

Dieses Journal gehört:


arkana

Das Journal der
Achtsamkeitsakademie

gedanken pause.

Dein Wegweiser in ein bewusstes Leben
voller Gelassenheit und Freude



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2023 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Diane Zilliges

Umschlagentwurf, Layout und Grafiken: Lena Zillner, Patricia Baierl

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek,
nach dem Entwurf von Lena Zillner und Patricia Baierl

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in EU

ISBN 978-3-442-34316-4

www.arkana-verlag.de

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Journaling für ein rundum erfülltes Leben | 7 |
| Das Prinzip | 10 |
| Achtsamkeit als dein Begleiter | 10 |
| Das Rad des Lebens | 12 |
| Die achtsame Selbstreflexion | 19 |
| Ein Tag voller Achtsamkeit | 21 |
| Das Journal | 27 |
| Gesundheit & Körper | 28 |
| Familie | 46 |
| Bildung & Beruf | 64 |
| Freizeit | 82 |
| Beziehung & Partnerschaft | 100 |
| Zeit für mich | 118 |
| Die Halbzeit | 136 |
| Gesundheit & Körper | 138 |
| Familie | 156 |
| Bildung & Beruf | 174 |
| Freizeit | 192 |
| Beziehung & Partnerschaft | 210 |
| Zeit für mich | 228 |
| Der Ausklang | 247 |
| Meine Notizen | 249 |
| Quellen | 254 |
| Die Achtsamkeitsakademie | 255 |

Journaling für ein rundum erfülltes Leben

Manchmal fühlen wir uns überwältigt von der Fülle an Gedanken, die um unsere Aufmerksamkeit ringen und von all den Gefühlen, die gefühlt werden wollen. In Zeiten, in denen uns alles zu viel wird, kann Schreiben ein Prozess des Loslassens sein.

Durch das Aufschreiben wirst du dir deiner Gefühle und Gedanken bewusst und machst sie greifbar. Du kannst dir das, was du aufgeschrieben hast, später noch einmal durchlesen und wirst merken, dass es dann schon viel einfacher ist, eine andere Perspektive einzunehmen und die Situation neu zu bewerten. Herausforderungen erscheinen dann nicht mehr so groß wie am Anfang und lösen weniger Stress in dir aus. So fällt es dir auch leichter, Lösungen für Situationen zu finden, die dir vorher vielleicht ausweglos erschienen sind.

Journal oder Tagebuch?

Für manche ist Journal vielleicht nur ein englisches Wort für Tagebuch – dabei sind tatsächlich zwei unterschiedliche Dinge damit gemeint. In einem Tagebuch werden vor allem Ereignisse des Tages festgehalten. Du schreibst auf, was du erlebt hast.

Ein Journal ist hingegen dazu da, dein Innenleben festzuhalten. Es geht nicht nur darum, was du erlebst, sondern hauptsächlich darum, wie du es erlebst. Dabei helfen dir zum Beispiel Impulsfragen, wie du sie auch in diesem Journal finden wirst.

Das kann regelmäßiges Journaling bewirken

Weniger Sorgen und Ängste

Sich ein bisschen Sorgen machen ist ganz okay. Es hilft uns dabei, Situationen richtig einzuschätzen und Probleme früh zu erkennen. Allerdings gilt das nur so lange, bis die Sorgen überhandnehmen und uns lahmlegen. Manchmal blasen sie sich zu einem riesigen Ballon auf, der unser ganzes Leben in seinen Schatten stellen kann. Indem du deine Gedanken in Worte fasst und zu Papier bringst, wirken sie gleich weniger bedrohlich auf dich – das ist sogar wissenschaftlich bestätigt.¹ Du kannst sozusagen etwas Luft aus diesem Ballon herauslassen. Die sorgenvollen Gedanken sind dann vielleicht nicht weg, aber sie nehmen viel weniger Platz in deinem Leben ein.

