

Bohus M. / Lyssenko L. / Wenner M. / Berger M. Lebe Balance

Leseprobe

[Lebe Balance](#)

von [Bohus M.](#) / [Lyssenko L.](#) / [Wenner M.](#) / [Berger M.](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b21707>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Einleitung

Lebe Balance ...

Unser Leben ist schneller geworden. Und vielfältiger. Und komplizierter. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Öffentlichem und Privatem verwischen. Der Beruf fordert immer mehr geistige Anstrengung, permanente Veränderungen und Unsicherheit. Im Alltag leben wir in digitalen und sozialen Netzen, die sich rasch verändern. Aus festen Lebensgemeinschaften werden Patchworks, die sich immer wieder wandeln, aus Lebenszielen kurzfristige Projekte. Manchmal stehen wir mittendrin und spüren, wie alles an uns zerrt.

... das Programm für die psychische Gesundheit

Wohl noch nie hatten wir selbst so hohe Ansprüche daran, unser Leben glücklich zu gestalten. Und wohl noch nie hatten die Anderen so hohe Ansprüche an uns.

Das „Etwas“ fürs Leben

Angesichts der Dynamik des modernen Lebens stellt sich die Frage: Sind wir überhaupt ausgestattet, dieses hohe Tempo mitzugehen? Mit all den Möglichkeiten, Erwartungen und Anforderungen steigt die psychische Belastung erheblich.

So ist nur allzu verständlich, dass viele Menschen nach Orientierung suchen in diesem rasch sich verändernden Dschungel der täglichen Herausforderungen. Sie spüren, dass ihnen etwas verloren zu gehen droht:

- * Etwas Wesentliches, das bei der Bewältigung des Alltags hilft.
- * Etwas wie ein Kompass, der eine Richtung vorgibt.
- * Etwas, das Halt gibt und langfristig Sinn stiftet.
- * Etwas, das ermöglicht, auch Grenzen zu setzen gegenüber den eigenen Ansprüchen und denen der Anderen.

Hier setzt *Lebe Balance* an: Dieses „Etwas“ sind die persönlichen Werte. Also das, was dem Leben im Wesenskern Bedeutung verleiht, das, was einem Menschen „wirklich wichtig“ ist.

Mehr Tiefe, Bewusstheit und Sinn

Wenn Sie sich Ihrer persönlichen Werte bewusst werden, fällt es leichter, den wesentlichen Dingen mehr Raum zu geben. Sie können die Dinge um Sie herum besser ordnen, lernen sich abzugrenzen, um Orientierung zu finden und neue Energie.

Lebe Balance lädt Sie zu einer Erfahrungsreise ein: Es sollte eine spannende Tour werden. In den acht Wochen – so lange dauert das Programm – werden Sie viel über sich erfahren und über das, was Ihnen wichtig ist. Ihr Leben wird mehr persönliche Tiefe, mehr Bewusstheit und mehr „Sinn“ entwickeln. Aber nicht nur das.

Sie werden eine praktische Einführung in die Welt der Achtsamkeit bekommen – ein sehr altes und gleichzeitig wissenschaftlich aufregend neues Feld, mit nachgewiesener Wirksamkeit. Sie werden darüber hinaus eine Vielzahl von bewährten psychologischen Fertigkeiten und kleinen Tricks zur erfolgreichen Lebensbewältigung lernen. Wir sind sicher, dass Sie damit besser mit den Anforderungen des Alltags zurechtkommen, sich fürsorglicher um sich selbst und Ihre sozialen Netze kümmern und Ihre Widerstandskraft gegenüber psychischer Belastung

deutlich verbessern werden. Sollte Ihnen das nicht acht Wochen wert sein?

Das Prinzip der Nachhaltigkeit

Die Öko-Bewegung der 1980er-Jahre hat das Bewusstsein für die Bedeutung der Nachhaltigkeit geweckt – das heißt, für die Balance zwischen kurzfristigem Energieverbrauch und langfristigem Erhalt von Ressourcen. Nicht mehr Bäume fällen als nachwachsen. Nicht mehr Fische aus den Meeren fangen, als sich Fische dort vermehren können. Heute zieht sogar die moderne Wirtschaftswissenschaft ihre Lehren aus den Börsencrashes und fordert eine nachhaltige Finanzpolitik: eine Balance zwischen kurzfristigen Gewinnen und langfristigem Erhalt der Finanzwerte.

