

Mit Leichtigkeit

LEBEN. LIEBEN. LEISTEN.



DER LEI(CH)TFADEN

LEICHTIGKEIT –

WORAUF ES ANKOMMT

Ich befand mich auf einem Klettersteig. Unglaublich. Eigentlich ist das ja nichts für mich, denn ich habe gerne richtig guten Boden unter den Füßen. Nach einer Weile gelangten wir zu einem schmalen Pfad. Unter uns die Schlucht. Nur das rostige, metallene Seil gab uns Halt. Ich blickte zum Abgrund unter mir und dachte: „Was da alles passieren kann...“. Doch der Ruf eines Freundes, der schon drüben angelangt war, ließ mich hochblicken. Er rief: „Hier her! Schau zu mir; Hier ist Dein Ziel.“ Und das tat ich dann auch. Husch – war ich drüben.

Fragen Sie mich nicht, wie ich das gemacht habe, denn ich weiß es nicht mehr. Doch was ich weiß ist, dass, wenn wir im Leben etwas erreichen wollen, uns auf das Ziel konzentrieren sollen. Wer seinen Fokus auf die Schwierigkeiten lenkt, der wird es schwer haben. Wer sich auf ein Leben »Mit Leichtigkeit« konzentriert, der wird's auch leicht haben.

„Leichtigkeit“



Machen Sie es wie ich, schreiben Sie Ihr Ziel auf ein Schild und hängen Sie es gut sichtbar auf. Und zwar überall dort, wo Sie es gut brauchen können: am Arbeitsplatz, in der Küche, im Vorzimmer, ...

DER LEI(CH)TFADEN

Leitfaden für ein leichteres Leben

Für ein leichteres Leben gibt es zwei Hauptzutaten

- Mehr **Lachen** und mehr **Lassen**

Probieren Sie es aus. Gleich jetzt. Lachen Sie. Sie lächeln? Lachen Sie, probieren Sie es aus. Sie haben nichts zu lachen? Na dann lachen Sie trotzdem! Jetzt.

Na wie fühlt sich das an? Erleichternd?! Wenn nicht: Hand aufs Herz – Sie haben nicht richtig herzlich gelacht. Probieren Sie es noch einmal. Herzhaft. Es wirkt.

Und jetzt mit dieser Stimmung können Sie gleich mal überlegen, was Sie heute lassen könnten. Irgendetwas von dem, was Sie vor hatten, wird doch nicht ganz so dringend sein. Lassen Sie es einfach. Probieren Sie es aus!

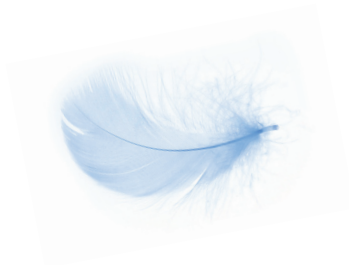
Wussten Sie, dass man »Mit Leichtigkeit« mit vier **L** schreibt? Die vier **L** verhelfen zu mehr Leichtigkeit im Leben, Lieben und Leisten:

- **Lebensfreude**
- **Lustigsein**
- **SeinLassen und**
- **EinLassen**

Lebensfreude – unser Herz lacht

Lebensfreude bedeutet, freudig und motiviert durch das Leben gehen. Sich für das Leben, seine Beziehungen und seine Arbeit begeistern. Lebensfreude ist kein permanenter Dauerzustand, vielmehr ein Gefühl, das stets Einflüssen ausgesetzt ist. Stabilität erreichen wir durch eine positive Lebenseinstellung, die automatisch ausgleichend auf ungesunde Eindrücke reagiert. Wollen wir unsere Lebensfreude steigern, so haben wir die Möglichkeit, auf verschiedenen Ebenen anzusetzen, nämlich bei

