuständig ist, signalisiert, dass du in Sicherheit bist und alles in Ordnung ist. Woraufhin es den Zustand von Kohärenz in deinem Herzen weiter verstärkt. Diese Übereinstimmung von deinem Herzen und deinem limbischen System führt dann letztendlich dazu, dass sich dein autonomes Nervensystem stabilisiert und ein Gleichgewicht zwischen den beiden Teilen des autonomen Nervensystems, dem Sympathikus (versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und löst Stressreaktionen aus), und dem Parasympathikus (löst einen Ruhe- und Entspannungszustand aus), hergestellt wird.

Für die Herzatmung schließt du zunächst die Augen und nimmst fünf tiefe Atemzüge. Versuche dabei, deinen Fokus ganz auf deinen Atem zu richten. Anschließend atmest du weiterhin möglichst tief und ruhig, wobei du dir jetzt vorstellst, wie du durch dein Herz ein- und wieder ausatmest. Spüre, wie der Sauerstoff durch dein Herz in deinen Körper fließt und wie du mit jedem Atemzug ruhiger wirst. Verweile bei dieser Vorstellung für circa eine Minute, bevor du versuchst, ein Gefühl von Wärme und Ausdehnung in deiner Brust hervorzurufen.

Spüre, wie mit jedem Atemzug die angenehmen Gefühle von deinem Herzen in jede deiner Zellen strömen. Bleibe noch für eine Weile bei dieser Empfindung, bevor du behutsam wieder die Augen öffnest.

SPECIAL DER WOCHE 4:

ERKENNE DEINE RESSOURCEN

Schön, dass du dir auch in dieser letzten Woche deines Programms die Zeit nimmst, diesen Extrateil zu bearbeiten.

In jedem Moment, in dem wir gut zu uns selbst sind und frei von Selbstkritik liebevoll mit uns umgehen, können wir neue Lebensenergie in uns aufnehmen. Energie, die dich dabei unterstützen wird, auf dem nun eingeschlagenen Heilungsweg voranzuschreiten. Deshalb wirst du dich heute noch einmal detailliert mit dem beschäftigen, was dir Kraft gibt.

- Setze dich an einen Ort, an dem du für die nächsten 15 Minuten ungestört bist. Schließe die Augen und konzentriere dich für fünf tiefe Atemzüge ausschließlich auf deinen Atem. Nimm wahr, wie die Luft sanft über deine Nasenflügel in deinen Körper hinein- und wieder hinausströmt.
- Öffne anschließend die Augen und schlage in deinem Workbook die zu dieser Übung gehörige Seite mit der Überschrift »Meine Energieressourcen« auf. Beantworte nun nacheinander folgende fünf Fragen und schreibe dir alles auf, was dir in den Sinn kommt:
 1. Welche Aktivitäten schenken mir Kraft?
 2. Wie kann ich mich selbst verwöhnen?
 3. Welche Menschen und Tieren geben mir ein gutes Gefühl?
 4. An welchen Orten beziehungsweise in welcher Umgebung fühle ich mich wohl?
 5. Welche Erinnerungen lassen mich innerlich aufleben?

- › Gut wäre es, wenn du sowohl Aktivitäten notierst, die du sofort und überall umsetzen kannst, als auch solche, die etwas Planung oder Vorbereitung benötigen. Was könnte dir zum Beispiel Kraft geben, wenn dich unterwegs plötzlich eine innere Leere überkommt oder du starke Erschöpfung und Müdigkeit spürst?
- › Finde deine ganz persönlichen Kraftquellen, die natürlich bei jedem Menschen unterschiedlich sein können. So können einige Kraft tanken, indem sie sich mit guten Freunden in ein Café setzen und lange Gespräche führen. Andere wiederum können ihre Energiereserven auffüllen, indem sie sich alleine auf eine Bank im Park setzen und nur den Geräuschen der Natur lauschen.
- › Wenn du alles aufgeschrieben hast, was dir zu den Fragen eingefallen ist, suche dir etwas heraus, was du heute umsetzen möchtest – und tue es. Nutze deine Kraftquellen!

Schon nach kurzer Zeit wirst du zum einen immer schneller und intuitiver spüren, was dir in diesem Moment am meisten Energie geben kann. Zum anderen wird es für dich immer selbstverständlicher werden, dir selbst etwas Gutes zu tun.



