

Intro

Toll, dass du dieses Buch gerade in den Händen hältst – denn das zeigt, dass du bereit bist, mehr Yoga-Inspiration in dein Leben zu lassen: mehr Freude, mehr Zufriedenheit, mehr Wohlfühlen, mehr Leichtigkeit, mehr Ausgeglichenheit, mehr Zuversicht, mehr Inspiration, mehr inneren Frieden, mehr Fülle – und den Mut zur Veränderung.

Die Eingebung zu diesem Buch hatte ich an einem milden, warmen Frühlingsabend. Ich saß auf der Terrasse, schaute in den Himmel und kuschelte dabei mit meinem Hund. Ich fühlte, wie ein warmer Strom von Lebensfreude und Fülle durch mich hindurchfloss. Und das einfach nur so, ganz ohne dass im Außen etwas nennenswertes Tolles oder Großes geschehen war. Und obwohl mein Leben lange nicht »perfekt« war und zu dieser Zeit einige Lücken hatte. Ich lehnte mich zurück, schloss die Augen und genoss dieses Gefühl, badete darin und hielt im Geist inne. Woher kommt dieser innere Glücksstrom? Wie habe ich es geschafft, in diese Fülle einzutauchen, sie von innen heraus zu kreieren? Gab es doch noch vor Jahren Abschnitte in meinem Leben, in denen ich genau die gegenteilige Emotion durchlief: tiefste Traurigkeit und depressive Verstimmungen (den Weg aus der Depression habe ich in meinem Buch »Yoga gegen dunkle Tage« beschrieben).

Ich begann, mir zu all diesen Fragen Stichpunkte aufzuschreiben. Was sind meine täglichen Rituale, die das Gefühl von Lebensfreude begünstigen? Wie ist mein Lebensstil? Was tue ich und was lasse ich

bewusst weg? Ich nahm meinen Alltag über Monate unter die Lupe. Unterhielt mich mit Freunden, Yoga-Schülern, Bekannten, hörte Podcasts und las Bücher von Coaches zu diesem Thema und verglich deren Sichtweisen mit meinen eigenen Erfahrungen. Vieles war identisch und stimmte mit meinem Erfahrungsschatz überein.

Ich recherchierte quasi den Weg zum Glück.

Eines Tages kam ich für mich zu der Erkenntnis: Wenn ich es geschafft habe, aus dunkelsten Nächten voller Trauer, Schwere und Depression aufzutauchen und den Weg in die Leichtigkeit, Fülle und pure Lebensfreude zu finden – dann schaffen das auch andere! Und in mir reifte ein Plan: Ich wollte einen Leitfaden, ein Praxisbuch schreiben, das für jedermann geeignet ist und das praktische Hilfen und Übungen enthält, die sich in jeden Alltag integrieren lassen.

Et voilà – das Ergebnis hältst du in den Händen. ☺

Dieses Buch enthält vielerlei Tipps und Tricks dafür, sein ganzes Sein auf Fülle und Freude umzuprogrammieren. Es soll ein Wegweiser für alle sein, die bereit sind, sich aufzumachen, um ihr Innerstes aufzuräumen und neu auszurichten. Denn: Veränderung ist *immer* möglich. Glaube an dich und die vielen Möglichkeiten. *Alles* ist möglich. Wir limitieren uns nur selbst durch negative Gedanken. Gehe mit mir auf die Reise. Lasse die einzelnen Schritte und Vorschläge auf dich wirken, suche dir heraus, was genau jetzt für dich richtig und passend ist. Gehe spielerisch und unvoreingenommen auf diese Reise. Experimentiere, probiere dich aus und schaue, was dir guttut und was für dich Sinn ergibt. Integriere neue Gewohnheiten, die dir guttun und dich nähren, in dein Leben. Das Tolle ist: Wenn wir eine neue Gewohnheit verinnerlichen wollen (wie zum Beispiel uns jeden Tag 10 Minuten Zeit zu nehmen, um das Ritual der Dankbarkeit zu praktizieren), ist es wichtig, es vier Wochen lang regelmäßig zu tun. Dafür müssen wir uns täglich immer wieder an diese neue Gewohnheit erinnern und sie ausführen – damit sie eben zu einer Gewohnheit wird. Nach vier Wochen ist die neue Gewohnheit in unseren Alltag integriert und wir machen sie von ganz alleine, weil wir uns einfach daran

gewöhnt haben, sie auszuüben und wir merken, wie gut sie uns tut, und wie sehr etwas fehlt, wenn wir sie nicht ausführen.

Sei es dir wert, *mehr* zu wollen! Fülle ist dein Geburtsrecht. Denn: Bevor wir uns auf die Reise zu unserer inneren Glücksquelle begeben, dürfen wir uns eins bewusst machen: Die zwei Grundswingungen des Universums, also auch die unserer Erde und jedes Lebewesens, sind Fülle und Freude.

FÜLLE. Schau dir die Natur an. Die Tierwelt. Die unsagbare Fülle und Schönheit unseres Planeten. Es ist alles da und mehr als genug davon.

