

**METATRAIN BOOKS**

Die sieben Kraftquellen des Lebens

# **LEBENSQUALITÄT TROTZ BUSINESS**

Autorenteam  
Johann & Norbert Beck





Johann & Norbert Beck

## **LEBENSQUALITÄT TROTZ BUSINESS**

Die sieben Kraftquellen des Lebens

**METATRAIN BOOKS**

METATRAIN GmbH

Dr.-Kurz-Straße 44

D-92318 Neumarkt i.d.OPf.

Telefon: 09181 / 320 74 - 0

Telefax: 09181 / 320 74 - 7

E-Mail: [info@metatrain.de](mailto:info@metatrain.de)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliographische  
Daten sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>

Auflage 2015

Alle Rechte vorbehalten.

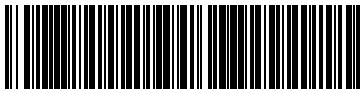
© 2015 METATRAIN GmbH

Nachdruck oder Verbreitung über elektronische Medien, auch aus-  
zugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der METATRAIN  
GmbH.

Alle Rechte für Veranstaltungen, Vorträge und Seminare zum  
Titel liegen ausschließlich bei der METATRAIN GmbH.

Titelbild: Halfpoint © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

ISBN 978-3-9817689-0-9



ISBN: 978-3-9817689-0-9

**Der Sinn des Lebens besteht darin,  
das wertvolle Wesen zu werden, das du bist.**

Dr. habil. Satnam Paulus-Thomas Weber  
(Meditationslehrer, Therapeut und spiritueller Begleiter)

# INHALT

## VORWORTE

1. Kraftquelle ENTSPANNUNG
2. Kraftquelle ACHTSAMKEIT
3. Kraftquelle GELASSENHEIT
4. Kraftquelle SELBSTSTEUERUNG
5. Kraftquelle BEZIEHUNGEN
6. Kraftquelle DU BIST EIN WERTVOLLES WESEN
7. Kraftquelle DER SINN DES LEBENS

## SCHLUSSWORTE

## VORWORTE

Ein Indianerhäuptling wurde zu einem Kongress eingeladen. Der Kongressort war viele Meilen entfernt. Deshalb bestieg er zum ersten Mal ein Flugzeug. Als das Flugzeug gelandet war, fragten ihn Reporter beim Aussteigen: „Das war Ihr erster Flug, wie fühlen Sie sich?“ „Das weiß ich nicht“, antwortete der Häuptling, „meine Seele ist noch unterwegs.“

Die Seele ist noch unterwegs, das ist auch der Gefühlszustand vieler Menschen, die in unserer konsumgetriebenen Welt im Business stehen. Wir hetzen so hektisch durch unser Leben, dass unsere Seele nicht mehr hinterher kommt. Alles wird immer schneller, immer komplexer, verändert sich in Höchstgeschwindigkeit, nichts scheint mehr sicher. Reize überfluten uns, wo wir auch sind. Und permanent steigt der Leistungsdruck in allen Lebensbereichen. Da kommt die Seele einfach nicht mehr mit. Und wird deshalb immer öfter krank.

Gibt es wirklich noch irgendjemanden, der sich darüber wundert, dass die psychischen Erkrankungen in unseren modernen westlichen Gesellschaften ein alarmierendes Niveau erreicht haben? Dass die Seele mit Konsum, mit Events, mit Tabletten gedopt werden will, um den Alltag auszuhalten. Sich irgendeine Sucht zulegt, um sich zu benebeln. Oder in Depression oder Burn-out fällt. Sie weiß sich nicht mehr anders zu helfen, unsere Seele. Denn wir lassen sie meist alleine mit all dem Stress. Nicht aus bösem Willen, sondern weil wir es nicht besser wissen. Wir haben meist nicht gelernt, wie es gelingen kann, unsere Seele zu stärken, psychische Widerstandskraft aufzubauen, Fitness für die Seele zu üben. Dieses Wissen ist in unseren modernen Gesellschaften kaum präsent. Dabei ist alles da. In jedem Menschen sind die Quellen angelegt, aus denen die Seele Kraft schöpfen kann. Und es gibt das Wissen, was zu tun ist, um unsere Seele aus diesen Kraftquellen zu stärken.