- **der Wahrnehmung:** durch bewusstes Lenken von dem was und wie intensiv wir wahrnehmen
- **beim Denken:** wenn wir unsere Gedanken und Bewertungen steuern
- **beim Fühlen:** indem wir mit unseren Gefühlen, Emotionen und Stimmungen bewusst umgehen
- **beim Handeln:** indem wir statt zu reagieren selbstbewusst und selbstbestimmt agieren



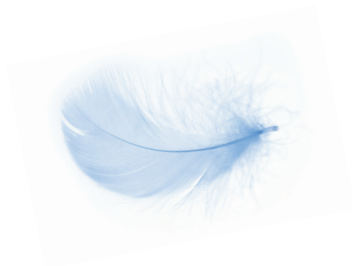
Lustigsein – von Herzen lachen

Leichtigkeit durch Lustigsein heißt, herzlich, echt und durchdringend zu lachen – sodass wir für einen Moment alles um uns vergessen können.

Das Lustigsein erreichen wir durch

- **Spiel:** bewusst Spiele durchführen, alleine oder gemeinsam, und vor allem spielend und spielerisch mit Aufgaben umgehen

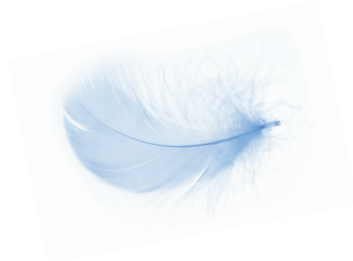
und durch
- **Spaß:** wenn wir uns im Alltag auf Humor einlassen, ihn bewusst herbeiführen und zulassen; richtig ausgelassen sind; Dinge, die es nicht wert sind, nicht ernst nehmen; und über uns selbst lachen können



Leichtigkeit durch SeinLassen

Leichtigkeitssteigernd ist, Dinge auch sein lassen zu können.
Dazu zählen Fähigkeiten wie beispielsweise

- **Loslassen:** Gedanken, Ereignisse – Vergangenes
- **Abgrenzen:** die nötige Distanz schaffen, damit Unangenehmes nicht zu nah an uns heran kommt
- **Nein sagen:** bevor es zu viel wird oder man etwas macht, was einem nicht gut tut
- **Prioritäten setzen:** erkennen, was wirklich wichtig ist; erfassen, ob man nur glaubt, man muss es tun, weil man durch starre Gedankenmuster oder durch andere(s) manipuliert wird
- **Mut zur Lücke haben:** den Perfektionismus abschaffen und die Courage haben, nicht Dringliches aufzuschieben.
Manche Dinge erledigen sich von selbst



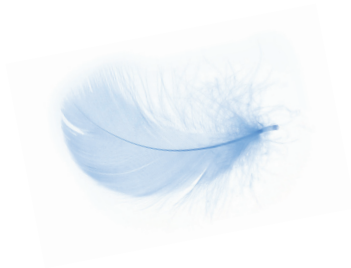
Leichtigkeit durch EinLassen

Enorm wichtig für unser mentales Wachstum ist, gewohnte Muster auch mal zu verlassen und sich auf Neues einzulassen, dazu zählt

- **Gelassenheit:** die Fähigkeit auch in neuen Situationen eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren
- **Offenheit für Neues:** dazu benötigen wir auch in einem gesunden Ausmaß Mut, Entschlossenheit und Courage
- **Toleranz:** die Anerkennung anderer Ansichten und Meinungen (das heißt nicht, dass man sich selbst damit identifizieren muss, sondern lediglich das Anderssein respektiert)

und

- **Akzeptanz:** mit etwas zurecht kommen, das auf den ersten Blick nicht so einfach erscheint – durch Verständnis und Gleichmut etwas annehmen können



SO BRINGEN SIE

LEICHTIGKEIT INS LEBEN

Es gibt Zeiten im Leben, wo man es wirklich schwer hat, weil man einen Schicksalsschlag erlitten hat, oder weil man sich gerade an einem Tiefpunkt empfindet. Es ist verständlich, dass man sich dann nicht mit dem Wort Leichtigkeit identifizieren kann. Aber gerade in solchen Momenten, wenn unsere Energie schwindet, ist es umso wichtiger, Strategien einzuleiten, die sofort Erleichterung bringen. Dinge zu tun oder zumindest zu versuchen, welche die Kräfte wieder zurückbringen.

