



Blütezeiten

BURKHARD HEIDENBERGER

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Blütezeiten

Impulse für Entspannung & Lebensfreude

Es sind die „Blütezeiten“ in unserem Leben, die es so sehr bereichern. Zeiten, die wir noch vor uns haben oder die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern, wenn wir an sie zurückdenken. Erfüllende Lebensabschnitte, in denen Entspannung, Leichtigkeit und Lebensfreude vorherrschen und die sich oft erst nach einer längeren, unstillen Wachstumsphase einstellen.

Kommen Entspannung und Lebensfreude uns abhanden, können wir selbst dazu beitragen, sie wiederzuerlangen. Mit diesem Büchlein möchte ich Ihnen einen bunten Strauß an Impulsen überreichen. Ich würde mich freuen, wenn Sie daraus die eine oder andere fruchtbare Erfahrung gewinnen – und sollte es nur aus einer einzigen Anregung sein, die Sie in die Tat umsetzen. Vielleicht ist auch ein Gedanke dabei, der länger in Ihnen nachwirkt und Ihnen einen neuen Blickwinkel eröffnet.



Das Buch als Ihr Wegbegleiter

Dieses Büchlein will Ihnen ein Wegbegleiter sein und gleichsam als Nachschlagewerk dienen. Sie finden darin, mit Blick auf die unterschiedlichsten Lebenssituationen, Impulse zu diesen Themen:

Glücksmomente & Dankbarkeit	8
Lebensfreude & Genuss	15
Trost & Hoffnung	24
Freundlichkeit & Herzlichkeit	31
Entspannung & Gelassenheit	38
Ruhe & Stille	50
Digitale Auszeiten	57
Selbstannahme & Selbstfürsorge	67
Werte & Selbstwert	75
Bereichernde Gespräche	86
Achtsamkeit & Aufmerksamkeit	93
Gute Gedanken	102
Mut & Durchhaltevermögen	110
Wertvolle Beziehungen	120
Sinnfindung & Erfüllung	129

Überwiegt derzeit in Ihrem Leben die Anspannung, erhalten Sie beispielsweise unter „Entspannung und Gelassenheit“ Vorschläge, um dieser entgegenzuwirken. Markieren Sie die Anregungen und Ideen, die Ihnen zusagen und persönlich am wichtigsten erscheinen, an den entsprechenden Kreissymbolen, bevor Sie an ihre Umsetzung gehen.

Wahrscheinlich erinnern Sie sich noch an wunderbare Geschichten, denen Sie früher einmal gespannt gelauscht oder die Sie mit Begeisterung gelesen haben, auch wenn in der Zwischenzeit bereits viele Jahre vergangen sind. Denn Geschichten können uns beflügeln, indem sie uns Parallelen zum eigenen Leben erkennen lassen. Sie berühren und hinterlassen häufig prägende Eindrücke in Hirn und Herz.

Deshalb finden Sie im Buch neben Blütezeiten-Impulsen auch inspirierende Kurzgeschichten. Selbst wenn Sie die eine oder andere bereits kennen, erfahren Sie diese womöglich gerade in Ihrer aktuellen Lebenslage auf ganz neue Weise und gewinnen aus ihr hilfreiche Erkenntnisse.

Haben Sie als Kind Gutenachtgeschichten vorgelesen bekommen und sind danach mit einem Gefühl des Geborgenseins friedlich eingeschlummert? Vielleicht wollen Sie ein ähnliches Wohlfühl-

Ritual etablieren: das Buch vor dem Zubettgehen zur Hand nehmen, darin schmökern, mit einer Geschichte den Tag reflektieren und in Ruhe ausklingen lassen.

Oder Sie schlagen es morgens auf und wählen daraus ein Zitat oder einen Spruch als eine Art Kompass – als Leitmotto, an dem Sie sich während des Tages orientieren.

Stehen Sie gerade vor einer schwierigen Herausforderung, dann werfen Sie einen Blick ins Buch. Die Belastung wird sich dadurch zwar nicht in Luft auflösen, aber Sie können zu neuen Perspektiven, mehr Klarheit und Zuversicht gelangen.

