

# Umdenken in Warum wir wieder mehr

## IN 5 SCHRITTEN ZU MEHR LEICHTIGKEIT

1.

**ACHTEN SIE DARAUF**, was Ihnen den ganzen Tag lang so durch den Kopf geht, und **betreiben Sie bewusste Gedankenhygiene**: Auch wenn vieles im Alltag mühsam und ärgerlich sein mag – vergessen Sie nicht auf die wunderbaren Dinge! **Was hier schnell hilft**: Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch! So richtet sich der Fokus automatisch auf das Schöne im Leben.

2.

**VERSUCHEN SIE, IM MOMENT** zu sein! Dadurch kommen Sie leichter in den Fluss, in dem alles plötzlich mühelos wird. **Was hier schnell hilft**: Legen Sie zu gewissen Tageszeiten das Smartphone weg und schalten Sie den Fernseher aus, um aktiv am echten Leben teilzunehmen!

3.

**GÖNNEN SIE SICH** regelmäßig eine Stunde, in der Sie etwas für Ihre innere Ausgeglichenheit tun. **Was hier schnell hilft**: Wenn gerade wenig Zeit fürs Meditieren bleibt, können Sie auch das **Bügeln** zu einer Erholungsphase erklären, in der Sie sich etwa der Tagträumerei hingeben.



# der Krise

## Leichtigkeit brauchen



4.

**TUN SIE AB UND ZU** etwas, das Ihnen als Kind so viel Freude bereitet hat, dass Sie darüber die Zeit völlig vergessen konnten. Das kann sein: ein Bild zu malen oder sich beim Lesen in einem Buch zu verlieren. **Was hier schnell hilft:** Spielen Sie mit einer Katze, einem Hund – oder mit einem Kind! Das wird Ihnen zeigen, wie man etwas ohne Ziel und rein aus Freude macht. Wenn das alles nicht möglich ist, gehen Sie auf einen Spielplatz und schaukeln Sie!

5.

**BRINGEN SIE IHRE GEHIRNZELLEN** immer wieder in den Ruhemodus, um zu entspannen und das kreative Denken zu wecken. So entstehen Lösungen für Probleme. **Was hier schnell hilft:** Gehen Sie so oft wie möglich spazieren! Das hat genau diesen Effekt auf uns.

**SELBST HAUSARBEIT** wie Bügeln kann zu einer meditativen Pause werden, indem man dabei ganz im Jetzt ist – oder ein wenig tagträumt.

FOTOS: ISTOCKPHOTO (2)

**Rackern bis zum Umfallen, um ein gutes Leben führen zu können? Das entspricht längst nicht mehr unserem Bild einer gelungenen Work-Life-Balance. Die gute Nachricht: Es führt auch nicht zwingend zum Erfolg! Warum Leistung am liebsten mit Leichtigkeit einhergeht, mehr nicht immer mehr ist, und welche Strategien Glück und Erfolg ins Leben einladen, enthüllt das Prinzip der Mühelosigkeit. Und es ist aktueller denn je ...**

EIN GASTBEITRAG VON  
PAMELA OBERMAIER

**I**CH BIN SCHON WIEDER SO IM STRESS!“, „Wie soll ich das nur alles schaffen?“, „Heute hab ich mich total geärgert ...“ Kommt Ihnen einer dieser Sätze bekannt vor, weil Sie ihn kürzlich gedacht oder sogar ausgesprochen haben? Wenn ja, zunächst das Tröstende: Sie sind nicht allein damit. Die meisten Menschen fühlen sich regelmäßig überfordert, gestresst oder verärgert, weil irgendetwas nicht nach den eigenen Vorstellungen funktioniert. Derartige Gefühle machen sich breit, weil man sich den tagtäglichen Anforderungen manchmal geradezu ausgeliefert fühlt: Im Job wird Leistung unter Zeitdruck verlangt, im Alltag gilt es laufend Konflikte und schwierige Situationen zu überwinden, Rechnungen sind zu bezahlen, permanent gibt es etwas zu organisieren – und der Haushalt macht sich auch nicht von allein.

