

# GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

**Nr. 27**

Vorschau - Rückschau -  
Innenschau

(Oktober 2017)



## Vorschau – Rückschau - Innenschau

Von Sigrid Gleinser

Heute sind es ganz ungewöhnliche GLÜCKS News. Ich nehme einfach mich als Beispiel und erzähle euch von meiner persönlichen Erfahrung der letzten zwei Wochen, um dann Tipps zu geben, wie man aus einer Phase der inneren Unruhe, des Hetzens und aus Stress wieder herauskommt. Denn genau das ist mir passiert!

### Ich bin spät dran

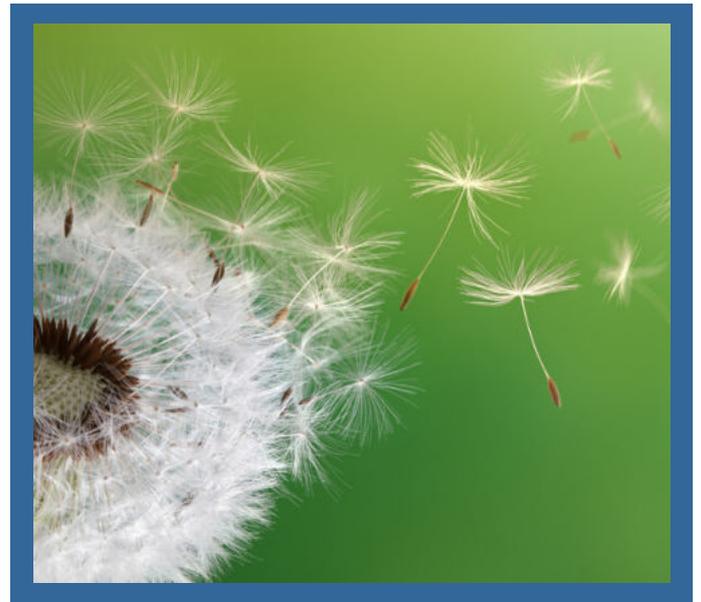
Vielleicht ist es jemandem aufgefallen... Ich bin diesmal wirklich sehr spät dran mit meinem Newsletter und mit den GLÜCKS Impulsen! Obwohl alles gut vorbereitet war am 22.10.

## Warum?

Ihr werdet es nicht glauben. Mein Zeitmanagement klappte plötzlich nicht so wie früher.

Ich beobachte, dass mich in der letzten Zeit etwas sehr beschäftigt hat, nämlich einerseits die Vergangenheit und andererseits die Zukunft. Das mag gewöhnlich klingen, ist es für mich aber nicht. Ich bin normalerweise präsent – sprich, ich denke auch recht wenig nach hinten oder nach vorne. Nur wenn es wirklich sein muss. Und bevor ich beschließe, zurück oder voraus zu denken, schlafe ich auch gerne vorher mal drüber. Ich finde nämlich den jetzigen Moment spannender als die Vergangenheit, die vorbei ist, und die Zukunft, mit der noch keiner geplaudert hat. Der Moment enthält einfach ALLES, das uns nährt. In der Stille liegt Freude, Wahrheit, Weite, Freiheit, Liebe, Humor und Größe... einfach ALLES. Der Moment ist frei von Zeit und Raum, er ist freundlich und entspannt mich. Ich gebe ihm also normalerweise sehr gerne Raum in meinem Körper und in meinem Geist.

Das hat die letzten beiden Wochen nicht mehr so geklappt, was ich in allen Dingen bemerkte, so auch beim Meditieren. Ich schweifte immer wieder ab. Das kenne ich seit Jahren nicht mehr, aber ich kenne es von meinen ersten Meditations-erfahrungen vor x-Jahren. Jetzt verstehe und fühle ich wieder ganz konkret, wie man sich fühlt, wenn man die ersten paar Male versucht zu meditieren. Das ist definitiv nicht einfach. Meine Bewunderung an alle, die gerade beginnen und nicht aufgeben – mein Tipp für Euch in Punkt 3!



## Was hat mir geholfen?

Durch diese zwei Wochen halfen mir einerseits die Meditations CDs von meiner geschätzten Ausbilderin und Wegbegleiterin Prof. Margarita Zinterhof [www.zinterhof.at](http://www.zinterhof.at) sowie – juhu – auch meine eigenen CDs, mein Yoga, meine Freunde und meine Familie. So kam ich recht gut über die Runden. Aber es war noch nicht so, wie es sein sollte.

Gestern (Sonntag) bin ich dann mit Schüttelfrost, Fieber und einer mittelprächtigen Verkühlung im Zug nach Innsbruck gesessen und habe beschlossen, mir am Montag – alle Termine abzusagen, daheim zu bleiben, und meine Haushalts-Tätigkeiten sowie das Mama-Sein ganz ruhig angehen zu lassen. Ohne Zeitdruck. Eins nach dem Anderen. Die Computer-Arbeit verschob ich auf den Abend mit dem inneren Vermerk „und notfalls dann erst am Dienstag“. Durch diese Entscheidung kehrte schon ein bisschen Ruhe ein, auch wenn mir der Entschluss ehrlich gesagt nicht ganz leicht gefallen ist.... sooo viel Arbeit erwartete mich.

Ich glaube, das Absagen aller Termine und das Besinnen auf das ganz private Privatleben (ja, ich wiederhole das Wort „privat“ mit Absicht!) war die Notbremse. Seit den Abendstunden kommt endlich meine innere Ruhe und meine wahre Energie (diese ist sehr ruhig, sehr kraftvoll und angenehm erfrischend) wieder zu mir zurück, das ist wie heimkommen, at its best.



### Meine Empfehlung und mein Tipp:

Wenn du dich gehetzt fühlst und weißt, dass du noch soooooo viel zu erledigen hast, bleib sofort stehen, wo auch immer du gerade bist.

Atme ein paar Mal nach unten, Richtung Unterleib. Atme ganz entspannend aus, entspanne den Körper, schließe die Augen, fühle nur den Atem, der dich durchströmt.

Blicke in Gedanken nach vorne – dort liegt das, was du erledigen möchtest. Und jetzt atme nochmal tief aus. Blicke nach hinten und erkenne, wie viel du geleistet hast, um hier her zu kommen. Wie viel hast du gelernt, getan, ertragen, überlebt, verziehen, beschlossen, geändert, transformiert, adaptiert?

### Sei stolz auf dich!

Klopfe dir selbst auf die Schulter. Der Berg, der vor dir liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, der hinter dir liegt. Und – wie es so schön heißt – beide Berge sind nichts gegen den Reichtum, der IN dir liegt.

Rückschau – Vorschau – Innenschau. Atmen. Lächeln. Loslassen. Zufriedenheit.

*Ich wünsche dir, dass du  
mit dir selbst zufrieden  
bist!*

Bei Fragen wendet euch gerne an mich!  
Herzlichst, eure Sigrid!

