

Zenpower

Lebensregeln



7 x7 Power-Meditationen

ZenPower Mini-Workshop

Ein Übungs-Handbuch

Von Ralf Hiltmann

Zenpower-Lebensregeln

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

Ralf Hiltmann Training & Coaching

Ralf Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: kontakt@ralfhiltmann.com · Web www.zenwerkstatt.com

Wie Du einfach abschaltest und Dir zwei Minuten Zeit zum Leben nimmst:

Die sieben Zenpower-Regeln mit 2-Minuten-Meditationen

Unser Alltag wird zunehmend komplexer und unübersichtlicher, und es sind ständig mehr Aufgaben in immer kürzerer Zeit zu bewältigen. Stress durch Überforderung wird zur Alltäglichkeit, und das wirkt sich belastend auf sämtliche Lebensbereiche aus.

Mit Hilfe der sieben Lebensregeln wirkst Du auf einfache Weise dem Stress entgegen und erhöhst somit die Qualität Deines Lebens. Du steigert Deine körperliche und emotionale Belastbarkeit, verbesserst Deine Beziehungen und erhöht die Qualität Deiner Arbeit.

Die sieben Lebensregeln sind sehr allgemein gehalten und können auf diese Weise, in jeweils entsprechender Weise, auf alle Situationen und Lebensbereiche angewendet werden.

Je sieben einfache Meditations- und Bewegungsübungen erleichtern Dir die Anwendung der Lebensregeln in Deinen Alltag. So, wie es gesund ist, über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, so ist es sinnvoll, über den Tag hinweg mehrmals ein bis zwei Minuten innezuhalten und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Natürlich ist es nützlich, sich morgens und abends jeweils eine halbe Stunde hinzusetzen und zu meditieren – und ich lade Dich ein, das einmal auszuprobieren –, doch das ist nicht jedermanns Sache.

Wenn Du die sieben Lebensregeln beherzigst und die 2-Minuten-Übungen machst, wirst Du nach einiger Zeit eine Zunahme an persönlicher Kraft, innerem Frieden und emotionaler Ausgeglichenheit feststellen, was sich in jederlei Hinsicht sehr vorteilhaft auf Dein Leben auswirkt.

1. Es dauert immer länger, als du denkst, oder:

wie Du ohne Eile Deine Ziele erreichst.

Die erste Lebensregel ist ein Mittel gegen die Geschwindigkeitskrankheit und handelt von der Fähigkeit, geduldig und ohne Hast eins nach dem anderen zu tun.

➔ So entwickelst Du Geduld, Beharrlichkeit und kraftvolle Präsenz:

- Stehe mit Deinen Füßen fest auf dem Boden, das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt. Atme ein paar Mal tief und gleichmäßig ein.
- Unterbrich Deine momentane Tätigkeit und schaue Dich um – was kannst Du alles sehen? Welche Farben und Formen sind um Dich herum?
- Werde innerlich still und lausche ganz bewusst – was kannst Du alles hören?
- Über was denkst gerade nach? Entscheide Dich bewusst, den Gedanken zu Ende zu denken, der gerade durch Dein Bewusstsein zieht.
- Stehe fest mit beiden Füßen auf dem Boden, strecke Deine beiden Hände so über den Kopf, dass die Fingerspitzen sich berühren und die Handrücken zu Dir zeigen. Blicke entspannt durch Deine Hände hindurch in die Unendlichkeit.
- Wenn Du bemerkst, dass Du Dich oder andere zur Eile antreibst, entscheide Dich bewusst, innezuhalten und ein paar Mal tief durch zu atmen.
- Zähle in einem entspannten Rhythmus die Dinge, die Du sehen kannst.

2. Verschwende keine Zeit, oder:

wie Du jeden Augenblick nutzt.

Die zweite Lebensregel ist ein Mittel gegen Langeweile und Aufschieberitis und handelt von der Fähigkeit, jedem Augenblick seine volle Aufmerksamkeit zu schenken.

➔ So entwickelst Du Achtsamkeit und erledigst eine Sache nach der anderen:

- Führe Deine gegenwärtige Tätigkeit ganz bewusst im Zeitlupentempo durch.
- Gehe im Schneckentempo durch den Raum und achte darauf, wie Du Deine Füße auf den Boden aufsetzt.
- Klopfe Deinen Körper sanft von unten nach oben mit leicht geballten Fäusten ab.
- Springe auf der Stelle und schüttele Deinen ganzen Körper durch.
- Stehe mit beiden Füßen fest am Boden und lasse Deinen Oberkörper mit einem lauten Seufzer nach vorne fallen. Richte Deinen Oberkörper langsam wieder auf, indem Du Wirbel für Wirbel nach oben rollst.
- Lasse Deinen Blick schnell von einem Gegenstand zum anderen wandern und schaue das jeweilige Objekt aufmerksam an.
- Schneide wilde Grimassen.

3. Erwarte das Unerwartete, oder:

wie Du flexibel und gelassen mit neuen Herausforderungen umgehst.

Die dritte Lebensregel ist ein Mittel gegen eingefahrene Muster und starre Routinen und handelt von der Fähigkeit, flexibel und gelassen mit Veränderung umzugehen.

➔ So entwickelst Du Flexibilität und heitere Gelassenheit:

- Benutze andere Wege als für gewöhnlich.
- Sprich mit Pflanzen.
- Nimm Deine Mahlzeiten mit der anderen Hand ein.
- Denke über Deine verrücktesten Kindheitsträume nach.
- Brabbele unverständliches Zeug, erfinde eine Kunstsprache.
- Verändere etwas in der Einrichtung des Raumes, in dem Du Dich überwiegend aufhältst.
- Bewege Dich langsam rückwärts durch den Raum.