**ALL DAS HAT ZUR FOLGE**, dass viele eine gewisse Leichtigkeit vermissen, die sie bestenfalls noch aus Kinder- oder Jugendtagen kennen. Zusätzlich sind Mußestunden, in denen man die Seele mal so richtig baumeln lassen kann, für die meisten zum Fremdwort →

Wer sich Mühelosigkeit wünscht,  
darf sich von gewohnten Vorstellungen verabschieden:  
Mehr ist nicht immer mehr, sondern oftmals zu viel.



SO EINFACH kann man sich in Achtsamkeit üben: Wolken beim Vorbeiziehen zusehen.

## NOCH MEHR TIPPS, WIE WIR WIEDER ZU UNS SELBST FINDEN

- 1. WAS IST, DARF SEIN.** Beobachten Sie, was um Sie herum geschieht. Betrachten Sie Situationen und Dinge, ohne sie zu kommentieren oder darüber zu urteilen.
- 2. KÖNNEN SIE** (über sich) lachen? Nicht alles so ernst nehmen und immer die humorvolle Seite suchen!
- 3. MENSCH,** ärgere dich nicht! Nehmen Sie sich Kritik nicht zu sehr zu Herzen. Sie verrät meist mehr über Ihr Gegenüber als über Sie selbst.
- 4. MUSIK ALS MEDIZIN.** Hören Sie regelmäßig Ihre Lieblingsmusik! Tanzen Sie dazu, wenn Sie möchten (besonders dann, wenn Sie gerade die Schwermut packt).
- 5. LERNEN SIE** zu vertrauen – in sich selbst, in andere, in den Fluss des Lebens.
- 6. TUST DU MIR GUT?** Machen Sie das Leid anderer Leute nicht zu Ihrem Leid. Vermeiden Sie den Kontakt mit Menschen, die Sie energetisch runterziehen.
- 7. OFFEN SEIN,** aber nichts erwarten. Lassen Sie ab von Erwartungen an andere Menschen, an das Leben, aber auch an sich selbst. So verhindern Sie, dass sich emotionaler oder mentaler Druck anstaut.
- 8. WENIGER IST MEHR.** Schrauben Sie Ihre (Konsum-)Ansprüche herunter, üben Sie sich in Verzicht und genießen Sie dieses Gefühl der Freiheit.

→ geworden. Und dabei wären gerade diese in unserem hektischen Zeitalter als Ausgleich so wichtig. Das Ausruhen und die Tagträumerei werden bloß leider auf später verschoben – auf den Urlaub, auf die Rente. Vielleicht ist gerade das eine der „guten“ Seiten an der aktuellen Krise: Wir werden dazu gezwungen, einen Gang zurückzuschalten – und haben dadurch plötzlich mehr Zeit. So paradox das klingen mag: Die Krise lädt damit auch Mühelosigkeit ins aktuelle Leben ein. Leichtfüßigkeit, Auszeiten fürs Wohlbefinden und als mühelos empfundene Leistungsfähigkeit hängen nämlich eng zusammen.

### Wieder zu sich finden

**WUSSTEN SIE,** dass das so stark angestrebte Glückliche gar nicht so wichtig für uns ist wie regelmäßige Ruhe im Kopf? Ja, das ist tatsächlich so! Denn mit der Ruhe kommt der innere Frieden, und nur der macht uns nachhaltig zufrieden. Sie ahnen es sicher schon: Diese Ruhe im Kopf ist gar nicht so einfach zu finden. Das fühlt sich nicht nur so an, sondern ist auch wissenschaftlich bestätigt: Wir sind rund 60.000 Gedankenimpulsen am Tag ausgeliefert! Das bringt selbstverständlich Stress mit sich – und der ist der natürliche Feind der Leichtigkeit.

**HINZU KOMMT:** Die meisten wollen zu viel auf einmal, strengen sich zu sehr an, um zu erreichen, was sie sich wünschen oder was sie sich vorgenommen haben. Immerhin wurde früh gelernt, dass man sich anstrengen und hart arbeiten muss, um erfolgreich zu sein. Und so kommt's: So gut wie alle sind zu stark in der Konzentration und zu wenig in der Entspannung. Dadurch wird das Leben unnötig schwer, obwohl es doch einfach sein sollte – und auch sein könnte. Darum ist es notwendig, zu verlernen, was in der Vergangenheit falsch gelehrt wurde, weil die Menschheit es noch nicht besser wusste. Denn wissenschaftlich nachgewiesen ist inzwischen: Unser Leben funktioniert anders, als wir es in unserer Leistungsgesellschaft eingetrichtert bekommen haben. Ohne Druck gelingt in Wahrheit alles viel besser!

