

Zurück zur Leichtigkeit

TEXT: PAMELA OBERMAIER FOTO: TAMARA WASSERMANN

GASTBEITRAG.

So kommen Sie leichtfüßiger und nebenbei auch erfolgreicher durchs Leben.



Erfolgsexpertin Pamela Obermaier erklärt im Gastbeitrag, wie man wieder mehr Leichtigkeit in sein Leben bringen kann.

”

Üben Sie sich darin, täglich von Zeit zu Zeit bewusst im Hier und Jetzt zu sein!

Wann hat sich Ihr Leben zuletzt leichtfüßig angefühlt? Dieses Gefühl überkommt uns selten, weil wir in den Anforderungen des Alltags unterzugehen drohen: Im Job wird Leistung unter Zeitdruck verlangt, für die Familie ist zu sorgen und der Haushalt macht sich auch nicht von allein. Die Leichtigkeit bleibt so zwangsläufig auf der Strecke – wie Mußstunden für uns selbst. Und dabei hängen Leichtfüßigkeit und Auszeiten für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit so eng zusammen. Wussten Sie, dass das angestrebte Glückseligsein lang nicht so wichtig für uns ist wie Ruhe im Kopf? Denn mit ihr kommt der innere Frieden! Diese Ruhe im Kopf ist gar nicht so einfach zu finden. Immerhin sind wir 60.000 Gedankenimpulsen am Tag ausgeliefert und das bringt nun mal Stress mit sich – und der ist der natürliche Feind der Leichtfüßigkeit. Hinzu kommt: Wir wollen meistens zu viel auf einmal, strengen uns zu sehr an. Dadurch machen wir es uns unnötig schwer, denn ohne Druck und mit Lockerheit gelingt tatsächlich alles viel besser. Um leichtfüßiger durch den Alltag zu kommen, können wir von fernöstlichen Kampfsportarten lernen. Deren philosophische Grundlage ist der Daoismus, in dem davon ausgegangen wird, dass im Fluss alles seinen Weg findet. Dieses alte Wissen – verknüpft mit dem aus der modernen Forschung – verhilft uns dazu, eine neue spirituelle Lebensphilosophie zu gewinnen, mit der wir Leistung mit Leichtigkeit verbinden und es so schaffen, einen vermeintlichen Widerspruch in unseren Köpfen aufzulösen.

Wie können Sie das in Ihrem Alltag konkret umsetzen? Üben Sie sich darin, täglich von Zeit zu Zeit bewusst im Hier und Jetzt zu sein! Dadurch kommen Sie in den Fluss, in dem Abläufe plötzlich mühelos werden. Dafür ist es womöglich notwendig, sich von gewohnten Vorstellungen zu verabschieden, denn unser Leben funktioniert anders, als wir es in unserer Leistungsgesellschaft gelernt haben: Mehr ist nicht immer mehr, sondern oftmals zu viel. Vermeiden Sie es deshalb, im Privatbereich in die Leistungs Falle zu tappen.

Beruflich kommen wir um den Leistungsanspruch ohnehin kaum herum, also sollten wir uns privat nicht auch noch mit To-do-Listen und Zielen überfordern. Wenn Sie gern Sport machen, dann tun Sie das ohne hohe Anstrengung und lassen Sie die Pulsuhr weg! Mit ihr kämen Körperwahrnehmung und Genusserfahrung sicher zu kurz. Machen Sie auch immer wieder mal »Diät« von den täglichen Reizen: Lassen Sie zu gewissen Tageszeiten keine Störfaktoren wie E-Mails oder WhatsApp-Nachrichten zu! Gerade als Morgen- oder Abendritual ist es alles andere als empfehlenswert, sich mit dem Smartphone zu beschäftigen. Gönnen Sie sich regelmäßig eine Stunde, in der Sie etwas für sich und Ihren emotionalen Frieden tun. Sie können die Zeit des Bügelns zu einer Erholungsphase erklären, in der Sie sich der Tagträumerei hingeben. Oder Sie machen das Staubsaugen zur Aufmerksamkeitsübung. Achten Sie außerdem darauf, was Ihnen den ganzen Tag lang so durch den Kopf

geht und betreiben Sie Gedankenhygiene: Sie können sich durchaus Ihren Problemen widmen – aber vergessen Sie nicht, den Fokus auf die mögliche Lösung zu richten! Sie werden sehen: Wenn durch diese neuen Gewohnheiten alles ins Gleichgewicht gerät und Sie in allen Situationen bei sich bleiben, kommen Sie in die Mühelosigkeit des Handelns und damit in eine wunderbare Leichtfüßigkeit des Seins.



Pamela Obermaier

ist Expertin für Erfolg durch Sprachwirkung und mehrfache Bestsellerautorin mit psychologischem und neurolinguistischem Background. Sie wird als Trainerin und Speakerin von Firmen gebucht, um deren Erfolgsbilanz durch einen optimierten sprachlichen Auftritt und eine ideale Außenwirkung zu steigern. Gerade ist ihr sechstes Buch „Das Prinzip der Mühelosigkeit. Warum manchen alles gelingt und andere immer kämpfen müssen“ (in Co-Autorenschaft mit dem Neurobiologen Marcus Täuber) erschienen. Es vollendet eine Trilogie rund um Erkenntnisse aus der Hirnforschung, die wir uns nutzbar machen können, um ein erfolgreicherer und müheloseres Leben zu führen.