

Das Herz anfüllen – Freude

5

Die Adventszeit ist für viele Menschen eine nicht ganz leichte Zeit. Das Wetter nervt, die Kollegen sind gestresst und vielleicht auch etwas launisch, die Kinder sind erkältet. Man selbst hat alle Hände damit zu tun, den diversen Anforderungen gerecht zu werden und irgendwie alles unter einen Hut zu bringen. Im Vorweihnachtstrubel so ausgeglichen wie ein Buddha zu bleiben ist verständlicherweise nicht leicht, und die Verlockung gross, sich von der kollektiven schlechten und gestressten Laune anstecken zu lassen.

Selbst wenn es sich jetzt erst einmal paradox anhört: Ich möchte Sie anregen, die kommenden vier Wochen dazu zu nutzen, Ihr Herz mit Freude, Liebe und Glück zu füllen. Jammern und Schimpfen hat der Laune noch nie gut getan. Ganz im Gegenteil, denn wenn wir das nur oft genug machen, gewöhnt sich unser Gehirn daran. Und schon bald fühlen wir uns chronisch schlecht gelaunt. Darum machen wir das jetzt einmal anders. Es ist ein sogenannter "Mind-Shift", um den es hier geht: Eine Veränderung unserer geistigen Gewohnheit und Einstellung. Anstatt mit den Missständen befassen wir uns mehr mit dem, was funktioniert. Allerdings benötigt das etwas Zeit, bis wir uns daran gewöhnt haben, eher auf das Gute als auf das Negative zu schauen und das Gute auch zu betonen. Aber wir werden uns daran gewöhnen und mit dem positiven Denken verändert sich auch unsere Laune.

Beginnen wir also mit der Freude. Kleine Momente der Freude, bewusst wahrgenommen, helfen unserem gestressten Nörgel-Gehirn, sich wieder zu beruhigen und die Freude mit der Zeit auch wieder zu spüren. Fangen wir an:

Finden Sie in dieser Woche jeden Tag drei freudvolle Momente. Das braucht nichts Aussergewöhnliches oder Grosses zu sein. Sammeln Sie kleine Freude-Alltäglichkeiten. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein, werden Sie wach, und gehen Sie bewusst aufmerksam durch den Tag. Bemerken Sie das freundliche Lächeln eines Unbekannten, die unverhoffte Parklücke, den Moment, in dem Sie kurz mal verschlafen konnten. Lassen Sie das Gewöhnliche zu etwas Besonderem werden, das Sie berührt.

Nehmen Sie sich doch jeden Abend etwas Zeit, diese Freude Momente vielleicht in einem kleinen Buch aufzuschreiben. Und lehnen Sie sich zurück und lesen Sie sie bewusst durch und erleben Sie in Gedanken noch einmal diese schönen Momente. Schenken Sie sich jeden Abend einen Moment, die Freude, die Sie an diesem Tag gefühlt haben, noch einmal richtig zu spüren, sodass Sie lächelnd ins Bett gehen.

Viel Freude mit dem freud-gefüllten Herzen!