### Wie finde ich zu mehr Leichtigkeit?

**WAS MÜSSEN SIE** nun tun, um die Leichtigkeit wiederzufinden, die Sie bestimmt in

sich tragen? Um leichtfüßiger durch den Alltag zu kommen, sollten Sie regelmäßig die Stille suchen – am besten in der Natur. Auf einer Blumenwiese liegen, den Wolken beim Vorbeiziehen zuschauen und in ihnen Tiere, Gesichter oder lustige Gegenstände erkennen, klingt kindisch oder romantisch klischeehaft, ist aber ein guter Anfang. Außerdem können Sie von fernöstlichen Kampfsportarten lernen. Deren philosophische Grundlage ist der Daoismus, in dem davon ausgegangen wird, dass im Fluss – im Flow – alles seinen Weg findet. Dieses uralte Wissen, verknüpft mit den jüngsten Ergebnissen der modernen Forschung zu diesem Thema, verhilft dazu, eine neue Lebensphilosophie zu gewinnen, mit der es möglich wird, Leistung mit Leichtigkeit zu verbinden und es so zu schaffen, diesen erlernten vermeintlichen Widerspruch in Ihrem Kopf aufzulösen.

**EINE UNBESCHWERTE** innere Haltung, den Herausforderungen des Lebens mit Leichtigkeit zu begegnen, kann man sich auch mithilfe neuer Gewohnheiten aneignen: Üben Sie sich in Achtsamkeit und darin, täglich von Zeit zu Zeit bewusst im Hier und Jetzt zu sein! Wenn es Ihnen an Extrazeit dafür fehlt, tun Sie das beim Abwaschen, Staubsaugen, Bügeln. Dadurch kommen Sie immer leichter und immer häufiger in den Flow, in dem viele Abläufe plötzlich mühelos werden. Vermeiden Sie es zusätzlich, im Privatbereich in die Leistungsfalle zu tappen, unterstützt das die neue Lebensphilosophie ebenfalls. Beruflich kommen wir um die Auflage des Leistungsanspruchs ohnehin kaum herum, also sollten wir uns in unserer Freizeit nicht auch noch mit To-do-Listen 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 zu kurz.

**WENN SIE SPASS** am Töpfern haben, nehmen Sie sich nicht gleich vor, Ihre Werke gewinnbringend am nächsten Künstlermarkt zu verkaufen. Und wenn Sie gern singen, suchen Sie sich einen Chor oder eine Band – aber ohne sofort das erste Konzert zu planen, den Vertrag mit einem Label anzuvisieren oder sich bei Dieter Bohlens Castingshow zu bewerben. Geben Sie sich Zeit, um in Ihrer Freizeit Leiden-

schaften nachzugehen, die Sie nur der Sache wegen tun. Darum geht's, wenn Sie sich auf die Suche nach mehr Mühelosigkeit begeben wollen.

**TECHNIK-FASTENZEITEN** unterstützen dabei. Indem zumindest phasenweise keine Störfaktoren wie E-Mails, WhatsApp-Nachrichten oder andere Social-Media-Tools zugelassen werden, kehrt die so wichtige Ruhe im Kopf ein. Gerade als Morgen- oder Abendritual ist es übrigens alles andere als empfehlenswert, sich mit dem Smartphone und all seinen Apps zu beschäftigen. Gönnen Sie sich stattdessen lieber eine Stunde, in der Sie etwas für sich und Ihren emotionalen Frieden tun.

**FAZIT:** Wenn in Ihrem Kopf und Ihrer Seele alles im Gleichgewicht ist, kommen Sie in die Mühelosigkeit des Tuns und damit in eine wunderbare Leichtigkeit des Seins.