Entdecken Sie über die Impulse und Geschichten Ihre ganz persönliche kleine Schatztruhe, die Sie bei Bedarf jederzeit hervorholen können. Lassen Sie sich berühren, inspirieren und motivieren. Gönnen Sie sich mit diesem Büchlein regelmäßig Momente der Entspannung, des Wohlfühlens und des Krafttankens.

Herzlichst

Ihr

Burkhard

Burkhard Heidenberger



Glücksmomente & Dankbarkeit



- Welche Glücksmomente hatten Sie in der vergangenen Woche?
- Wann haben Sie das letzte Mal von Herzen gelacht?
- Wofür sind Sie besonders dankbar?

Glück hat viele Facetten. Oft sind es überwältigende, aber manchmal auch vermeintlich unscheinbare Augenblicke, die einen Tag trotz Widrigkeiten zu einem guten machen: ein entzückendes Lächeln, ein freundliches Wort, ein wohltuendes Lob, ein zartes Blümlein am Wegesrand, ein farbenfroher Schmetterling, ein wärmendes Alles-wird-gut-Gericht, ein staunender Blick in den Sternenhimmel mit dem Bewusstsein für die unbegreifliche Weite des Kosmos, die Begegnung mit einem lieben Menschen, ein interessantes Gespräch.

Kleine Ereignisse, die länger nachhallen und unser Leben anreichern. Momente, in denen wir uns beschenkt, unbeschwert und völlig entspannt fühlen.

Begegnen wir ihnen mit Dankbarkeit, richtet sich unser Blick auf die Fülle in unserem Leben und nicht auf den Mangel.



Die positive Wirkkraft des Dankbareins auf die psychische und physische Gesundheit wurde bereits in wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen:

Dankbarkeit ...

- fördert eine optimistische Grundhaltung, das Wohlbefinden, die Vitalität und Lebensfreude
- wirkt sich vorteilhaft auf die Herzgesundheit aus
- steigert die Stressresistenz
- kann die Therapie von Angststörungen und Depressionen günstig beeinflussen
- stärkt die Verbundenheit und Beziehung zu Mitmenschen
- beugt (Ein-)Schlafstörungen vor und fördert einen erholsamen, tiefen Schlaf

Es liegt in unserer Hand, inwieweit wir Momente der Dankbarkeit erfahren, in unser Leben lassen und unsere Tage dadurch aufwerten. Das gelingt uns, indem wir achtsam auf das Schöne und Gute blicken – wie der Bauer in der folgenden Geschichte:

Die Glücksbohnen



Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebte, wenn ihm etwas Freude bereitete, er einen Glücksmoment empfunden hatte – etwas, wofür er dankbar war –, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht häufig vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer dann kam eine Bohne von der linken auf die rechte Seite.

Bevor er am Abend zu Bett ging, betrachtete er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Bei jeder Bohne konnte er sich an ein schönes Erlebnis erinnern. Dann schlief er zufrieden und glücklich ein – auch an den Tagen, an denen er nur eine einzige Bohne in seiner rechten Hosentasche fand.





„Ich kann nicht lange bleiben“,
flüstert der Glücksmoment.
„Aber ich lege dir eine
Erinnerung in dein Herz.“



Blütezeiten-Impulse:

Laden Sie Glücksmomente ein, damit sie vorbeischaun und eine Erinnerung in Ihrem Herzen hinterlassen:

- Wollen Sie es dem Bauern aus der Geschichte gleichtun?

Es müssen nicht Bohnen sein. Knöpfe, Reiskörner, Kaffeebohnen, Haselnüsse, kleine Muscheln etc. tun es ebenso. Damit erhalten Sie sich einen wachsamem Blick für das Schöne und Positive in Ihrem Leben. Auf die kleinen Glücksmomente, für die Sie dankbar sind und die Sie sonst vielleicht übersehen. Probieren Sie diese Form des Glücksmomente-Sammelns für mindestens eine Woche aus. Sie werden rückblickend feststellen, dass Sie diese Tage als erfüllender erlebt haben.

- Wo Liebe ist, ist auch das Glück nicht weit. Dazu ein Geschenkipp: Verschenken Sie an liebe Menschen ein hübsches Säckchen, gefüllt mit Bohnen. Legen Sie die handgeschriebene Geschichte bei, ergänzt mit persönlichen Worten und dem Wunsch für „täglich viele bezaubernde Glücksmomente“.