Für die Menschen gilt: Auch die Belastbarkeit der Psyche ist begrenzt. Heute steht ein jeder vor der Herausforderung, eine Balance zu finden zwischen der Bewältigung des Alltags, zwischen dem Streben nach kurzfristiger Entlastung und der langfristigen Orientierung an denjenigen Dingen, die „wirklich wichtig sind“, also an den persönlichen Werten.



Lebe Balance wird in acht Wochen diese beiden Säulen der psychischen Gesundheit stärken: Ihr Leben sollte dadurch nicht nur ein wenig einfacher, sondern auch nachhaltiger, intensiver und reicher werden.

Wir, das Autorenteam, wünschen Ihnen eine interessante und hilfreiche *Lebe-Balance*-Reise. Wir freuen uns auf die Zeit mit Ihnen. Eine Reisebeschreibung finden Sie auf den folgenden Seiten.

Was hält psychisch gesund?

Immer mehr Wissenschaftler haben sich die Frage gestellt, was Menschen psychisch gesund hält. Heute hat sich daraus ein eigenes, weltumspannendes Forschungsgebiet mit hunderten von Forschern entwickelt: Was sind Schutzfaktoren für psychische Gesundheit? Welche Fähigkeiten zeichnen Lebenskünstler aus, die ihren Lebensmut auch unter schwierigsten Bedingungen behalten? Die Forscher haben zahlreiche innere und äußere Faktoren untersucht und kamen zu folgenden Schlussfolgerungen.

Was zeichnet psychisch widerstandsfähige Menschen aus?

* Zum Ersten haben Menschen mit einer stabilen psychischen Gesundheit die Fähigkeit, sehr stark in der Gegenwart zu leben. Sie vermögen es, sich darin zu verankern und diese anzunehmen, und zwar mit all ihren Problemen und Herausforderungen. Das heißt, diese Menschen grübeln weniger über Vergangenes und hadern selten mit der Zukunft.

- * Zum Zweiten ist es für die psychische Gesundheit hilfreich, sich selbst bewusst wahrzunehmen, seine Gedanken und Gefühle fürsorglich anzunehmen, aber auch, sich wohlwollend zu hinterfragen: die eigene Befindlichkeit, die Wünsche und die Ängste. Alles hat seinen Platz, alles hat seine Geschichte, aber nicht immer ist alles, was man denkt und fühlt, gerade hilfreich und stimmig. Und ein ebenfalls wichtiger Punkt in diesem Zusammenhang: Man muss nicht ständig besser sein wollen, als man ist.
- * Zum Dritten berichten Menschen mit psychischer Stabilität häufiger als andere, dass ihr Leben für sie Sinn macht. Und wann macht Leben Sinn? Wenn man es nach seinen eigenen Werten ausrichten kann.
- * Zum Vierten sind diese Überlebenskünstler häufig besser als andere darin, anstehende Probleme auch zu lösen. Sie gehen schon mit dem sicheren Gefühl an eine Sache ran, dass sie in der Lage sind, auch schwierige Dinge zu ändern.
- * Zum Fünften ist es äußerst hilfreich, die Dinge, die sich nicht ändern lassen – und das sind sehr viele Dinge –, als solche anzunehmen. So seltsam es sich auch

anhören mag: Wenn es Ihnen gelingt, selbst sehr Schmerzhaftes zu akzeptieren, so setzt dies oft heilsame Energien frei.

- * Zum Sechsten tragen gute soziale Netze erheblich dazu bei, vor psychischen Störungen geschützt zu sein. Und nicht nur dies – sie wirken sogar lebensverlängernd. Das ist wissenschaftlich nachgewiesen.
- * Und schließlich haben Menschen mit guter psychischer Widerstandskraft gelernt, Stress und Belastungssituationen rechtzeitig zu erkennen und sinnvoll damit umzugehen. Und wenn es wirklich brennt, holen sie sich Hilfe.

Man kann es auch auf einen Punkt bringen: Psychisch stabile Menschen sind in hohem Maße flexibel. Beneidenswert? – Nun, manche Menschen haben Glück, ihnen fallen einige der beschriebenen Dinge leicht. Für alle anderen gilt: Dies alles kann man lernen!