## UNSERE GASTAUTORIN: PAMELA OBERMAIER



**PAMELA OBERMAIER** ist Inhaberin dreier Unternehmen und hat sich als Expertin für Erfolg durch Sprachwirkung einen Namen gemacht. Die mehrfache Bestsellerautorin mit psychologischem und neuro-linguistischem Background versteht sich als Potenzialentwicklerin für ihre Kunden. Sie wird u. a. als Speakerin und Trainerin gebucht, um die Erfolgsbilanz einer Firma oder Person durch eine optimierte innere Einstellung und eine ebensolche Außenwirkung zu steigern.

[www.pamelaobermaier.com](http://www.pamelaobermaier.com)



**BUCHTIPP.** Pamela Obermaier und Marcus Täuber: **Das Prinzip der Mühelosigkeit.** Warum manchen alles gelingt und andere immer kämpfen müssen. Goldegg-Verlag, um € 22,-

**Wir verlosen fünf Exemplare!** Anmeldung zum Gewinnspiel auf: [www.lustaufleben.at](http://www.lustaufleben.at)



*„Wenn du nichts veränderst,  
wird sich auch nichts verändern!“*

**SPARKY ANDERSON**  
US-amerikanischer Baseballspieler



**„OHNE LEICHTIGKEIT KEIN FLOW“**

**MARION HÖPFLINGER**  
KÜNSTLERIN UND MOLEKULARBIOLOGIN

„Ohne ein gewisses Gefühl der Leichtigkeit kann ich weder zeichnen noch malen. **Verkrampft kann ich auch nichts erschaffen, weil in diesem**

**Zustand keine Kreativität aufkommt.** Um mühelos an meine Arbeit heranzugehen und fantasievoll zu bleiben, achte ich auf Gedankenhygiene und darauf, große Ziele in kleine, gut erreichbare Teilziele aufzugliedern. Wenn mich problemorientierte Gedanken blockieren, erstelle ich eine Liste aller To-dos und sortiere sie nach ihrer Wichtigkeit: Wichtiges wird sofort erledigt, Unwesentliches vertagt oder verworfen. Durch das Aufschreiben bekomme ich den Kopf frei, die Kreativität fließt und ich kann mich auf die Lösung der relevanten Aufgaben konzentrieren. Und ich merke einen echten Unterschied: Wenn ich diese Prioritätenliste nicht mache, mühe ich mich wesentlich stärker ab. Aber wenn ich mir die Zeit dafür nehme, gerate ich in einen großartigen Flow beim Arbeiten, durch den alles wie von allein geht und ich glücklich über den Prozess an sich bin. Ein tolles Gefühl!



**SO GEHT'S LEICHTFÜSSIG!**

**DAS TUN WIR FÜR MÜHELOSEN ERFOLG**



**„VOM SPORT FÜRS LEBEN LERNEN“**

**KARIN PICHLER**  
LANGLAUFTRAINERIN UND UNTERNEHMERIN

„Was die Verbindung von Leichtigkeit und Leistungsfähigkeit betrifft, kann man viel vom Sport lernen: Ich formuliere gemeinsam mit meinen Kunden ein für sie erreichbares Ziel, dann unterstütze ich sie beim ‚Trockentraining‘ dabei, die spätere Bewegungsabfolge vor ihrem inneren Auge durchzugehen, und danach werden die Übungen in der Praxis durchgeführt. Ich gebe ihnen dann noch ein Mantra mit auf den Weg. Wenn man die Langlaufbewegung erlernt, kommt nach den ersten Einheiten der Spaß. Dann wird es meditativ und man gelangt in den Flow. Erholungsphasen zwischen den Trainingstagen sind sehr wichtig: **Wer ständig performen will, entwickelt sich nicht weiter, weil Körper und Geist Regeneration brauchen.** Und im Business ist es nicht anders: Wer verbissen erfolgreich sein will und damit ins Müssen kommt, weil Freude und Leichtigkeit fehlen, bei dem geht irgendwann nichts mehr. Aktive Pausen sind auch hier wichtig. Als Unternehmerin halte ich Meetings mit Kunden oft im Spazieren ab, weil da Themen leichter besprochen und neue Ideen entwickelt werden können.“