Du lernst dich selbst besser kennen

Das Schreiben kann dir dabei helfen, ein tieferes Verständnis für dich selbst zu entwickeln. Durch die Reflexionsfragen bringst du neue Klarheit in deine Gefühls- und Gedankenwelt. Du wirst dir zum Beispiel darüber bewusst, wie deine Gefühle mit deinem Handeln zusammenhängen, und verstehst, warum du manchmal so reagierst, wie du es tust. So entwickelst du dich persönlich weiter, erkennst deine Bedürfnisse und kannst besser für dich und andere da sein.²

Mehr Gelassenheit und Klarheit

Ein Journal ist eine wunderbare Möglichkeit, deine Gedanken und Gefühle neu zu ordnen und einen klaren Kopf zu bekommen. Durch das Aufschreiben gewinnst du Abstand zu belastenden und stressigen Situationen. Es fällt dir leichter, neue Perspektiven einzunehmen, Situationen in einem anderen Licht zu sehen und neue, kreative Lösungen für Probleme zu erkennen. Aber auch das Schreiben an sich kann entspannend wirken und den Stress von dir abfallen lassen.³ Du kannst das noch unterstützen, indem du mit der Hand schreibst statt zu tippen.

Du stärkst deine Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist das motivierende Gefühl, das du hast, wenn du denkst: »Ich kann das schaffen!« Die Überzeugung, dass du selbst etwas in die Hand nehmen und dein Leben eigenständig gestalten kannst. Das Gegenteil wäre, dass du in der Opferrolle verbleibst und denkst, du bist deinem Schicksal hilflos ausgeliefert. Journaling kann deine Selbstwirksamkeit stärken. Du vertraust deinen eigenen Fähigkeiten und fühlst dich den Herausforderungen des Alltags gewachsen.⁴

Es macht glücklich

Im Journal kannst du dir nicht nur belastende Gefühle von der Seele schreiben, sondern auch positive Momente festhalten. Durch das Aufschreiben von schönen Dingen (zum Beispiel Momente, für die du dankbar bist) rufst du sie dir wieder bewusst ins Gedächtnis. Und das ist wichtig, denn unser Gehirn merkt sich stressige und schwierige Situationen viel leichter als schöne.⁵

Stell dir zum Beispiel vor, du kommst mit einer neuen Frisur zur Arbeit. Alle machen dir Komplimente und manche fragen direkt nach der Adresse deines Friseurs. Aber diese eine Kollegin sagt: »Die langen Haare standen dir aber besser.« Über diese eine negative Bemerkung wirst du vermutlich viel länger nachdenken als über die ganzen netten Worte, die du davor bekommen hast, oder? In der Fachsprache nennt man das *Negativitätsverzerrung*: Negative Erlebnisse und Gedanken beschäftigen uns stärker als positive und bleiben auch länger im Gedächtnis.

Du darfst deinem Gehirn also ruhig einmal auf die Sprünge helfen und dich bewusst an all die Dinge erinnern, die dein Leben schön machen. Am Anfang musst du dafür vielleicht ein bisschen länger nachdenken, aber mit etwas Übung wird es dir immer leichter fallen. Denn durch die Art von Journaling, die wir dir hier anbieten, schulst du deinen Blick für die schönen Dinge und richtest deinen Fokus immer mehr auf die positiven Seiten des Alltags, ganz automatisch.⁶

Schreiben oder Tippen?

Kaum jemand macht sich heute noch die Mühe, Notizen per Hand aufzuschreiben – dabei lohnt es sich, öfter mal zu Stift und Papier zu greifen! Per Hand zu schreiben ist zwar viel mühsamer als Tippen und zum Teil auch langsamer, das muss aber nichts Schlechtes sein. Weil wir länger brauchen, um zum Beispiel unsere Gedanken aufzuschreiben, überlegen wir uns viel genauer, was wir schreiben wollen. Das gibt unserem Gehirn die Zeit, schon während des Schreibprozesses Gedanken zu verarbeiten. Durch freies Kritzeln und Skizzieren findest du außerdem schneller in deinen Schreibfluss und kannst kreativer denken.

Das Prinzip

In unserem hektischen Alltag nehmen wir oft gar nicht wahr, was um uns herum passiert, sondern sind gedanklich bereits bei den nächsten Aufgaben oder Ereignissen. Achtsamkeit hilft dir, dich bewusst auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und den Fokus auf das Wesentliche zu lenken.

ACHTSAMKEIT ALS DEIN BEGLEITER

Achtsamkeit bedeutet, dass wir uns bewusst auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und ohne Urteil oder Wertung wahrnehmen, was um uns herum oder in unserem Inneren geschieht. Dadurch verbinden wir

uns wieder mehr mit uns selbst und schärfen das Bewusstsein für unsere Gedanken, unsere Gefühle und für alles, was uns umgibt.