Wir haben es uns, gemeinsam mit unseren beratenden Experten, zur Aufgabe gemacht, genau dieses Wissen auf das Wichtigste komprimiert, einfach und verständlich aufzubereiten. Das Wissen, wie wir unsere inneren Kraftquellen für unsere Seele nutzen können. Wichtig! Es geht dabei nicht darum, die Seele irgendwie mit Kraft aufzupumpen, um weiter wie bisher im Hamsterrad strampeln zu können. Es geht vielmehr darum, das zu finden, was der eigenen Seele nachhaltig gut tut. Einen Weg, auf dem Lebensqualität und Business zusammenwachsen und qualitativ zusammen wachsen.

Sie fragen, wo dieser Weg zu finden ist? Das kann nur jeder für sich selbst entdecken. Wir hoffen, es gelingt uns, einige Wegweiser aufzustellen.

Viel Freude auf Ihrem Weg

**JOHANN UND NORBERT BECK**



# **I. KRAFTQUELLE ENTSPANNUNG**

**„Die Muße scheint Lust,  
wahres Glück  
und seliges Leben  
in sich selbst zu tragen.“**

Aristoteles  
(griechischer Philosoph)

Leben ist Spannung und Entspannung. Beides braucht unsere Seele. Wenn sie beides in guter Balance erhält, dann fühlt sie sich lebendig und wohl. Leider zwingt unsere Gesellschaft, wie in der Einleitung bereits erwähnt, unsere Seele im Bereich der Spannung zu häufig und zu lange bis an die Belastungsgrenze. Und oft genug darüber hinaus. Dafür ist sie nicht gemacht, unsere Seele. Es ist wie bei einem guten Bogen. Den kann ich schon immer wieder kräftig spannen. Er braucht aber auch regelmäßig Entlastung und gute Pflege. Sonst wird das Material müde, bekommt irgendwann Risse und bricht schließlich. Vergleichbar reagiert der Mensch. Permanente Spannung setzt das Biosystem Mensch unter Stress und damit in einen ständigen extremen Aktivierungszustand. Es befindet sich sozusagen latent im Zustand der Höchstspannung. Dafür ist unser Biosystem nicht gebaut und schon gar nicht unsere Seele. Sie nimmt Schaden, wenn wir ihr nicht den Ausgleich verschaffen, den sie braucht, um stark und gesund zu bleiben.

Beim Körper wissen wir, dass wir ihn bewegen, gut ernähren und nicht mit Nikotin oder anderen Giften traktieren sollten. Aber Fitness für die Seele? Fehlanzeige. Deshalb hier in der ersten Kraftquelle ein kleines Entspannungsprogramm mit Kraftpausen. Es gilt nämlich als wissenschaftlich erwiesen, dass nach 60 bis 90 Minuten Arbeitszeit unser Biosystem viel Energie aufwenden muss, damit wir konzentriert und leistungsfähig bleiben. Machen wir dagegen regelmäßig eine Kraftpause, dann bleibt uns diese Energie erhalten, wir verlieren sie nicht an den Stress. Das lohnt sich für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. „Denn der rechnerische Verlust an Arbeitszeit wird durch eine entsprechende Leistungssteigerung aufgrund der Pause nicht nur wieder voll kompensiert, sondern es kann darüber hinaus eine Mehrleistung erbracht werden, weil es in Folge der zusätzlichen Erholungszeiten zu einer Verringerung der Ermüdung und einer Erhöhung der Leistungsfähigkeit kommt.“ (*Prof. Dr. Alfred Oppholzer, Arbeitswissenschaft und*

*Industriesoziologie, Menschengerechte Gestaltung der Arbeit durch Erholzeiten, WSI Mitteilungen 6/2006, Seite 321)*

Wir haben für Sie Kraftpausen zusammengestellt. Lassen Sie sich während des Arbeitstages in einem für Sie passenden regelmäßigen Abstand von Ihrem PC oder Ihrem Smartphone an diese Pausen erinnern. Eine schöne nicht-elektronische Erinnerung ist ein Anti-Stress-Würfel aus Schaumstoff. Legen Sie ihn dort ab, wo Sie ihn immer wieder sehen können. Bei der ersten Kraftpause drehen Sie die 1 nach oben, wenn Sie die zweite durchgeführt haben, die 2, usw.. So sehen Sie jederzeit, wie viele Übungen Sie bereits gemacht haben. Außerdem können Sie den Würfel wie einen Anti-Stress-Ball nutzen und immer wieder einmal mit der Hand kneten.

