

GLÜCKS
COACH

Matthias Ennenbach

Acht Sam Werden



Die eigene Mitte
finden im Alltag



TRIAS

Matthias Ennenbach
Achtsam werden



»Durch Achtsamkeit nehmen wir bewusst Abstand zu unseren vielzähligen Automatismen, dies ist ein wirkungsvoller Weg aus dem Leidenskarussell.«

Dr. Matthias Ennenbach ist Diplom-Psychologe aus NRW, approbierter psychologischer Psychotherapeut und promovierte an der medizinischen Fakultät der Universität München. Seit rund 25 Jahren arbeitet er in Kliniken sowie in eigener Praxis. Er lebt in Berlin, ist als Gastreferent in Universitäten, Seminarleiter und Ausbilder für Therapeuten und Achtsamkeitstrainer deutschlandweit sowie in der Schweiz, Österreich und den USA unterwegs. Die von ihm etablierte Buddhistische Psychotherapie vereint die östlich-buddhistische und die westlich-psychotherapeutische Behandlungsform zu einer heilsamen und erfolgreichen Praxismethode. Dr. Matthias Ennenbach ist Autor zahlreicher Bücher zu den Themen Achtsamkeit, Psychotherapie, Psychosomatik, Buddhismus und Buddhistische Psychotherapie. Weitere Infos: www.info-bpt.de

Matthias Ennenbach

DER
GLÜCKSCOACH

Achtsam werden

Die eigene Mitte finden im Alltag



Achtsamkeit – die innere Mitte finden

- 10 **Sich selbst steuern**
- 10 Meistens »funktionieren« wir nur
- 11 Vom Autopilot-Modus zum lebendigen Wesen
- 12 Bewusster und glücklicher leben
- 14 Zur Ruhe finden
- 16 Achtsamkeit ist wie eine Schutzschicht
- 17 Was belastet Sie?
- 19 Das Verhältnis von Fakten zu Ego-Regungen
- 20 **Übung:** Welche Ego-Regungen kennen Sie von sich?
- 22 **Übung:** Wanderziele benennen
- 24 Sonne und Wolken oder der Tunnelblick
- 26 Widerstand – Ecken und Kanten
- 28 Karriereleiter?
- 30 Nur eine kleine Kurskorrektur
- 31 Heilsame Veränderungen durch Achtsamkeit

Achtsam durch den Alltag

- 34 **Erste Schritte**
- 35 Wovon hängt Ihre Stimmung ab?
- 37 **Übung:** Mund-Yoga
- 38 Stressbarometer Schlüsselbeine
- 39 Unendlich
- 39 Jeder hat Gelassenheit in sich
- 40 Wie wir uns als Menschen sehen
- 44 **Übung:** Kontakt zum inneren Edlen Kern aufnehmen
- 44 **Übung:** Waage dich
- 45 Wie sieht Ihre Energiebilanz aus?
- 48 **Wie Achtsamkeit auf unseren Körper wirkt**
- 49 Unser vegetatives Nervensystem (VNS)
- 51 Nervenkörper
- 53 Den Parasympathikus stärken
- 54 Ein starkes Ruhezentrum macht Sie gelassener
- 55 Warum die Atmung das A und O ist
- 56 Wie erholsam ist Ihr Schlaf?
- 59 Selbststeuerung durch Atmung

60 **Das kleine Einmaleins des Meditierens**

- 61 Die Meditationshaltung
- 62 Das meditative Sitzen
- 64 **Übung:** In eine aufrechte Haltung finden
- 64 Vorbereitungen
- 65 Wie oft und wie lange?
- 66 Brust- und Bauchatmung
- 67 **Übung:** Bauchatmung
- 68 Die Ausatmung unterstützen
- 69 **Übung:** Was sagt mein Körper?
- 70 Übungspraxis
- 72 Alltag = Übung
- 73 Kein Warten
- 73 Erinnerungshilfen