Lebe Balance wird Woche für Woche eines dieser Themen aufgreifen und Ihnen nahebringen, wie Sie diese Fertigkeiten erlernen können – quasi im Schnellverfahren, falls sie Ihnen nicht in die Wiege gelegt worden sind. Sind Sie dabei?

Lebe Balance – eine Reisebeschreibung



Woche 1: Achtsam wahrnehmen

Die erste *Lebe Balance*-Woche ist der Achtsamkeit gewidmet. Sie lernen, sich in der Gegenwart zu verankern. Diese Übungen zur Achtsamkeit sind ein uralter Weg zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Einsicht. In jüngster Zeit wurde auch wissenschaftlich belegt: Sie können durch Achtsamkeitsübungen die Wahrnehmung für das Einzigartige des Augenblicks verbessern. Und damit entwickeln Sie ein tieferes Gefühl für sich selbst, Ihre eigenen Gedanken und Gefühle – und Sie reduzieren Ihre psychische Belastung.

Warum ist Achtsamkeit gerade heute von so hoher Bedeutung?

Das Tempo des Alltags nimmt einen so in Beschlag, dass man häufig nur noch

automatisch reagiert. Wir sprechen dann vom „Autopilotmodus“. Im Alltag ist man oft darin gefangen: Man folgt automatisch dem Tagesablauf und ist dem, was man gerade tut, in Gedanken häufig schon voraus oder grübelt hinterher. Wenn dieser Zustand überhandnimmt, entgleitet die innere Balance und Ruhe. Menschen merken nicht mehr, was sie gerade wirklich brauchen, und werden blind für die kleinen, aber bezaubernden Momente des Alltags wie Blumen am Wegesrand. Mithilfe der achtsamen Wahrnehmung werden Sie lernen, den Reichtum des Augenblicks intensiver zu erleben.

Eine achtsame Haltung hilft, Ihre eigenen Bedenken und Sorgen, aber auch Ihre Begehrlichkeiten mit etwas mehr Abstand und Wohlwollen zu betrachten. Achtsamkeit ermöglicht zudem, unangenehme Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen, ohne sie sofort verändern zu müssen.

Die Sache mit den unangenehmen Gefühlen

Unangenehme Gefühle sind Teil des Lebens. Manchmal ist es sogar sinnvoll, für den Moment unangenehme Gefühle in Kauf zu nehmen, um langfristig das zu erreichen, was Ihnen wirklich wichtig ist: Ihre persönlichen Werte zu leben.



Woche 2: Sich selbst kennenlernen

In der zweiten Woche stehen Sie selbst im Zentrum: Sehr viele Menschen verbringen sehr viel Zeit damit, sich über sich selbst zu ärgern. Und sehr viele Menschen sind unzufrieden mit den eigenen Begabungen, ihrer Leistung und ihrer Attraktivität. Sie sind unglücklich über ihre Schwächen und treiben sich beständig zu mehr Erfolg. Das ist durchaus normal. Schließlich sind wir Menschen eine sehr erfolgreiche Art, und das haben wir in sehr hohem Maße auch unserem Ehrgeiz zu verdanken. Aber manchmal übertreiben wir es ein wenig. Manche Menschen behandeln sich selbst sogar deutlich schlechter als diejenigen, die sie lieben.

Manchmal wäre es gesünder, etwas wohlwollender und fürsorglicher mit sich umzugehen. Dabei ist es oft außerordentlich hilfreich, sich selbst beim Denken und Fühlen zu beobachten und nicht alles für „bare Münze“ zu nehmen, was einem so durch den Kopf geht. Das bringt deutliche Befreiung, denn viele Gedanken und Gefühle entstehen ganz automatisch

und sagen nur wenig über die Realität aus. Auch dies kann man lernen: In Woche 2 werden Sie Ihren „Fürsorglichen Beobachter“ entdecken. Ihren weisen und wohlwollenden Anteil, der Ihnen gar nicht so unbekannt sein sollte.

Sich mit sich verstehen

Sie verbringen ziemlich viel Zeit mit sich selbst, und es wäre günstig, wenn Sie einigermaßen gut mit sich auskommen würden. Die anderen machen doch schon Ärger genug?