Leichtstrategien mit Sofortwirkung

Die Vorgehensweise lautet, wenn wir gerade wenig Energie zur Verfügung haben: Leichtstrategien mit Sofortwirkung. Das können Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, Entspannungsstrategien, Auftankübungen, Techniken zum Abgrenzen und Loslassen, oder einfach nur Ablenkung oder Aussprache sein. Wichtig ist, dass Sie sich danach erleichtert fühlen!

Leichtstrategien mit nachhaltiger Wirkung

In jenen Phasen, in denen Sie sich gut und voller Energie fühlen, nutzen Sie diese Power, um Erneuerungen durchzuführen und bewusst Veränderung einzuleiten. Dann ist es sinnvoll, sich Ziele zu setzen, diese in passende Teilschritte einzuteilen und Schritt für Schritt umzusetzen. Die Kraft dazu ist ja vorhanden. Nutzen Sie Ihre Energie sinnvoll, um auf lange Sicht Leichtigkeit in Ihr Leben, Lieben, Leisten zu holen.

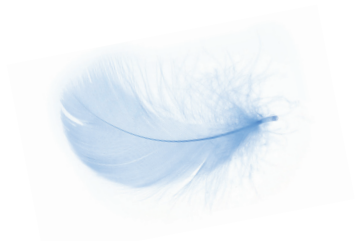
Mehr Leichtigkeit für alle Lebensbereiche

Die Besonderheit an diesem Konzept ist, es beschränkt sich nicht auf nur einen Teilbereich des Lebens, sondern betrachtet das gesamte Spektrum des Menschen in seinen wesentlichen Daseinsbereichen:

- **LEBEN:** Es zeigt, wie man den Lebensalltag unbeschwerter begehen, aber auch Ausnahmesituationen leichter bewältigen kann
- **LIEBEN:** Die Beziehung zu sich selbst und zu Anderen – ob am Arbeitsplatz, in der Familie oder in der Partnerschaft – stellt uns oft vor große Herausforderungen, denen wir mit wesentlich weniger Kraftaufwand begegnen können, wenn wir diese »leicht« gestalten
- **LEISTEN:** Eine ausgewogene mentale Energiebilanz ist heutzutage eine der größten Aufgaben geworden. Sowohl im Beruf als auch im Privatleben gilt es, jenen Verführungen, die uns zu Überlastung und Überforderung treiben, widerstehen zu können

Lust auf mehr Leicht-Rezepte?

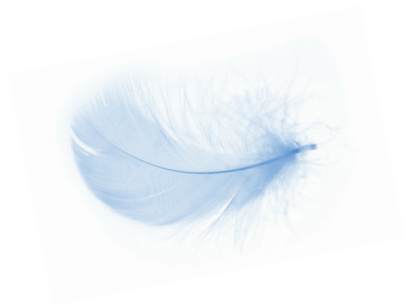
Dann reservieren Sie sich schon jetzt ein Exemplar meines neuen Buches!



Probieren Sie es aus. Gleich jetzt. Entscheiden Sie ganz nach Ihrem Gefühl, welches Ihrer Lebensbereiche möchten Sie zuerst anpacken?

- **Leben** – den Alltag (auch wenn es gerade schwere Zeiten sind)?
- **Lieben** – die Beziehungen zu den anderen und zu sich selbst?
oder das
- **Leisten** – die Arbeit?

Der Lei(ch)tfaden ist für jeden Bereich ideal.

