

# Im Hier und Jetzt sein

>>Hier<< bedeutet, dass du bewusst mit all deinen Gedanken und Sinnen an deinem gegenwärtigen Ort bist. >>Jetzt<< bedeutet, dass du mit deiner ganzen Achtsamkeit in der Gegenwart bist. Dies immer wieder und immer öfter zu schaffen hilft dir

- die Antworten auf deine Fragen zu hören
- Lösungen für aktuelle Herausforderungen zu erkennen
- Ideen in dich einfließen zu lassen
- die Schönheiten in deiner Umgebung wahrzunehmen
- ...
- wirklich glücklich zu sein!

Mag sein, dass es dir leicht fällt, mag sein, dass du es für schwierig hältst, im Hier und Jetzt zu sein. Mach dir keinen Stress damit. In diesem Falle ist der Weg das Ziel. Je häufiger du es schaffst, desto leichter wird dein Leben.

Wenn du möchtest, kannst du es trainieren. Das Training heißt >>Atemzüge zählen<<. Du setzt dich bequem hin, schließt die Augen und zählst deine Atemzüge. Einmal ein- und ausatmen zählt als eins. Wenn du bei zehn angelangt bist, fängst du wieder bei eins an. Mache dies, solange es sich gut für dich anfühlt, dann höre auf. Solltest du bemerken, dass du nicht mehr weißt, bei welcher Zahl du bist oder über zehn hinaus gezählt hast, dann fange einfach wieder bei eins an.

Anmerkung: Manchmal werde ich gefragt, ob sich folgendes nicht widerspricht, im Hier und Jetzt zu sein und sich gleichzeitig angenehme Vorstellungen von der Zukunft zu machen.

Die Antwort ist nein. Wenn du dir von Zeit zu Zeit bewusste Vorstellungen über deine Zukunft machst (visualisierst), bringst du diese Vorstellungen ins Hier und Jetzt. Dadurch kannst du spüren wie sich diese Gedanken anfühlen. Je nachdem, ob es sich schlecht oder gut anfühlt, weißt du, ob es wirklich das ist, was du in Zukunft sein, tun oder haben willst. Dementsprechend kannst du deine Gedanken beibehalten oder verändern.