74 **Unser Geist ist wie ein unerzogener Hund!**

- 75 Unser Hunde-Geist lässt uns nicht zur Ruhe kommen
- 77 Ein Rudel unerzogener Streuner
- 77 Mit Meditation lässt sich der Hunde-Geist sanft erziehen
- 79 Ein friedlicher Hunde-Geist ist die Basis für Achtsamkeit

80 **Meditation und Achtsamkeit im Alltag**

- 80 **Übung:** Ruhe-Meditation
- 82 **Übung:** Baum-Meditation
- 83 **Übung:** Fenster schließen
- 85 **Übung:** Pause-Taste zum Innehalten
- 86 **Übung:** Stopp-Taste bei Grübeleien
- 86 Gefühle und Emotionen
- 87 **Übung:** Emotionen und zugehörige Gedanken
- 90 Womit beginnen wir nun?
- 91 Und das soll schon alles sein?

92 **Das Ego geht, die Weisheit kommt**

94 **Service**



10 GUTE GRÜNDE, SICH IN ACHTSAMKEIT ZU ÜBEN

1. Sie lernen durch die Achtsamkeitsmethode u. a., wie Sie sich selbst aktivieren oder beruhigen können.
2. Dadurch erfahren Sie Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit.
3. Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit zu erfahren, steigert spürbar das Selbstvertrauen.
4. Diese ersten Achtsamkeitsschritte stabilisieren das innere Fundament.
 5. Das hat nachhaltig positive Auswirkungen auf Ihre psychische und auch physische Verfassung.
6. Auf der körperlichen Ebene finden zahlreiche Ausgleichsprozesse statt, so wird z. B. das Immunsystem stabilisiert.
7. Auf der psychischen Ebene erfolgen ebenfalls komplexe Veränderungen, aus einem achtsamen Verhalten erwächst nach und nach eine achtsame Grundhaltung.
8. Ihre Gedanken klären sich, sodass Sie sich besser konzentrieren können.
 9. Belastendes dringt nicht mehr so tief in Sie ein, Sie spüren mehr Gelassenheit.
10. Durch die Zunahme an Klarheit realisieren Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben.