- Eine weitere Möglichkeit, mit der Sie feststellen, dass es doch reichlich Großartiges und Gutes in Ihrem Leben gibt:

Wenn Sie abends im Bett liegen, zählen Sie in Gedanken mindestens fünf Dinge oder Vorkommnisse auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sind. Wem immer Sie dafür danken – das bleibt Ihnen überlassen.

Diese Anzahl ist bewusst gewählt, denn eine einzelne Begebenheit zu benennen, fällt nicht sonderlich schwer. Eine zweite ebenso nicht. Für weitere ist schon mehr Denkkraft erforderlich, und das ist gut. Denn hierdurch werden Sie sich auf Kleinigkeiten besinnen, die sich oft erst auf den zweiten Blick als wertvoll und dankenswert erweisen.

Ein feiner Nebeneffekt dieser Übung:

Dadurch, dass Sie am Abend über positiv Erlebtes reflektieren, ändert sich in den nächsten Tagen Ihr Fokus. Sie werden viel mehr auf Dinge „zoomen“, für die Sie dankbar sind. Einfach deshalb, weil Sie im Hinterkopf haben, abends wieder fünf davon aufzählen zu müssen.



- Wie wäre es mit einem Dankbarkeitstagebuch? Legen Sie bei der Auswahl Wert auf eines, das Sie anspricht, sich gut anfühlt und das Sie gerne in die Hand nehmen. Schreiben Sie darin Dinge auf gemäß der DFZ-Formel: Dinge, für die Sie aktuell oder generell Dankbarkeit, Freude und Zufriedenheit empfinden. Das dauert keine fünf Minuten und bewirkt doch so viel.
- Oder Sie notieren Dankenswertes stichwortartig in Ihrem Tageskalender. Für die digitale Variante gibt es Apps, mit denen Sie ein Dankbarkeitstagebuch auf Ihrem Smartphone führen können.



Lebensfreude & Genuss

- Wann verspüren Sie pure Lebenslust?
- Worüber haben Sie sich das letzte Mal unheimlich gefreut?
- Überwiegen in Ihnen aktuell die guten oder eher die schlechten Gefühle?

Wir empfinden Lebensfreude, wenn wir in unserem Tun aufgehen, froh gelaunt, energiegeladen und dankbar sind. Dadurch strahlen wir ein anhaltend positives Gefühl aus, das von anderen als anziehend wahrgenommen wird.

Lebensfreude kann sich in Ereignissen oder Umständen manifestieren, die uns über einen längeren Zeitraum das Gefühl einer tiefen Zufriedenheit und des Angekommenseins schenken: ein toller Beruf, eine harmonische Partnerschaft, die Geburt eines Kindes oder ein erreichtes Ziel. Auch besondere Momente lassen in uns wahre Lebensfreude aufkommen: gut Gelungenes, selbst Geschaffenes, die Umarmung eines lieben Menschen, das Erblicken von etwas Schönem und Herzerwärmendem.

Ebenso nährt das bewusste Genießen die Lebenslust. Denn Genuss ist verbunden mit körperlichem oder geistigem Wohlbefinden. Deshalb sollten wir uns zu regelmäßigen Genussmomenten entschließen. Schon Eduard von Bauernfeld – ein Schriftsteller, der im 19. Jh. in Wien lebte – war überzeugt:

„Es braucht zu allem ein Entschließen, selbst zum Genießen.“

Allein mit dem Entschluss ist es jedoch nicht getan. Genuss erfordert Zeit. Wenn wir uns eilig an einen geschmackvoll gedeckten Tisch voller Köstlichkeiten setzen und uns nur fünf Minuten gönnen, keimt sicherlich kein prickelnder Genussmoment auf.

Nebenbei genießen funktioniert nicht. Um beim Beispiel zu bleiben: Lesen wir während des Essens Zeitung oder lassen den Fernseher laufen, dann wird die intensive Sinneswahrnehmung der Gaumenfreuden eingeschränkt.

Wir haben es größtenteils selbst in der Hand, inwieweit Lebensfreude und Genuss in unserem Alltag Platz finden.