Vielleicht kannst du dir gar nicht wirklich vorstellen, wie es aussieht, seinen Alltag achtsam zu gestalten. Deshalb hier zwei Beispiele: Achtsamkeit kann heißen, du nimmst dir bewusst Zeit, um deine Mahlzeit zu genießen und dabei wirklich zu schmecken, was du isst. Du konzentrierst dich auf den Geschmack, die Konsistenz und das Aroma des Essens, ohne gleichzeitig am Handy zu scrollen oder nebenbei fernzusehen.

Oder du machst mitten im Trubel des Alltags bewusst eine Pause und konzentrierst dich für ein paar Augenblicke auf deinen Atem. Dabei spürst du, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt, wie die Luft durch deine Nase in die Lunge strömt und wie sich dein Körper dadurch entspannt. Probiere das gern jetzt gleich einmal aus. Durch kleine Achtsamkeitsübungen wie diese kannst du bereits sehr viel in deinem Leben verändern.

Das kann Achtsamkeit bewirken

- Deine Konzentrationsfähigkeit steigt, weil du den Fokus nur auf das Hier und Jetzt legst.⁷
- Du schätzt die kleinen Dinge mehr und kannst den Augenblick genießen – dadurch verspürst du mehr Glücksgefühle.⁸
- Du lernst dich selbst besser kennen und verstehen, weil du dich immer wieder bewusst beobachtest.⁹
- Du baust eine starke Beziehung zu deinem Körper auf.¹⁰
- Du führst bessere Gespräche, weil es dir leichter fällt, andere zu verstehen und ihre Sichtweise nachzuvollziehen – somit kannst du tiefgründige Beziehungen zu Menschen aufbauen und fühlst dich mehr verbunden.¹¹
- Es fällt dir leichter, Dinge zu akzeptieren, die du nicht ändern kannst.¹²
- Du erlebst mehr, ohne mehr zu machen – weil du alles bewusst wahrnimmst (du fragst dich abends nicht mehr, was du eigentlich die ganze Zeit getan hast) –, und dadurch verbessert sich auch deine Lebensqualität.¹³

5, 4, 3, 2, 1-Übung

Um sanft den Fokus auf dich zu richten und genau im Hier und Jetzt anzukommen, nimm dir kurz ein paar Minuten Zeit für diese Übung. Die 5, 4, 3, 2, 1-Übung ist eine Konzentrations- und Entspannungsübung, die alle deine Sinne anspricht:

- Beginne damit, fünf Dinge aufzuzählen (in Gedanken oder laut), die du sehen kannst.
- Anschließend benenne vier Dinge, die du hören kannst.
- Danach zähle drei Dinge auf, die du gerade spüren kannst.
- Weiter geht es mit zwei Dingen, die du riechen kannst.
- Und zu guter Letzt ein Ding, das du schmecken kannst.

Diese Übung schärft deine Wahrnehmung, du wirst achtsamer und dir fallen Dinge auf, die du vorher vielleicht nicht bemerkt hast. Du kannst sie öfter in deinen Alltag integrieren, wenn du gestresst oder unruhig bist, um wieder runter und zurück in den Moment zu kommen.

DAS RAD DES LEBENS

Im Strudel des Alltags kann es helfen, ab und an mal einen Schritt zurückzutreten und aus der Vogelperspektive auf das Leben zu schauen, um die eigene Richtung wiederzufinden. Genau dabei kann dich das sogenannte Rad des Lebens unterstützen, das ebenfalls eine Basis deines Journalings hier sein wird.

Im Lebensrad erstellst du eine Übersicht über die wichtigsten Bereiche deines Lebens und analysierst, wie zufrieden du in jedem Bereich bist. Es entsteht dabei gewissermaßen eine Momentaufnahme deines Lebens, so wie es gerade ist – ein Schnappschuss aus der Vogelperspektive. So

erkennst du, worin du gerade viel deiner Zeit und Energie investierst, was dir wirklich wichtig ist und was du vielleicht ändern möchtest, um ein erfüllteres Leben zu führen. Das hilft dir dabei, deinen Fokus gezielt auf die Bereiche zu lenken, die gerade mehr Aufmerksamkeit benötigen.