Willkommen auf einer Reise in die Achtsamkeit

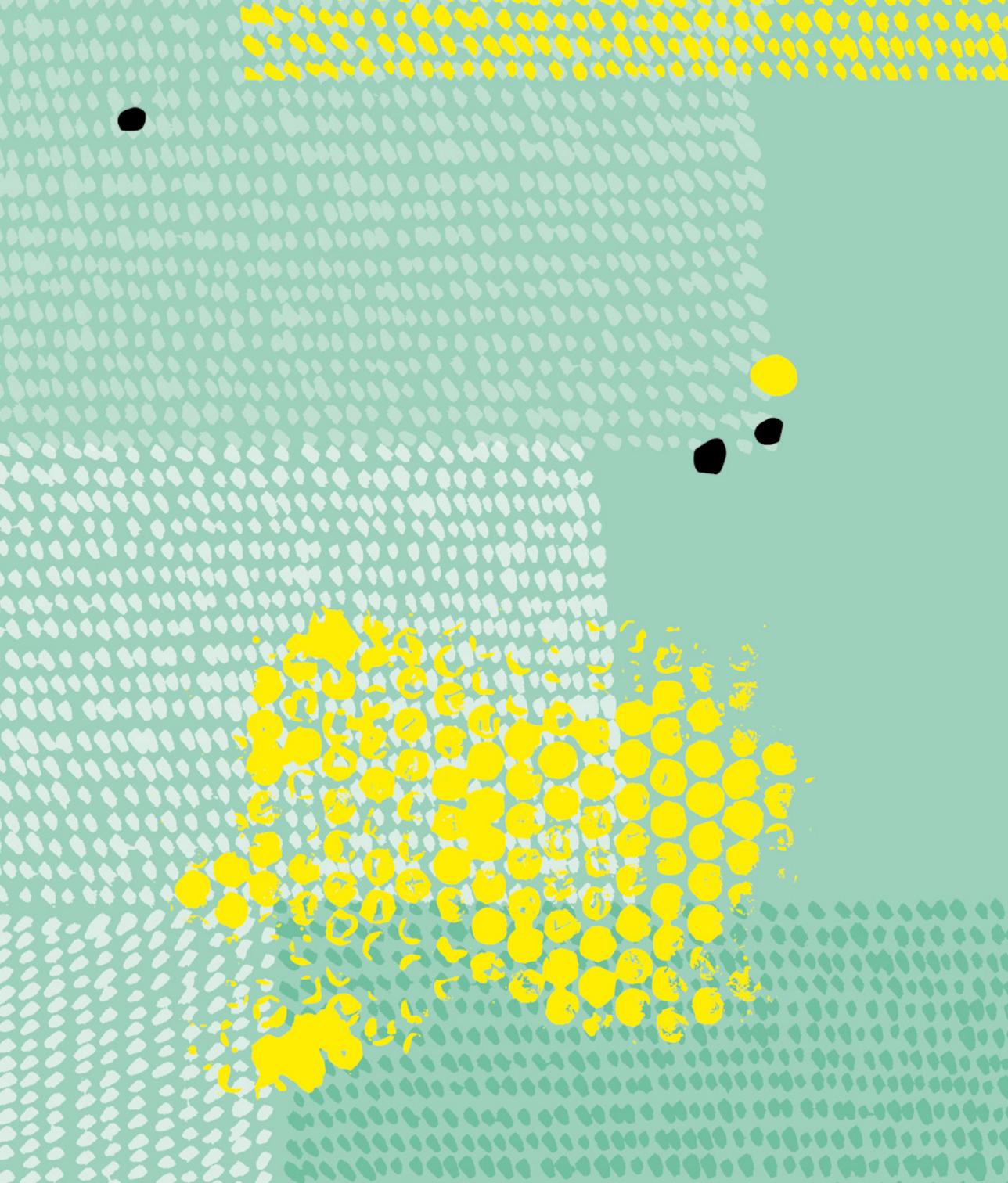
haben Sie den Eindruck, nie wirklich Zeit zu haben? Ist Ihr Tag oft randvoll mit Verpflichtungen und Aktivitäten? Wenn das so ist, fühlen Sie sich vermutlich am Abend geschafft, aber nicht erfüllt. Sie haben den Tag nicht erlebt, sondern nur Programme abgespult. Doch wenn wir unsere Zeit damit verbringen, nur wie eine Maschine Programme ablaufen zu lassen, dann rauscht das Leben an uns vorbei. Wir sind nicht wirklich bei uns, sondern im Autopilot-Modus.

Dieses Buch lädt Sie dazu ein, immer mal wieder einen Schritt beiseitezutreten und das Hamsterrad zu verlassen. Es geht darum, in den Moment zu kommen, wahrzunehmen, was jetzt gerade ist. Wie fühle ich mich, welche Gedanken kreisen in meinem Kopf, was sagt mein Körper

(Nackenspannung, Rückenschmerzen, Grummeln im Bauch)?

Kleine Meditations- und Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei, im Alltag zur Ruhe und zu sich zu kommen. Die so gewonnene Gelassenheit und klarere Sicht wirken sich nicht nur positiv auf Ihr Befinden und Ihre Gesundheit aus, sondern erleichtern auch die Bewältigung der täglichen Aufgaben. Das Buch bietet einen anschaulichen Einstieg mit vielen Skizzen, die Ihnen Erinnerungs- und Verständnishilfe gleichermaßen sein können. Lassen Sie sich insbesondere für das eigene Üben inspirieren. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Ihr Matthias Ennenbach



ACHTSAMKEIT

die innere Mitte

•
•
•
•
finden