Woche 3:

Wissen, was wirklich zählt

Wenn Sie für sich formulieren können, was Ihnen persönlich wirklich wichtig ist, wenn Sie von Ihren persönlichen Werten ein klares Bild haben, dann ist es einfacher, diese auch gezielt umzusetzen. Oder zumindest den Weg dazu einzuschlagen.

Jeder Mensch entwickelt und verinnerlicht seine persönlichen Werte im Laufe der Jahre. Werte wie beispielsweise „*Mir ist es wichtig, anderen zu helfen*“ oder „*Mir ist es wichtig, Macht und Einfluss zu haben*“ stellen verborgene Leitsätze dar im Leben eines Menschen und sie ändern sich nur langsam mit dem Altern. „Verborgen“ bedeutet, dass man sich oft nicht bewusst ist, welchen Einfluss diese inneren Leitsätze auf einen haben. Dabei orientiert man sich an ihnen und schöpft Energie, wenn man sie umsetzt.

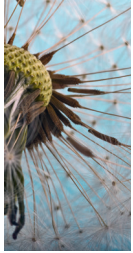
Immer wenn es Ihnen gelingt, Ihre Werte umzusetzen, erfahren Sie langfristig Sinn und Erfüllung im Leben. Sie verspüren Kraft, Bedeutung und Klarheit, wenn Sie sich um Dinge kümmern, die Ihnen wirklich am Herzen liegen, und sich

nicht andauernd von ihnen abbringen lassen. Und selbst wenn dies manchmal schwierig und mühsam ist, werden die Dinge dann stimmig für Sie. Man strahlt dies auch aus, andere Menschen spüren das und suchen die Nähe.

So einfach all das klingt, vielen Menschen sind ihre persönlichen Werte nicht sonderlich vertraut – oder fällt es Ihnen leicht, auf Anhieb drei oder vier Ihrer wichtigsten persönlichen Werte zu benennen? Woche 3 hat genau dies zum Ziel und gibt dazu Hilfestellung und Anleitung.

Der Wert der Werte

Wer weiß, was ihm persönlich wichtig ist, kann beginnen, nachhaltigen Zielen bewusster zu folgen. Das gibt dem Leben Tiefe und sichert langfristig psychische Stabilität und Gesundheit.



Woche 4: Wie lebe ich?

In der vierten Woche von *Lebe Balance* werden Sie Ihr gegenwärtiges Leben einer Art „Risikoanalyse“ unterziehen. Sie können eine grafische Abbildung Ihrer ganz persönlichen Werte erstellen und überprüfen,

inwiefern Sie diese Ihre Werte zurzeit auch umsetzen. Denn bei großen Unterschieden zwischen dem momentanen Lebensstil und dem, was einem wirklich wichtig ist, entstehen Missstimmungen – man merkt, dass im eigenen Leben etwas nicht rund läuft, man ist unzufrieden, missgelaunt, abgeschlagen oder reizbar. Man hat zu nichts mehr Lust, die Energie fehlt. Gut, wenn Menschen dann instinktiv spüren, dass sich etwas ändern sollte: sie wissen zwar noch nicht genau was – aber irgendetwas muss künftig anders sein. Nach Woche 4 werden Sie Genaueres wissen.



Woche 5: Etwas ändern

Der Entschluss, Dinge zu ändern, führt in den meisten Situationen zu Frust: Zum einen bekommt man es nicht umgesetzt, zum anderen macht man sich dann auch noch Vorwürfe: Nicht mal das kriegt man hin. Dabei ist

dies sehr verständlich: Eingeschliffene Gewohnheiten haben die Eigenschaft, sich selbst zu wiederholen, dies schafft erstmal Sicherheit und Konstanz. Es ist also eher die Regel als die Ausnahme, dass alles so bleibt, wie es ist.

Wenn Sie gezielt Ihre Gewohnheiten ändern wollen, so wenden Sie dabei doch eine bewährte Methode an und fassen Sie einen kleinen Plan. In Woche 5 lernen Sie, wie es gelingt, Ihre Veränderungspläne im täglichen Leben auch umzusetzen.