TIPP: Speichere dir deine Ideen für unterwegs auch gerne auf deinem Handy ab, damit du sie jederzeit zur Hand hast und eine passende Option für dich in der jeweiligen Situation wählen kannst.

MEDITATION DER WOCHE 4:

DER WASSERFALL

Diese Meditation hilft dir dabei, unangenehme Gedanken und Gefühle loszulassen und dich mit positiven Gedanken und Gefühlen aufzuladen.

Stelle dir vor, du stehst barfuß auf einer Lichtung im Wald. Die Sonne scheint, und du spürst die Wärme der Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Das Gras unter deinen Füßen fühlt sich noch leicht feucht an und du kannst einzelne Tautropfen an den Grashalmen entdecken. Schmetterlinge, in den schillerndsten Farben des Regenbogens, flattern von Blume zu Blume, und außer dem Zwitschern der Vögel in den Bäumen umgibt dich angenehme Stille.

Du stehst auf dieser Wiese und nimmst ein paar tiefe Atemzüge. Deine Lungen füllen sich mit klarer, frischer Luft und du kannst feststellen, wie die äußere Ruhe sich auf dein Inneres überträgt. So stehst du für einen Moment und lässt deinen Blick langsam die Umgebung erkunden. Da erblickst du zwischen zwei hochgewachsenen Nadelbäumen einen kleinen Weg. Du wirst neugierig und trittst näher, um zu sehen, wo er hinführt. Jedoch verschwindet der Pfad recht bald hinter einer Biegung. Du beschließt, ihm zu folgen.

Während du den Pfad entlanggehst, spürst du den weichen Waldboden unter deinen Füßen und riechst den wohligen Duft der Bäume. Als du die Biegung erreichst, erblickst du vor dir einen kleinen See mit einem Wasserfall. Das Wasser ist ganz klar, und du merkst, dass ein erfrischendes Bad genau das Richtige nach diesem kleinen Spaziergang ist. Langsam ziehst du dich aus und steigst vorsichtig in den See. Das Wasser ist weder zu kalt noch zu warm, und du fängst an, mit sanften Schwimmbewegungen durch den See zu gleiten, bis du zu dem Wasserfall kommst.

Der Wasserfall ist nicht besonders stark, und da das Wasser an dieser Stelle schön flach ist, richtest du dich auf und stellst dich unter das klare Wasser. Das Wasser fließt über deinen gesamten Körper. Vom Kopf über deine Brust, deine Arme, deinen Bauch und deine Beine bis zu deinen Füßen. Und plötzlich stellst du fest, dass du dich immer leichter fühlst. Das Wasser spült alle deinen unangenehmen Gedanken und Gefühle einfach fort. Mit jedem Wassertropfen, der deinen Körper berührt, wird alle Trauer und alle Hoffnungslosigkeit, werden alle Sorgen und Ängste, alle Anstrengungen, die du in dir getragen hast, von dir abgespült. Das Wasser wäscht alles hinfort, was dich bedrückt und deine Seele schwer werden lässt.

Du genießt diese Wirkung des Wasserfalls und bemerkst, dass das Wasser dich nicht nur reinigt, sondern auch mit neuer, starker Energie versorgt. Das Wasser schenkt dir Lebenskraft und Zuversicht. Tief in deinem Innersten weißt du, dass du deine Depressionen überwinden wirst. Du wirst wieder gesund werden. Du wirst wieder ein Leben voller Lebensfreude haben. Das Wasser strömt über dich hinweg, und du fühlst den Mut und den Willen mit jedem Atemzug in dir stärker werden.

Mit dieser Hoffnung im Herzen tauchst du aus dem Wasserfall hervor und schwimmst zurück ans Ufer. Du ziehst dich wieder an und gehst beschwingt den Waldweg zurück bis zur Lichtung. Dort spürst du nochmal die wärmende Sonne auf deiner Haut und nimmst drei tiefe Atemzüge. Mit dem ersten Atemzug verbindest du dich erneut mit den positiven Gefühlen in deinem Herzen. Mit dem zweiten Atemzug beginnst du langsam deine Finger und Hände zu bewegen und mit dem dritten Atemzug öffnest du wieder die Augen und kommst zurück in die Gegenwart.

