

So nutzen Sie die Adventszeit für sich

Die langen Abende laden uns ein, zur Ruhe zu kommen. Auf das Jahr zurückzublicken, neue Ziele ins Auge zu fassen – und vor allem wieder ganz zu uns selbst zu finden



Robert Betz schreibt exklusiv in **Laura**

Wenn jetzt im November die Tage kürzer werden, erinnert uns das daran, dass ein Kreislauf zu Ende geht und dass sich das Leben in Zyklen bewegt: im Kreislauf des Atems, des Blutes und im gesamten Leben eines Menschen. So wie wir sagen: „Das läuft rund“, bietet die dunkle Jahreszeit die Gelegenheit, etwas in uns und in unserem Leben rund zu machen, gut abzuschließen und in den Frieden zu bringen. Ganz gleich wie unser Jahr verlief, wie viele Höhen und Tiefen wir durchlebt haben: Es tut uns gut, zurückzuschauen, diese Erfahrungen wertzuschätzen und zu würdigen. Wer sich

denn aus diesen Stunden kommt die Kraft für eine Neuausrichtung. Gehen Sie dazu mit Ihrer Aufmerksamkeit aus dem Denken und wenden Sie sie den Empfindungen Ihres Körpers zu – und den Gefühlen, die dahinterstehen. Erlauben Sie diesen Gefühlen, einfach da zu sein. Und nutzen Sie die Zeit, sich wichtige Fragen für Ihr Leben zu stellen, wie: Welche Signale hat mir in diesem Jahr mein Körper gegeben und mich aufgefördert, etwas in meinem Leben zu ändern? Die Symptome unseres Körpers sind Botschaften unserer Seele und wünschen sich unsere Aufmerksamkeit und Annahme. Wir wissen

„Fragen Sie sich: Wofür kann ich mich loben?“

innerlich genau, wie wir diese Symptome erschaffen haben: durch alte Denk- und Verhaltensmuster, das Verschließen unseres Herzens, die Konzentration auf das Tun und Machen im Außen. Fragen Sie sich: Mit welchen Menschen meiner Gegenwart und Vergangenheit bin ich noch nicht im Frieden? Wer löst bis heute Ärger, Wut, Ohnmacht in mir aus? Jeder aufrechterhaltene Unfriede mit

Menschen und Ereignissen führt zu Energieblockaden in uns und zu Wiederholungen von Konflikten und Mangelzuständen in unserem Leben. Fragen Sie sich auch: Wofür kann ich mich selbst loben? Und was verurteile ich an mir? Wer zu diesen Fragen eine Liste anfertigt, wird feststellen, wie weit es mit der Liebe zu sich selbst bestellt ist. Wer sich selbst nicht liebt und lobt, sondern verurteilt, der wird auch von anderen verurteilt und nicht geliebt. So wie die Natur im Winter still wird, so können auch Sie sich in der dunklen Jahreszeit auf die Qualität eines neuen Jahres vorbereiten, um ganz neu aufzublühen.

„Erlauben Sie Ihren Gefühlen, da zu sein“

für das neue Jahr 2014 Segen und Glück, Erfolg und Erfüllung, Gesundheit und Lebensfreude wünscht, der möge die Adventszeit gut nutzen für viele Stunden der Stille, der Muße, der Besinnung und Einkehr in sein Inneres,

Kleine Übungen der Achtsamkeit

1 Fertigen Sie bei Kerzenschein ein Protokoll Ihres Jahres an und machen Sie sich bewusst, wie viele Geschenke Sie in diesem Jahr vom Leben erhalten haben. Was Sie dazu gelernt, was Sie genossen und gefeiert haben und in welchem Bereich Sie gewachsen sind.

2 Schreiben Sie Dankesbriefe an Menschen, die Ihnen besonders am Herzen liegen.

3 Rufen Sie Freunde an, die Sie schon lange nicht mehr gesehen haben, und nehmen Sie sich jetzt Zeit für sie.

4 Schreiben Sie auf, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist oder sein soll und wie Sie einmal aus Ihrem Körper gehen wollen, das heißt, auf welche Art und Qualität von Leben Sie dann zurückschauen wollen. (Mehr Infos unter www.robert-betz.com)

Foto: Jump

„Die Zeiten der Härte sind vorbei“



Robert Betz ist Psychologe und gehört zu den erfolgreichsten Coaches in Deutschland

Meine Gefühle annehmen und da sein lassen – wie funktioniert das?

Indem wir die Augen schließen. Und dem, was da ist, sagen: Du darfst jetzt da sein. Ob Wut, Angst oder Eifersucht – das alles sind Gefühle, die wir verdrängen. Weil wir das als Kind so gelernt haben. Durch geführte Meditation können wir sie umwandeln und auflösen.

Viele Menschen behaupten, keine Zeit zu haben. Was hilft?

Zeitmangel gibt es gar nicht. Wir erzeugen ihn selbst und die Menschen stecken sich gegenseitig an mit ihrer Hektik. Weil sie nicht bewusst leben, sondern zum Beispiel beim Frühstück morgens mit den Gedanken schon im Büro sind. Wenn ich

das, was ich mache, bewusst und mit Lust erledige, ob ich nun putze oder telefoniere, werde ich keinen Zeitmangel verspüren. Sondern am Ende eines Tages sagen: Ich habe viele tolle Dinge erlebt.

Frauen fühlen sich oft schuldig, wenn sie sich Zeit für sich nehmen.

Weil sie in dem Glauben erzogen wurden, dass das egoistisch sei. Aber nur, wenn ich dafür Sorge, dass es mir gut geht, habe ich Kraft, auch für andere da zu sein. Die Zeiten der Härte gegen uns selbst und des ständigen „du musst“ sind vorbei. Damit verletzen wir uns nur. Welche Folgen der ständige Druck hat, manifestiert sich in vielen Krankheiten. Deshalb sollten wir freundlich zu uns selbst sein. Und immer genug Zeit für uns nehmen.

Wird der Magen dir zur Last



Sodbrennen



Magenschmerz



Völlegefühl

Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam



- ▶ beruhigt die Magenerven
- ▶ entspannt die Magenmuskeln
- ▶ reguliert die Magenbewegung
- ▶ normalisiert die Säurebildung
- ▶ schützt die Magenschleimhaut



Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie

- Magenschmerzen
- Völlegefühl, Blähungen
- Magen-Darm-Krämpfe
- Übelkeit
- Sodbrennen

© STEIGERWALD

Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 10/2010. STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. www.iberogast.de