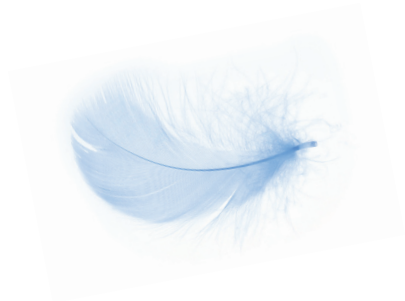


Für ein Leben »Mit Leichtigkeit« stellen Sie sich immer zwei Fragen:

- Was kann ich TUN, um mehr Leichtigkeit zu erlangen?
- Was kann ich LASSEN, um mehr Leichtigkeit zu erlangen?

Es gibt vier Ansatzmöglichkeiten, um den Druck und die Schwere zu vertreiben, und die Leichtigkeit hereinzuholen, nämlich beim

- **Wahrnehmen**
- **Denken**
- **Fühlen**
- und
- **Handeln**



Jeder dieser Bereiche kann zu Schwere und Druck führen.

Jeder der Bereiche kann uns Leichtigkeit bringen.

Wenn Sie etwas ändern wollen, fragen Sie sich:

- **Wahrnehmung:**

„Worauf achte ich gerade?“

„Wem oder was schenke ich Aufmerksamkeit?“

- **Gedanken:**

„Wie denke ich gerade?“

„Welche Gedanken habe ich?“

- **Gefühle:**

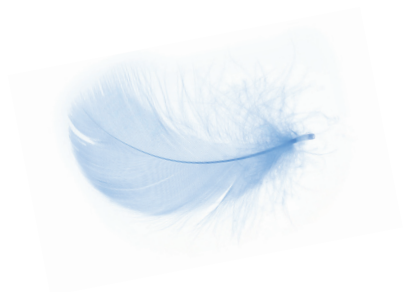
„Wie fühle ich gerade?“

„Welche Gefühle habe ich?“

- **Handlungen:**

„Was tue ich gerade?“

„Welche Handlungen setze ich?“



Wollen Sie wirklich ein leichteres Leben?

Ab wann? Jetzt? Dann starten Sie mit der ersten Übung!

DER LEI(CH)T-DETEKTIV

Nehmen Sie sich Stift und Notizblock zur Hand und beobachten Sie sich in den nächsten 4 Tagen.

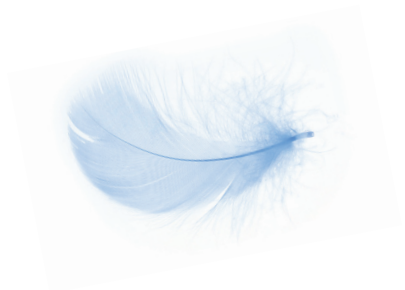
Achten Sie darauf, was Ihnen das Leben schwer macht, und zwar:

Am 1. Tag: Halten Sie alle Wahrnehmungen, die Druck und Schwere erzeugen, schriftlich fest. Immer wenn Sie etwas sehen, hören, spüren, riechen oder schmecken, was Ihnen das Leben erschwert, schreiben Sie es in Ihren Leicht-Detektiv

Am 2. Tag: Notieren Sie alle Gedanken, die Schwere erzeugen

Am 3. Tag: Zeichnen Sie alle Gefühle auf, die sich schwer anspüren

Am 4. Tag: Schreiben Sie nieder, welche Handlungen Ihnen das Leben erschweren



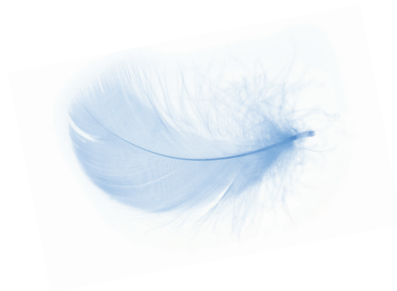
Danach seien Sie wiederum wie ein Detektiv vier Tage auf der Suche nach allem, das Ihnen in irgendeiner Form Leichtigkeit ins Leben bringt.