Woche 6: Abstand gewinnen

Ihre Überraschung wird nicht allzu groß sein, wenn wir Ihnen sagen, dass das meiste, über das Sie sich regelmäßig ärgern, eigentlich gar nicht zu ändern ist. Sie denken an Ihre Vorgesetzten, an Ihre Verwandten? Oder

an die Verwaltung, die Verkehrsbetriebe; oder an all das, was Ihnen in Ihrer Vergangenheit widerfahren ist ... Das meiste ist wahrscheinlich nicht zu ändern, und die Vergangenheit ganz sicher nicht (wenn Sie diesbezüglich eine erfolgreiche Methode gefunden haben sollten, lassen Sie es uns unbedingt wissen – das wird ein Bestseller!).

Aber weshalb hadert man dann so beharrlich? Weshalb grübeln und knobeln Menschen über Lösungen für Dinge, die längst vergangen sind? Wirklich nur, um sich für die Zukunft zu wappnen?

Viel wahrscheinlicher ist, dass sie sich in solchen Momenten vor dem Gefühl schützen wollen, dass da nichts mehr zu machen ist: Ohnmacht oder Niedergeschlagenheit taucht dann auf. Aber eben nur kurz. So, wie wenn man ins kalte Wasser taucht. Anschließend ist es

ziemlich erfrischend, wenn man lernt zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist. Man bekommt Klarheit und Energie für die Dinge, die wirklich zu gestalten sind. In Woche 6 wollen wir Sie näher heranführen an die Kunst der Akzeptanz.



Woche 7: Soziale Netze

Ein gutes soziales Netz ist über vier Säulen aufgespannt. Welche das sind, verraten wir Ihnen in der siebten Woche. Hier nur so viel: Sie sollten mindestens über drei stabile Säulen verfügen. Vielleicht

ist Ihr soziales Netz so, wie es jetzt ist, ganz in Ordnung? Und dennoch könnte es reißen, wenn es Ihnen schlechter geht! Vielleicht sollten Sie etwas mehr investieren in Ihre Freundschaften? Vielleicht ist es sinnvoll, die Partnerschaft etwas sorgfältiger zu pflegen? Aber wie knüpft man ein solches Netz dauerhaft haltbar? Und wie sorgt man in diesem Netz dafür, dass man vernünftig kommuniziert?

Möchten Sie üben, wie man seine Meinung vertreten kann, ohne den anderen zu verletzen? Wie man sich durchsetzt und dabei dennoch die Beziehung erhält? Und wie man dem Anderen vermittelt, dass man seine Position versteht, auch wenn man diese nicht unbedingt teilt? Diese Woche bietet Ihnen Gelegenheit dafür, und wir sind uns sicher, dass Sie davon profitieren werden.



Martin Bohus

Die Realitäten sehen

Die Umsetzung persönlicher Werte ist wichtig, aber auch voller Hindernisse. Wenn es ausreichend wäre, sich seiner Werte bewusst zu werden, wäre die Welt voll sinnerfüllter und zufriedener Menschen. Und fast ausgeschlossen ist es, all seine Werte vollständig umzusetzen. Dafür sorgt schon die soziale Umgebung – es gibt Konkurrenz, Neid, Missgunst, Bewunderung und Verantwortungen.

Manchmal muss man Dinge machen und mit Menschen kooperieren, die nicht unbedingt den eigenen Werten entsprechen. Es gilt, eine Balance zu finden zwischen den Notwendigkeiten des alltäglichen Lebens und der Umsetzung der eigenen Werte. Ein wichtiger Schritt in die Richtung, seine Werte zu leben, besteht auch darin, ein gutes Gefühl für die momentanen Einflüsse zu entwickeln, also ein gesundes Verhältnis zur Realität.



Woche 8: Was tun, wenn man in Gefahr ist?

Die achte Woche steht ganz unter dem Motto: Was tun, wenn's dennoch brennt? Nun, das Wichtigste ist immer, die Frühwarnzeichen zu erkennen. Und da diese Frühwarnzeichen sehr unterschiedlich

sind, werden Sie in dieser Woche Ihr ganz persönliches Stressmuster erkennen: Dies ermöglicht Ihnen, Phasen hoher Belastung rascher zu erkennen und frühzeitiger sinnvoll zu reagieren. Sie werden lernen, wie Sie gerade unter Stress für regelmäßige Entlastung sorgen, sich um Ihre körperliche Fitness kümmern sowie um guten Schlaf und um aktive soziale Unterstützung.