Wenn Sie Ihre Kraftpausen zu einem kleinen täglichen Ritual machen, dann ist das ein wichtiger Baustein für Ihre seelische Stärke.

### **Kraftpause 1: Positive Körperhaltung**

Unsere innere Haltung wird in unserer äußeren Haltung sichtbar. Sind wir innerlich zerknirscht, dann übernimmt der Körper diese Haltung zum Beispiel mit hängenden Schultern. Geht es uns gut, richtet sich der Körper auf. Das funktioniert auch umgekehrt. Wenn wir eine aufgerichtete Haltung einnehmen, wirkt das positiv auf unsere Seele. Zum Beispiel haben Psychologen, die sich speziell mit der Körperhaltung beschäftigen, erkannt, dass ein Durchstrecken des Körpers kaum negative Gedanken zulässt. Eine gestreckte Körperhaltung sorgt für Stimmungsaufhellung.

Stellen Sie sich ca. eine Minute mit nach oben ausgestreckten Armen aufrecht hin. Wirklich richtig durchstrecken bis in die Fingerspitzen und den Blick nach oben. Genießen Sie diese Körperhaltung und ihre Wirkung auf die Seele.

## **Kraftpause 2: Progressive Muskelentspannung**

Körperliche Entspannung wirkt auf die seelische Entspannung. Wenn Sie sich körperlich ausgepowert haben und dann zur Ruhe kommen, dann entspannt sich automatisch die Seele. Dazu hier eine Mini-Übung für die Kraftpause.

Setzen Sie sich bequem hin und lehnen Sie sich mit dem Rücken an. Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Legen Sie nun die Hände mit den Handrücken nach unten auf den Oberschenkeln ab. Schließen Sie die Augen, ballen Sie die rechte Hand zur Faust und drücken Sie sie ca. 5 Sekunden fest zusammen. Ertasten Sie in dieser Zeit mit der linken Hand die angespannten Muskeln an Ihrem Arm. Dann langsam die Faust öffnen und den Arm etwa eine halbe Minute ruhig liegen lassen. Jetzt betasten Sie die lockeren Muskeln am Arm. Das ganze wiederholen Sie mit dem linken Arm.

## **Kraftpause 3: Thymusdrüse klopfen**

In der Mitte der Brust, hinter dem Brustbein, etwa vier Fingerbreit unter der Halskuhle befindet sich die Thymusdrüse. Seit Tausenden von Jahren weiß man, dass die Thymusdrüse der Sitz der Lebensenergie ist. Sie reguliert somit auch das Fließen von Energie und die Lebenskraft im Körper. Eine gesunde Thymusdrüse bedeutet somit gute Gesundheit und Vitalität. Mit einer gesunden Thymusdrüse können Sie auch besser mit Stress umgehen.

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie, indem Sie Ihr oberes Brustbein und die darunterliegende Thymusdrüse mit der Faust etwa eine Minute leicht beklopfen.

## **Kraftpause 4: Ohr-Akupunktur**

Am Ohr spiegeln sich alle Organe durch Akupunkturpunkte. Durch das Reiben der Akupunkturpunkte können Sie die Organe stimulieren und sich so erfrischen. Das wirkt positiv auf die Seele und bringt

neue Energie.

Reiben Sie Ihre Hände, bis etwas Wärme entsteht. Reiben Sie dann mit den Händen kräftig Ihre Ohren.