Das Lebensrad kannst du auch bewusst dafür nutzen, um mehr Achtsamkeit in die verschiedenen Bereiche deines Lebens zu bringen – gerade in diejenigen, die vielleicht manchmal zu kurz kommen. So schaffst du ein gesundes Gleichgewicht zwischen beruflichen Aufgaben, sozialen Beziehungen, Selbstfürsorge und Freizeitaktivitäten, die dir Spaß machen.

Das Lebensrad kann dir außerdem dabei helfen:

- deine eigenen Prioritäten zu erkennen,
- einen klaren Fokus zu finden und dadurch weniger gestresst zu sein,
- Ausgleich und Erholungsphasen nur für dich selbst zu schaffen,
- dir mehr Zeit für die Dinge zu nehmen, die dich glücklich machen,
- soziale Kontakte mehr zu pflegen und harmonische Beziehungen zu führen.

Das Lebensrad ist also eine perfekte Möglichkeit, dein Leben zu reflektieren und bewusst zum Positiven zu verändern. Dafür musst du nur noch dein eigenes Rad des Lebens ausfüllen. Und das geht so:

Das Lebensrad besteht aus einem Kreis, der – in unserem Fall – in sechs Segmente unterteilt ist. Jedes Segment steht dabei symbolisch für einen Bereich, der wichtig für ein erfülltes Leben ist. Das Journal im Hauptteil dieses Buches begleitet dich dann durch diese sechs Bereiche.

Gesundheit & Körper

Dieser erste Bereich des Lebensrads umfasst deine körperliche und geistige Gesundheit und alles, was dazugehört. Im hektischen Alltag kommt die eigene Gesundheit oft viel zu kurz – den ganzen Tag im Büro oder in der Schule sitzen, keine Zeit zum Kochen und abends keine Energie

mehr, sich zu bewegen ... Wer kennt das nicht? Dabei ist deine Gesundheit die Grundlage für dein körperliches, geistiges und auch dein emotionales Wohlbefinden.

Wie steht es gerade um deine Gesundheit? Fühlst du dich fit und wohl in deiner Haut? Achtest du im Alltag bewusst auf eine gesunde Lebensweise? Und was bedeutet Gesundheit eigentlich für dich?

Markiere anhand dieser Fragen in deinem Lebensrad auf Seite 17, wie zufrieden du gerade im Bereich Gesundheit & Körper bist.

Familie

Familie kann auf ganz unterschiedliche Arten definiert werden und für jeden eine ganz individuelle Bedeutung haben. Es kann eine Gemeinschaft sein, ein Ort der Liebe und Zuneigung, ein Unterstützungssystem, aber es kann auch eine Verpflichtung sein.

Was bedeutet Familie für dich? Welchen Platz nimmt die Familie in deinem Leben ein? Wer ist für dich Familie?

Markiere anhand dieser Fragen in deinem Lebensrad auf Seite 17, wie zufrieden du gerade im Bereich Familie bist.

Bildung & Beruf

Egal, ob du einem Beruf nachgehst, studierst, den Haushalt managst oder zur Schule gehst: Einen Großteil deines Tages – und damit deines Lebens – verbringst du damit zu arbeiten, Geld zu verdienen oder dich aus- und weiterzubilden. Deshalb ist es wichtig, dass du eine Aufgabe findest, die dir Freude bereitet, dich erfüllt und mit deinen Werten übereinstimmt. Genauso essenziell ist es, ein gesundes Gleichgewicht aus Arbeit und Erholung zu schaffen. Denn wenn nur noch die

Arbeit im Fokus steht, leiden andere Lebensbereiche, wie zum Beispiel die eigene Gesundheit, deine Beziehungen oder die Zeit für dich selbst.

Wie zufrieden bist du gerade in deinem Beruf oder auf deinem Bildungsweg? Hast du das Richtige für dich schon gefunden? Was würdest du dir noch anders wünschen?

Markiere anhand dieser Fragen in deinem Lebensrad auf Seite 17, wie zufrieden du gerade im Bereich Bildung & Beruf bist.

Freizeit

Unsere Freizeit gibt uns die Möglichkeit, uns zu erholen, zu entspannen, unsere Interessen auszuleben und neue Erfahrungen zu sammeln. So schaffen wir einen gesunden Ausgleich zu den Verpflichtungen des Alltags und können im besten Fall abschalten. Wir können Freizeitaktivitäten auch dazu nutzen, um Beziehungen zu stärken und neue Menschen kennenzulernen.