Allerdings wäre es vermessen zu behaupten, Ihr Leben wäre damit stressfrei. Natürlich werden Sie weiterhin soziale und psychische Belastungen erfahren – Sie werden aber besser damit umgehen. Um dies in noch umfassenderem Maße zu erreichen, ist es außerdem gut zu wissen, wie man sich in Phasen von intensiver Belastung verhält.

Und wenn es dennoch mit dem Stress-Überstehen nicht klappt? Bei jedem dritten Erwachsenen ergeben sich die

Anzeichen für eine psychische Störung einmal im Leben und halten ihn davon ab, seinem Alltag oder Beruf nachzugehen. Ärzte und Psychologen sprechen dann von einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung. Ende dieser Woche werden Sie also erfahren, wie Sie psychische Erkrankungen früh erkennen können und wann es an der Zeit ist, sich fachmännische Hilfe zu holen.

Grenzen des Lebe Balance-Programms

In diesem Buch werden Sie viel darüber erfahren, wie Sie ein handlungsorientiertes, erfülltes Leben führen. Sie werden sich mit dem Lebe Balance-Programm Fähigkeiten aneignen, die Sie vor psychischen Störungen schützen können. Trotzdem kann das Buch im Fall des Falles keine Behandlung ersetzen.

Ein Bambus im Sturm

Vielleicht ist dieses Bild Ihnen schon einmal begegnet: ein Bambus, der sich im Sturm fast zu Boden neigt, ohne zu brechen und ohne zu entwurzeln? Viele Kulturen sehen in diesem Bambus ein Symbol für die menschliche Fähigkeit, sich mit den Stürmen des Lebens zu arrangieren, ohne seine eigenen Werte, also seine Wurzeln, zu verlieren. Und einen ganz wesentlichen Anteil an dieser Wurzelhaftung hat beim Menschen – neben der Werte-Orientierung – die soziale Unterstützung. Dies gilt übrigens nicht nur für psychische Störungen: Auch der Verlauf von körperlichen Erkrankungen wie etwa Herz-Kreislauferkrankungen wird ganz wesentlich vom Ausmaß der sozialen Unterstützung beeinflusst.

All dies hilft, die Stürme des Lebens geschmeidig, aber nicht haltlos zu überstehen. Die moderne Psychologie nennt diese Kompetenz „Resilienz“. Sie meint damit die Fähigkeit, auch schwierige Belastungen ohne psychische Folgeschäden zu bestehen. Die Balance zwischen Anpassung an äußere Anforderungen und Orientierung an den inneren Werten trägt wesentlich zu dieser Resilienz bei.

Nun, zugegeben: Einiges, was Sie in den nächsten Wochen in diesem Buch lesen, ist ungewohnt und neu – gerade wenn Sie die Übungen machen, werden Sie dies auch erleben. Es könnte sein, dass sich Ihre Sichtweise von den Dingen und von sich selbst ein wenig ändert. Das ist durchaus beabsichtigt, und wir hoffen, dass Sie auch ein bisschen neugierig sind darauf und sich auf das Experiment einlassen. Wir möchten Sie dazu ganz ausdrücklich ermuntern, denn das *Lebe Balance*-Programm gründet auf wissenschaftlich gut untersuchten Modellen, deren Wirksamkeit in der Vorbeugung und Behandlung von psychischen Störungen gut belegt sind.

Lebe Balance – wissenschaftlich fundiert und wirksam

Lebe Balance ist vor allem ein Programm für psychische Gesundheit. Wir haben auf den letzten Seiten beschrieben, wie hilfreich es ist,

- * Achtsamkeit zu praktizieren,
- * sich selbst und seine Gedanken und Gefühle fürsorglich anzunehmen,
- * die persönlichen Werte zu kennen und umzusetzen,
- * Dinge zu ändern, die zu ändern sind,
- * Dinge zu akzeptieren, die nicht zu ändern sind,
- * die sozialen Netze zu pflegen,
- * mit Belastungsphasen angemessen umzugehen.



Der sprichwörtliche Fels in der Brandung hat ausgedient. Auch Felsen werden vom Wasser mürbe, glatt gespült oder zerbrechen.