### **Kraftpause 5: Mini-Meditation**

Eine der wertvollsten Kraftquellen, bei weitem nicht nur im Bereich der Entspannung, ist die Meditation. Um Meditation wirklich intensiv anwenden zu können, braucht man die Anleitung eines ausgebildeten Meditationslehrers. Hier als erste Schnupper-Übung eine kleine meditative Kraftpause.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne sich anzulehnen. Legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel mit der Innenfläche nach unten. Balancieren Sie nun Ihr Rückgrat so aus, dass es aufgerichtet ist und Sie bequem sitzen können. Atmen Sie jetzt bewusst tief und langsam durch die Nase ein. Richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Stellen Sie sich vor, in Ihrem Bauch wäre ein Ballon. Diesen Ballon blähen Sie mit Ihrem Atem auf. Wenn der Ballon prall ist, dann halten Sie etwa drei Sekunden inne. Danach atmen Sie wieder durch die Nase aus. Folgen Sie dabei mit der Aufmerksamkeit wieder Ihrem Atem. Machen Sie bewusst fünf Atemzüge wie beschrieben. Bei weiteren fünf Atemzügen stellen Sie sich zusätzlich vor, mit dem Einatmen positive Energie aus der Erde über die Füße und Beine in Ihren Körper einzusaugen. Beim Ausatmen lassen Sie dann alle Anspannung in die Erde aus sich herausströmen.

### **Kraftpause 6: Count your blessings.**

In einem Interview erzählte eine US-Amerikanerin: „Immer, wenn es mir als Kind schlecht ging, dann sagte mein Vater zu mir: „Count your blessings.“ Bis heute zähle ich innerlich auf, wofür ich dankbar sein kann, wenn ich in einem Tief bin.“

Schließen Sie die Augen. Zählen Sie auf, wofür Sie dankbar sein kön-

nen. Was haben Sie zum Beispiel heute bereits Positives erlebt? Was ist insgesamt schön und gut an Ihrem Leben? Über welche Stärken verfügen Sie? Da gibt es vieles, das Sie finden werden. Auch kleine Dinge zählen. Sie können sich auch wieder einmal ins Bewusstsein rufen, dass Sie trinken können, wenn Sie Durst haben, essen, wenn Sie hungrig sind und dass Sie an einem Ort schlafen, an dem Sie sicher sind vor Regen, Kälte oder Angriffen. Allein das sind Segnungen, auf die Milliarden Menschen verzichten müssen.

An dieser Stelle ein kleiner Exkurs zum Thema Macht der Worte. Manche denken ja, dass es wenig Sinn macht, Worte zu nutzen, um sich selbst innerlich zu stärken. Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen das Gegenteil. Sie zeigen, wie entscheidend Worte uns beeinflussen können.

Einer Testgruppe hatte man einen Text zu Lesen gegeben, der viele Wörter enthielt wie: Alter, langsam, Schmerzen, geschwächt, gehbehindert, Pflege, etc. Als diese Testpersonen danach aufgefordert wurde, zu einem Nebengebäude zu gehen, konnte man feststellen, dass deren Bewegungsabläufe signifikant langsamer waren als die einer Vergleichsgruppe, die diesen Text nicht gelesen hatte. Übrigens fand dann im Nebengebäude ein Gedächtnistest statt. Dreimal dürfen Sie raten, welche Gruppe schlechter abgeschnitten hat. In einem anderen Verhaltensexperiment zeigten Personen, die man in einem Vorgespräch nebenbei gebeten hatte, von Freunden zu erzählen, kooperativeres Verhalten als Vergleichsgruppen. Begriffe wie explosiv oder heiß gekocht führten dagegen zu messbar aggressiverem Verhalten. (*Professor Dr. med. Joachim Bauer, Selbststeuerung, Blessing, 2015, vgl. S. 99 - 100*)

„Die Visite verlief hektisch, der Chefarzt war schlecht gelaunt. Als er am Bett einer älteren Patientin mit Herzbeschwerden stand, sagte er zu den Assistenzärzten, die einen Kreis um ihn bildeten, dass es sich hier ja wohl um einen typischen Fall von TS handele. TS steht im