FREUDE. Beobachte kleine Kinder (deren Grundbedürfnisse wie Essen, Schlafen und Liebe und Zuneigung befriedigt sind). Kinder schwingen von Natur aus in der Freude. Ebenso Tiere. Jeder, der mit einem Hund zusammenlebt, kann das bestätigen. Sie sind immer und fortwährend gut gelaunt, glücklich und in Freude (wenn die Grundbedürfnisse befriedigt sind).

ALLES IST SCHWINGUNG. Die Wissenschaft der Quantenphysik kann es seit vielen Jahren belegen: Alles im Universum, auch wir, ist Schwingung und Energie. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass ein messbares elektromagnetisches Feld unseren Körper umgibt, das aus reiner Schwingung besteht. Gespeist wird dieses Feld durch unsere Gedanken und Gefühle, die ebenfalls reine Schwingung und Energie sind und somit fortwährend Informationen aussenden. Ähnlich wie ein Radio, das einen bestimmten Sender spielt, senden wir bestimmte Schwingungen durch unsere Gedanken und Gefühle aus.

Daher dürfen wir uns selbstkritisch fragen: Welche Schwingung sende ich fortwährend aus? Welche Qualität haben meine Gedanken und die daran gekoppelten Gefühle? Wie schneide ich mich selbst immer wieder von der Freude und der Fülle ab, indem ich mich in negative Gedankenstrudel vertiefe und mich aufgrund dessen auch schlecht fühle?

Für viele Menschen ist es schwierig, »einfach nur so« Freude zu empfinden. Aus eigener Erfahrung aber weiß ich: Es gibt diesen Seinszustand, in dem die Freude wie ein Grundstrom durch Körper und Geist pulsiert. Einfach nur so. Ohne nennenswerten Auslöser im Außen. Es ist ein Gefühl von innerer Fülle, tief verankerter Freude am Leben, genährt von Dankbarkeit für all die Schätze in einem selbst und um einen herum. Natürlich können Geschehnisse im Außen oder Gefühlsschwankungen die innere Fülle hier und da auch ins Wanken bringen. Sind wir aber tief in unserer Freude verankert, haben die Dinge nicht mehr die Macht, uns komplett aus der Spur zu bringen. Zu stark strahlt dann das innere Licht – und dieses Licht wird genährt durch die richtige und bewusste Einstellung, durch Praktiken und Rituale der Stille und der Bewusstheit (wie die vielfältigen meditativen Praktiken, die ich in diesem Buch zusammengetragen habe), durch Selbsterkenntnis und innere »Aufräumarbeit« und den Weg der inneren Heilung.

Wir alle tragen alte, nicht verheilte Verletzungen, Traumata und negative Glaubenssätze und Konditionierungen in uns, die uns das Leben schwermachen. Doch mein eigener Weg hat mir gezeigt: Heilung ist immer möglich. Und sobald alte innere Wunden und Traumata geheilt sind und wir durch die Heilung mehr und mehr inneren Frieden finden, klopft die Freude von ganz alleine an. Es ist wie ein Zurückfinden in die eigene Urschwingung, mit und in der wir geboren wurden.

Wenn man selbst im Drama lebt und Wut, Zorn, Traurigkeit, Beklemmung und Unzufriedenheit uns fest im Griff haben und uns die gute Laune verwehren, ist es kaum vorstellbar, auch wieder »höher« zu schwingen. (Tatsächlich sind unsere Emotionen, die Energie in Bewegung sind, physikalisch in Schwingung messbar. Positive Gefühle wie Freude, Liebe, Leichtigkeit, gute Laune und Dankbarkeit schwingen deutlich höher als schwere Gefühle wie Traurigkeit und Wut).

Daher möchte ich dir zu Beginn dieser Reise Mut zusprechen.

Mein eigener Weg fühlt sich wie eine Metamorphose an, bei der ich mich von einer Raupe in einen Schmetterling verwandelte. Das Erste, was es bei dieser Wandlung braucht, ist eine kraftvolle innere

Entscheidung, *mehr* zu wollen. Und mit dem inneren – wie ich es nenne – »deep shit« aufzuräumen und sich mit sich und seinen Dämonen auseinanderzusetzen. Mit Dämonen meine ich all die Gedankenstrukturen und Muster, die negativ behaftet und der Auslöser für alle Dramen in unserem Leben sind. Auf die enorme Kraft der Gedanken kommen wir später noch detailliert zu sprechen.

Für den Anfang ist grundlegend diese Erkenntnis aus der Quantenphysik maßgebend: Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.

Daher darfst du dich immer wieder selbst fragen: Wohin schickst du permanent deine Energie? Gedanklich? Emotional?

Eine weitere Entscheidung darf sein: Ich übernehme ab jetzt die volle Verantwortung für mein Leben. Ich höre auf, anderen die Schuld an meiner misslichen Lage zu geben. Ich höre auf, alles auf die Außenwelt zu schieben und meine Verantwortung permanent abzugeben. »Selbstbestimmtheit« ist das Zauberwort für inneres Wachstum und geistige Weiterentwicklung.