Wie zufrieden bist du mit deiner Work-Life-Balance? Hast du aktuell eher viel oder wenig Freizeit? Womit verbringst du gerade den größten Teil deiner freien Zeit? Nutzt du deine Zeit gut? Würdest du dir für manche Hobbys mehr Zeit wünschen?

Markiere anhand dieser Fragen in deinem Lebensrad auf Seite 17, wie zufrieden du gerade im Bereich Freizeit bist.

Beziehung & Partnerschaft

In einer bekannten Studie fand man heraus, dass uns erfüllende Beziehungen nicht nur glücklicher machen, sondern auch in hohem Maße unsere Gesundheit verbessern – und dadurch unsere Lebenserwartung

erhöhen.¹⁴ Dabei geht es nicht um die Anzahl der Menschen in unserem Leben, sondern um die Tiefe der Bindung, die wir zu ihnen haben. Das können Partner/innen sein, aber auch Freund/innen, Kolleg/innen, Nachbar/innen, Mitschüler/innen ...

Was ist dir in einer tiefgründigen Beziehung wichtig? Wie erfüllst fühlst du dich in deinen zwischenmenschlichen Beziehungen oder deiner Partnerschaft?

Markiere anhand dieser Fragen in deinem Lebensrad auf Seite 17, wie zufrieden du gerade im Bereich Beziehung & Partnerschaft bist.

Zeit für mich

Zeit nur für uns selbst gibt uns die Möglichkeit, uns zu entspannen, unsere Gedanken zu sortieren, die Batterien wieder aufzuladen und Ziele zu reflektieren. In unserer schnelllebigen Welt kann es allerdings schwierig sein, zwischen Terminen und Verpflichtungen noch Zeit zu finden, in der wir uns ganz auf uns selbst konzentrieren können. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns bewusst Zeit dafür einräumen – auch wenn es nur fünf Minuten am Tag sind.

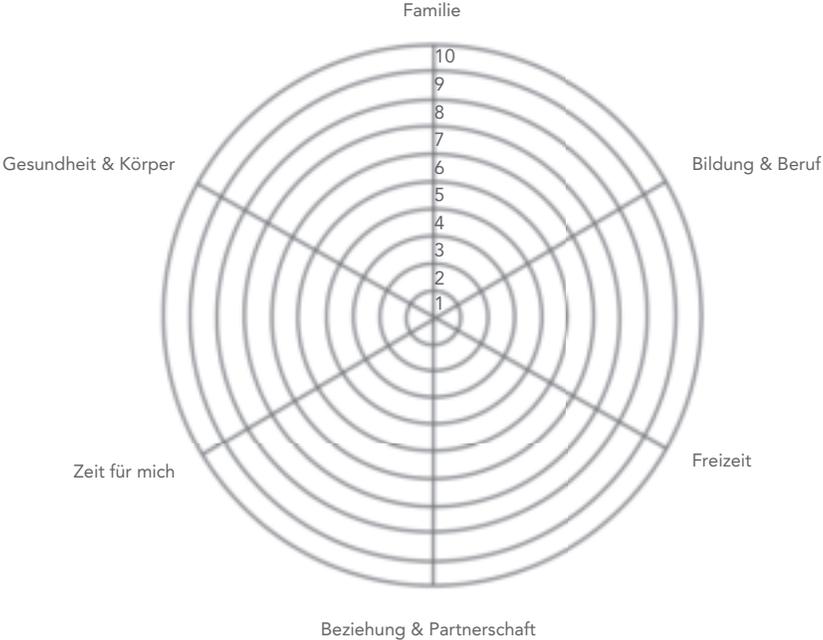
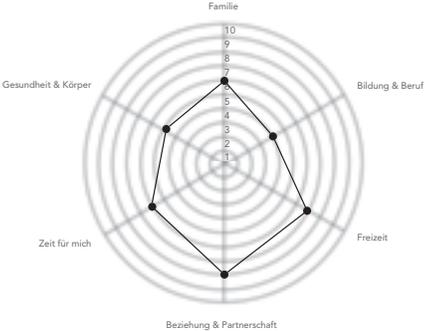
Wie oft machst du bewusst etwas für dich? Kannst du es dir erlauben, einfach einmal nichts zu machen und dich auf dich selbst zu konzentrieren?

Markiere anhand dieser Fragen in deinem Lebensrad auf Seite 17, wie zufrieden du gerade im Bereich Zeit für mich bist.