4. Lerne und lehre, lehre und lerne, oder:

wie Du Dich mühelos ständig weiter entwickelst.

Die vierte Lebensregel ist ein Mittel gegen geistige Trägheit und Stillstand und handelt von der Fähigkeit, zu lernen und zu wachsen.

➔ So entwickelst Du mühelos Dein volles Potenzial:

- Lies einen Fachartikel aus einem Dir völlig fremden Bereich.
- Jongliere mit einem, zwei oder drei Bällen.
- Spiele Papierkorb-Basketball mit Papierkügelchen und variiere die Strategien, mit denen Du den Papierkorb zu treffen versuchst.
- Schreibe einen kurzen Bericht über etwas, das Du gut kannst und das Dir Spaß macht und zeige ihn jemandem, dem Du vertraust.
- Sei aufmerksam für die Schwierigkeiten anderer und biete unaufdringlich Deine Hilfe an.
- Frage um Hilfe, wenn Du nicht mehr weiter weißt.
- Finde jemanden, dem Du Dein Wissen weitergeben kannst, ohne Dich aufzudrängen.

5. Warmes Herz, kühler Kopf, oder:

wie Du harmonische Beziehungen schaffst.

Die fünfte Lebensregel ist ein Mittel gegen Einsamkeit und das Gefühl des Getrenntseins und handelt von der Fähigkeit, gut mit seinen Mitmenschen auszukommen.

➔ So entwickelst Du Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit zu Dir selbst und zu anderen:

- Richte einen Teil Deiner Aufmerksamkeit auf folgende Übereinstimmung – es wird Du verbinden:
 1. Ich bin ein Mensch.
 2. Ich will glücklich sein und nicht leiden.
 3. Andere Menschen wollen wie ich glücklich sein und nicht leiden.
- Gehe eine oder mehrere Treppen hoch und flüstere leise etwas, für das Du dankbar bist.
- Tu etwas für einen anderen, ohne dass Deine Bemühungen bemerkt werden.
- Im Kontakt mit anderen, richte Du Deine Aufmerksamkeit nicht auf deren Schwächen und Mängel, sondern bewundere ihre Vorzüge und Stärken. Gib ihnen das Gefühl, etwas ganz besonderes zu sein ☺
- Denke bewusst über folgende Aussage nach: Drei Schlüssel führen zu einer gelungenen Kommunikation: Ehrlichkeit - Mitgefühl - Verbundenheit.
- Reflektiere über folgende Idee: Es ist unser Grad an Groll, Neid und Stolz, der uns daran hindert, wirklich zu lieben.
- Wenn Du bemerkst, dass Du Dich über einen anderen Menschen aufregst oder unangemessen kritisch über ihn denkst, entscheide Dich bewusst, den Ärger bzw. die kritischen Gedanken loszulassen.

6. Gib stets dein Bestes, oder:

wie Du mit ganzer Aufmerksamkeit das tun, was zu tun ist.

Die sechste Lebensregel ist ein Mittel gegen Nachlässigkeit und handelt von der Fähigkeit, in jedem Augenblick mit voller Konzentration das zu tun, was zu tun ist.

➔ So machst Du das Beste aus jedem Augenblick:

- Stelle einen Tagesplan auf, verplane jedoch nicht mehr als 50% Deiner Zeit.
- Was auch immer gerade geschieht – erwarte stets das Beste. Und gewöhne Dich an die Vorstellung, dass Du es verdient hast.
- Bevor Du etwas tust, werde Dir klar über das, was Du erreichen willst.
- Visualisiere, was Du erreichen willst und den Weg dort hin.
- Frage Dich: *"Was ist wirklich wichtig für mich, um ein bedeutungsvolles und erfüllendes Leben zu leben?"*
- Sei mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit bei dem, was Du gerade tust.
- Entschließe Dich für einen Augenblick zu der Einstellung, das Beste zu geben, ohne jedoch perfektionistisch zu werden.

7. Wisse, wann du abschalten musst, oder:

wie Du auf Dich achtest und das Leben entspannt genießt.

Die siebte Lebensregel ist ein Mittel gegen Stress und Überarbeitung und handelt von der Fähigkeit, Pausen zu machen und das Leben zu genießen.

➔ So achtest Du auf die Rhythmen des Lebens und die Signale Deines Körpers:

- Achte darauf, ob und wo Du Dich verspannst; halte inne und entspanne Dich.
- Wenn es anfängt, langweilig zu werden, dann mache eine Pause. Und dann wecke Deine Aufmerksamkeit und mache weiter.
- Belohne Dich mit einer Kleinigkeit, wenn Du eine Aufgabe zu Ende gebracht hast.
- Erinnerung Dich heute immer wieder einmal daran, mehrmals eine kurze Pause von 1 - 2 Minuten einzulegen, in der Du einfach nur tief durchatmest und Deine Sinneseindrücke genießt.
- Spüre das Heben und Senken Deiner Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen.
- Mache einen kleinen Spaziergang und genieße die Eindrücke.
- Nach Feierabend lasse die Arbeit an Deinem Arbeitsplatz.

Ich hoffe, Du hattest einige interessante Erkenntnisse mit den Übungen dieses Mini-Workshops. Für weitere Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung, und auch über Rückmeldungen freue ich mich: kontakt@ralfhiltmann.com

Kontakt / Impressum

Zenpower-Lebensregeln.

Ralf Hiltmann Training & Coaching

Ralf Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: kontakt@ralfhiltmann.com · Web www.zenwerkstatt.com

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.