Am 5. Tag: Notieren Sie alle Wahrnehmungen, die Ihnen Leichtigkeit schenken

Am 6. Tag: Schreiben Sie Gedanken auf, die zu Leichtigkeit führen

Am 7. Tag: Zeichnen Sie alle Gefühle auf, die sich leicht anspüren

Am 8. Tag: Schreiben Sie nieder, welche Handlungen Ihnen das Leben erleichtern



Beispiel für den Leichtdetektiv:

	SCHWERE	LEICHTIGKEIT
Wahrnehmungen	<p>1.Tag: Höre Verkehrslärm. Rieche stinkende Mülltonnen. Sehe Chaos am Schreibtisch. ...</p>	<p>5.Tag: Sehe den Sonnenaufgang. Rieche die Blumen im Garten. Sehe fröhliche KollegInnen. ...</p>
Gedanken	<p>2.Tag: Hab keine Lust aufzustehen. Der Verkehr stresst mich. Immer dieses Chaos, da werde ich nie fertig. Ich bin ein Versager. ...</p>	<p>6.Tag: Ich freue mich auf diesen Tag. Ich lenke mich einfach ab. Ich werde es trotzdem schaffen! Toll gemacht! Ich bin spitze! ...</p>
Gefühle	<p>3.Tag: Angst, ich komme zu spät. Ärgere mich über den Verkehr. Sorge, ich könnte es nicht schaffen. ...</p>	<p>7.Tag: Vertrauen, ich schaffe es. Freude über den Sonnenschein. Zuversicht, ich nutze meine Stärken. ...</p>
Handlungen	<p>4.Tag: Werde hektisch und knalle die Tür zu. Nehme mir zu viel vor. Schmauze die Kollegin an. ...</p>	<p>8.Tag: Bleibe ruhig und genieße den Morgen. Plane den Tag realistisch. Gönne mir Zeit für mich. ...</p>
	LASSEN !	TUN !

Was Schwere erzeugt,
sollten Sie künftig lassen,
und was Leichtigkeit bringt, tun!

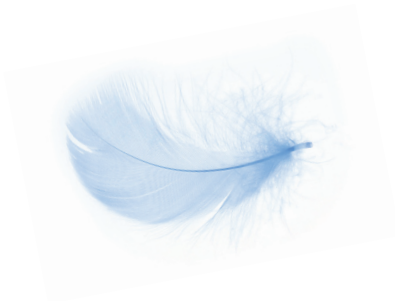
Worauf möchten Sie zuerst achten?

Wählen Sie einen Punkt aus, den Sie ab jetzt lieber lassen, und einen, den Sie tun wollen. Nehmen Sie nun das blaue Band zur Hand und knüpfen Sie sich 2 Knoten.

Einen für das, was Sie TUN,
und einen für das, was Sie LASSEN wollen.

Dieses Lei(ch)tband geben Sie nun dorthin, wo Sie es oft sehen (z.B. aufs Handgelenk, auf den Schlüsselbund, etc.).

So werden Sie stets erinnert.



Das Leben ist nicht immer einfach – der Lei(ch)tfaden ist es schon.
Probieren Sie es einfach aus.

Lust auf noch mehr Leichtigkeit? Weitere lohnende Rezepte für ein leichteres Leben, Lieben, Leisten erhalten Sie im Buch. Kontaktieren Sie mich, und reservieren Sie sich ganz unverbindlich mein neues Buch:

Mit Leichtigkeit

LEBEN. LIEBEN. LEISTEN.



Autorin:
Mag. Natalia Ölsböck,
Psychologin, Trainerin, Coach

Kontakt:

3433 Königstetten, Hochstraße 27 • Tel.: 0699 / 10 19 29 20 • E-Mail: natalia@oelsboeck.at
www.oelsboeck.at • www.mitLeichtigkeit.com

Idee und Text: Mag. Natalia Ölsböck • Grafik und Druck: die-werbewerkstatt.at