Mein Lebensrad

Hier kannst du auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten, wie zufrieden du gerade im jeweiligen Lebensbereich bist. 1 steht dabei für »überhaupt nicht zufrieden«, 10 für »voll und ganz zufrieden«.

Markiere dazu mit einem dünnen Stift den Punkt, wo die Kreislinie die Linie des jeweiligen Lebensbereiches kreuzt. So erhältst du sechs Punkte, die du anschließend miteinander verbinden kannst.



- Ist-Zustand
- Zustand zur Halbzeit
- Wunschzustand
- Zustand zum Ausklang

Wenn du deine Zufriedenheit in dein Lebensrad eingetragen hast, schau dir das Bild einmal genau an. Was fällt dir auf? Sind die einzelnen Bereiche ausgeglichen? Womit bist du schon zufrieden, wo noch nicht?

Im Anschluss kannst du dir noch einen Stift in einer anderen Farbe nehmen. Trage damit deinen Wunschzustand ein: Was wünschst du dir in jedem Lebensbereich? Worauf möchtest du deinen Fokus gern mehr richten? Was kommt vielleicht gerade noch zu kurz?

Am Ende hast du ein klares Bild vor dir. Du siehst zwei Linien oder eher Figuren: Eine zeigt deinen momentanen Ist-Zustand und die andere deinen Wunschzustand. Wo überschneiden sie sich? Wo gehen die Linien weit auseinander? In welchen Bereichen liegen sie vielleicht schon aufeinander?

In den nächsten Wochen wirst du dich damit beschäftigen, wie du deinen Wunschzustand durch mehr Achtsamkeit in den einzelnen Lebensbereichen immer näher kommst. Dabei wird immer zwei Wochen hintereinander ein Thema im Fokus stehen. So erfährst du, wie du Achtsamkeit nach und nach ganz bewusst in die verschiedenen Bereiche deines Lebens integrieren kannst. Die Impulse und Reflexionsfragen in diesem Journal unterstützen dich dabei.

Nach zwölf Wochen wirst du eine dritte vollständige Linie ergänzt haben und siehst dadurch direkt, was sich in der Zwischenzeit bei dir getan hat. Bist du am Ende des Journals angekommen, finden sich insgesamt vier Linien im Lebensrad. Schauen wir mal, wie nahe du dann deinem Wunschzustand gekommen sein wirst.

Im Laufe des Journals wird dir an einigen Stellen dieses Symbol begegnen:



Es kennzeichnet die Stellen, an denen du noch einmal zurückblättern und dein Lebensrad auf den neuesten Stand bringen darfst.

DIE ACHTSAME SELBSTREFLEXION

Der Mensch ist immer in Kontakt mit anderen Menschen, da wir letztlich »Herdentiere« sind. Dabei passiert es ganz automatisch, dass du deine Mitmenschen beispielsweise anhand ihres Auftretens oder ihres Handelns bewertest. Aber wie sieht es dabei mit dir oder besser: in dir selbst aus? Wie verhältst du dich? Wie reagierst du auf bestimmte Situationen?

Selbstreflexion

Bei der achtsamen Selbstreflexion geht es darum, sich ohne Vorurteile zu betrachten und offen und ehrlich mit sich selbst umzugehen. Du blickst in dein eigenes Inneres, beobachtest dein Handeln, dein Denken und deine Emotionen. Du setzt dich bewusst mit dir selbst und deinen Verhaltensmustern auseinander, um mehr über dich herauszufinden.

Indem du dir bewusst wirst, wie du denkst und anschließend handelst, kannst du dich von negativen Gewohnheiten befreien, die dich daran hindern, ein erfüllteres Leben zu führen. Durch eine regelmäßige Praxis kannst du deine Selbstakzeptanz und dein Selbstvertrauen stärken. Langfristig wirst du dich besser wahrnehmen und deine eigenen Bedürfnisse klarer verstehen und kommunizieren können.

Die drei Schritte der achtsamen Selbstreflexion:

1. Ist-Zustand analysieren: Was mache ich eigentlich?

Die einzelnen Schritte zur achtsamen Selbstwahrnehmung kannst du dir vorstellen wie die Schichten einer Zwiebel. Du tastest dich langsam ans Innere heran und löst die erste Schicht ab. Dabei nimmst du erst einmal wahr und versuchst nicht zu denken. Es geht darum, dir