Das Geheimnis der Lebenskünstler

Lebenskünstler haben eine hohe innere Stabilität, sie ruhen in sich und lassen sich nicht von jedem Sturm umwerfen. Gleichzeitig können sie flexibel auf die Anforderungen in ihrer Umgebung eingehen. Und sie haben die Fähigkeit, ihren eigenen Weg zu finden, mit den Anforderungen umzugehen.

Der sprichwörtliche Fels in der Brandung hat ausgedient. Auch Felsen werden vom Wasser mürbe, glatt gespült oder zerbrechen. Ein Lebenskünstler ist eher mit einem Bambus zu vergleichen. Einer lebendigen Pflanze also, die mit dem Wind schwingt, sich den Begebenheiten des Lebens ein Stück weit anpasst, sie wahrnimmt, aber schließlich wieder zu ihrer Mitte zurückfindet, in der sie mit ihren Wurzeln verbunden ist.

Durch eigene Erfahrungen lernen

Nun, bevor es losgeht, noch eine kleine Warnung: Psychische Balance kommt nicht nur aus dem Kopf. Es reicht nicht aus, etwas darüber zu lesen. Stellen Sie sich vor, Sie könnten nicht schwimmen oder Fahrrad fahren. Jemand sollte Ihnen freilich erst einmal erklären, welche Bewegungen Sie über Wasser oder auf dem Fahrrad halten. Und wenn Sie jemanden gefunden haben, der Ihnen dies geduldig erklärt – Gratulation, eine wichtige Grundlage ist gelegt. Doch irgendwann kommt der Punkt, da müssen Sie üben. Da müssen Sie ins Wasser oder auf das Fahrrad steigen.

Nur über das Üben lernen Sie das Tun. Deswegen ist dieses Buch aufgebaut wie ein Training. Bei manchen Übungen kommen Sie sich vielleicht vor wie ein Fisch auf dem Trockenen. Doch zusammengekommen werden die Übungen Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie sich in psychischer Balance halten können.



Lisa Lyssenko

Seien Sie aktiv dabei!



s. 2

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch: Es lädt Sie nicht nur dazu ein, mitzumachen, es **funktioniert** einfach besser, wenn Sie mitmachen! Vielleicht probieren Sie es gleich einmal aus. Öffnen Sie Ihr Arbeitsheft und lassen Sie sich die Themen der acht Wochen von *Lebe Balance* noch einmal durch den Kopf gehen. Wahrscheinlich ist Ihnen einiges verständlich geworden, aber mit Sicherheit haben Sie doch mehr Fragen als Antworten im Kopf. Notieren Sie nun unter den Überschriften jeweils eine wichtige Frage, die Sie geklärt haben wollen. Diese Übung hilft, um die Gedanken etwas zu sortieren und sich die wesentlichen Dinge besser zu merken. Wir wünschen Ihnen nicht nur viel Erfolg, sondern auch Spaß auf dem Weg, sich selbst ein bisschen besser kennenzulernen.

Alles in Balance?

Sie wollen wissen, wie es um Ihre psychische Balance bestellt ist? Dann machen Sie den Balance-Check. Sie finden ihn im Arbeitsheft auf Seite 3.



Lesen und üben – zur Vorgehensweise
Lebe Balance ist als Programm für acht Wochen aufgebaut. Wenn Sie Ihre innere Balance nachhaltig stärken wollen, schlagen wir Ihnen vor, für die nächsten acht Wochen einen regelmäßigen Termin mit sich selbst auszumachen, an dem Sie jeweils ein Kapitel lesen. Jedes Kapitel beinhaltet einige praktische Übungen, die am besten funktionieren, wenn Sie sie während des Lesens gleich mitmachen. Daher nehmen Sie sich pro Kapitel am besten etwa ein bis zwei Stunden Zeit. Am Ende von jedem Kapitel finden Sie Balance-Übungen für die Woche. Und weil es auch hier mit Planung besser klappt, empfehlen wir Ihnen, sich konkrete Zeitpunkte zu überlegen, wann Sie die Übungen durchführen wollen. Tragen Sie sich die Termine in Ihren Kalender ein – so wie Sie es mit anderen wichtigen Terminen auch machen.



Bohus M. / Lyssenko L. / Wenner M. / Berger M.

[Lebe Balance](#)

Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit

176 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de