**„VIEL ARBEIT KANN AUCH LEICHT VON DER HAND GEHEN!“**

**PETRA SCHERZER**  
LEBENS- UND SOZIALBERATERIN

„Ich bin sehr zielorientiert und wenn ich mir etwas vorgenommen habe, ziehe ich es auch durch. Die verschiedenen Komponenten des Prinzips der Mühelosigkeit helfen mir, dabei nicht zu gestresst oder verkrampft zu werden und meine Arbeit in der Praxis, meine Ausbildung und mein Familienleben mit zwei Kindern unter einen Hut zu bringen. **Um meinen dichten Alltag gut zu bewältigen, versuche ich, dem Leben mit Unkompliziertheit zu begegnen: Was zu mühsam ist, gebe ich auf und ersetze es durch etwas Leichteres.** Und wenn ich viel lernen muss, wie jetzt, wo ich kurz vor der Statusprüfung zur Psychotherapeutin stehe, schaffe ich das am besten, wenn ich bewusste Pausen mache. In diesen Pausen gehe ich dann spazieren. Das bringt mich in meine Mitte. Und meine liebste Aufmerksamkeitsübung ist es, im Garten zu werkeln. Auch in Akut-situationen bei meiner Arbeit hilft es mir, zu wissen, wie sich Menschen schnell entspannen können: Am Krisentelefon arbeite ich oft mit Atemübungen, wenn ich merke, dass der Anrufer gerade von seinen Gefühlen übermannt wird.“



**„VOM GAS GEHEN BRINGT'S!“**

**DIANA USCHNER**  
PHYSIO-THERAPEUTIN

„Ich übe mich täglich im Prinzip der Mühelosigkeit, weil ich davon überzeugt bin, daran zu wachsen und dass damit alles besser klappt. Ich arbeite gern mit Autosuggestionen, führe ein Erfolgs- und Dankbarkeitstagebuch und lebe im Vertrauen. **Bewegung in der Natur, an der frischen Luft, bewusste Entspannung und Spiritualität sind weitere wichtige Komponenten für mich, aus denen ich Kraft schöpfe und so achtsam meinen Alltag gestalte.** Alles zusammen bringt Leichtigkeit und ein positives Mindset in mein persönliches Leben. Diese Anregungen übertrage ich auf meine Klienten, denn Erfolg kommt meiner Erfahrung nach nicht mit der harten Arbeit, sondern wenn man sich bewusst zurücknimmt und mit dem Wollen vom Gas geht. Ich sage deshalb meinen Kunden auch, sie sollen es nicht mit dem Training übertreiben, denn am Ende des Tages macht's in allen Dingen die Dosis.“



## SELBST-TEST

# Was verhilft Ihnen zur Leichtigkeit?

Dieser Test verrät, wie Sie in Bezug auf Erfolg und Mühelosigkeit ticken, indem er offenbart, welchem Persönlichkeitstypus Sie aus neurobiologischer Sicht entsprechen. Das Ergebnis zeigt, wie Sie am besten in Einklang mit der Leichtigkeit im Alltag kommen.

### 1. Welcher dieser Werte ist Ihr stärkster?

- Erfolg (T)
- Abenteuer (D)
- Freundschaft (O)
- Sicherheit (C)

### 2. Was schätzen Sie an anderen?

- Ich umgebe mich gern mit Menschen, die hilfsbereit, fürsorglich und mitfühlend sind. (O)
- Ich mag Menschen, die zuverlässig, pünktlich, gut organisiert und strukturiert sind. (C)
- Ich schätze Menschen, die charismatisch sind und mich mit ihrem Auftreten und ihrer Ausstrahlung förmlich umhauen. (T)
- Es zieht mich zu Menschen hin, die fortschrittlich und neugierig sind und die Innovationen offen gegenüberstehen. (D)

### 3. Was ist Ihnen für Ihre Zukunft am wichtigsten?

- eine erfolgreiche, befriedigende Karriere (T)
- persönliche Entwicklung/Spiritualität (D)
- eine gute Work-Life-Balance (C)
- Geselligkeit/Kontakt mit Familie und Freunden (O)

### 4. Was ist Ihnen in Ihrer Freizeit am liebsten?

- viele unterschiedliche Beschäftigungen (D)
- Entspannung, Ausgleich und Balance (C)
- Anerkennung und Applaus für das bekommen, was ich tue (T)
- Aktivitäten zu zweit oder in der Gruppe (O)

### 5. Welche Art von Urlaub ist genau Ihr Ding?

- Am liebsten lasse ich mich in einem Luxushotel rund um die Uhr verwöhnen. (T)
- Eine Expedition in ein noch eher unbekanntes Gebiet lässt mein Herz höherschlagen. (D)
- Bei einem Wellness-Urlaub kann ich so richtig entspannen und Kraft tanken. (C)
- In einem Club mit Freunden und anderen Gleichgesinnten habe ich am meisten Spaß. (O)

### 6. Welcher Beruf entspricht am ehesten Ihren Vorlieben?

- Routinearbeit (C)
- sozialer Beruf (O)
- Beratung für Start-ups (D)
- Abteilungsleitung in angesehenem Konzern (T)

### 7. Was sollte Ihnen Ihr Job vor allem bieten?

- Personalverantwortung (T)
- keine Befristung im Vertrag (C)
- abwechslungsreiche Aufgaben (D)
- angenehme Kollegen (O)

### 8. Welchen Kleidungsstil favorisieren Sie?

- der aktuellen Mode entsprechend (D)
- zeitlos elegant (T)
- bequem und meiner Figur schmeichelnd (C)
- unauffällig und passend zum Mainstream (O)

### 9. Welche Sportart reizt Sie am meisten?

- Volleyball (O)
- Yoga (C)
- Golf (T)
- Snowboarden (D)

### 10. Welche Rubrik lesen Sie in einer Zeitung am liebsten?

- „Gesundheit“ (C)
- „Politik & Wirtschaft“ (T)
- „Gesellschaft“ (O)
- „Trends & Lifestyle“ (D)

**AUSWERTUNG:** Der am häufigsten gewählte Buchstabe entspricht einem bestimmten Hormon, das stellvertretend für Ihren neurobiologischen Typus steht!

**C (Cortisol):** Sie sind bestens organisiert, mögen eine gewisse Routine in Ihrem Alltag und sehnen sich nach Ruhe, Stabilität und Sicherheit. Damit gehören Sie zur Gruppe der Stressvermeider und Harmoniebedürftigen. Aktivierung kann bei Ihnen rasch in Stress umschlagen und so jeden Flow zunichtemachen. Ein ordentlich aufgeräumtes Ambiente, Rituale und viel Zeit für Erholung sind Ihre Basis, um das Leben leichter zu nehmen. Meditation, Qigong oder Yoga können Ihnen dabei helfen.

**O (Oxytocin):** Sie sind ein Teamplayer und leben in Gruppen erst richtig auf. Darum leiden Sie enorm, wenn es größeren Streit oder Probleme gibt. Sie zählen zu den fürsorglichen Bindungstypen: Sie brauchen andere, um das Prinzip der Mühelosigkeit in Ihren Alltag einzubauen. Damit Sie nicht aus dem Gleichgewicht geraten, empfiehlt es sich, Ihre Freundschaften zu pflegen und regelmäßige Psychohygiene in Form von Gesprächen mit Vertrauten zu führen.

**D (Dopamin):** Sie suchen stets die Herausforderung, das Neue, das Abenteuer. Zu viel Eintönigkeit im Alltag macht Sie unruhig. Sie sind ein typischer Trendjäger, der sich nach Stimulanz und Veränderung sehnt. Intensive Naturerlebnisse, wie sie etwa beim Bergsteigen oder Klettern möglich sind, helfen Ihnen beim Ausleben Ihrer Bedürfnisse. Auch Musik und Tanz können die Leichtigkeit in Ihr Leben holen.

**T (Testosteron):** Sie streben nach Anerkennung und Status. Damit gehören Sie zu den Dominanzhungrigen, die ein konkretes Ziel antreibt (Managerin, Politikerin). Die Erledigung einer Aufgabe wird für Sie zur Herausforderung, Wettkampf, Zuschauer und Applaus können wahre Wunder wirken, wenn es um Ihre innere Zufriedenheit geht. Sie sind im Flow, wenn Sie in der Rolle des Anführers im Mittelpunkt stehen. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Ego niemandem schadet.