Mediziner-Jargon für eine Trikuspidalklappen-Stenose - die meist nicht besonders bedrohliche Verengung einer Herzklappe. Die Patientin hatte aufmerksam zugehört. Nach der Visite sagte sie zu dem Assistenzarzt, der sie betreute: „Das ist das Ende.“ Schließlich könne TS ja nur „terminale Situation“ bedeuten. Obwohl der junge Arzt der Dame erklärte, dass sie sich nicht zu sorgen brauche, verschlechterte sich ihr Zustand rapide. Sie bekam Atemnot, in ihren Lungen sammelte sich Flüssigkeit. Der Arzt alarmierte seinen Chef, dass er die Patientin dringend aufklären sollte, wie er seine Bemerkung gemeint habe. Als der Chefarzt abends nochmals bei ihr vorbeikam, war sie am Lungenödem gestorben. Wahrscheinliche Diagnose: Tod durch Hoffnungslosigkeit und negative Erwartungen. Der amerikanische Kardiologe und Friedensnobelpreisträger Bernard Lown schildert dieses Erlebnis mit einer Patientin, die sich zu Tode ängstigte - er selbst war der junge Assistenzarzt - in seinem Buch „Die verlorene Kunst des Heilens“. Dem guten Arzt ist das Wort schließlich das wichtigste therapeutische Hilfsmittel überhaupt. Es kann mächtiger sein als jedes Medikament und Skalpell. Deshalb hat der ungarische Psychoanalytiker Michael Balint früh den Begriff von der „Droge Arzt“ geprägt. Mit ihren Worten können Ärzte aber nicht nur heilen und lindern, sondern auch verletzen und sogar töten. Unbedachte Äußerungen haben schon viele Patienten irritiert - und vermutlich ihre Prognose deutlich verschlechtert.“ (<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/nocebo-effekt-wenn-der-arzt-mit-worten-toetet-1.1410542> - 13.08.2015)

Worte, die von außen zu uns kommen und Worte, die wir zu uns selbst sagen, wirken auf unsere Gedanken und Gefühle. Sie können unsere psychische Widerstandskraft stärken oder torpedieren, unsere Entspannung unterstützen oder unseren Stresslevel erhöhen. Deshalb ist es gut, darauf zu achten, wie wir mit Worten umgehen.

Zurück zu den oben beschriebenen Kraftpausen. Natürlich können Sie gerne die Übungen dieser Kraftpausen gegen andere eintau-

schen. Vielleicht machen Sie ja schon Meditation, Tai Chi, Yoga, autogenes Training oder andere Methoden, die der Seele gut tun. Es kommt nämlich nicht so sehr auf die Übung an, sondern auf die Auszeit, das kurze, mentale Ausklinken. Natürlich kann man auch außerhalb dieses regelmäßigen, täglichen Programms die Seele immer wieder mit Kraftpausen versorgen. Die Tasse Cappuccino, die man sich gönnt, die bewussten Atemzüge am offenen Fenster, der Hundespaziergang am Morgen, das Treffen mit Freunden, der Abstecher zum See auf der Heimfahrt, oder, oder, oder. Bauen Sie Kraftpausen in Ihren Tagesablauf ein. Nutzen Sie dabei vor allem auch Bewegungschancen. Nehmen Sie die Treppe statt den Lift. Freuen Sie sich, dass Sie keinen Parkplatz ganz nah an Ihrer Arbeitsstelle bekommen haben, denn jetzt dürfen Sie sich vor Arbeitsbeginn noch bewegen. Machen Sie Umwege zu Fuß und schauen Sie sich um, was es Schönes zu entdecken gibt. Bewegung tut der Seele grundsätzlich gut. Allerdings kann man sportlich auch am Leben vorbei rasen. Sobald Sport wieder extrem wird und zu viel Lebenszeit frisst, kann sich das Gegenteil von Entspannung einstellen. Nicht umsonst gibt es das Wort Freizeitstress. Der kann ganz prima erzeugt werden, wenn man die Zeit, die man nicht hat, auch noch mit diversen Sportaktivitäten durchtaktet. Auspowern ist ganz gut. Besser ist noch, wenn man nicht an dem einsamen Weiher vorbeirast, der am Weg liegt, sondern sich Zeit nimmt, sich ins Gras zu setzen und die Ruhe der Natur in die Seele fließen zu lassen.

Entspannung ist eine wichtige Kraftquelle für unsere Seele. Sie kann uns auf dem Weg zu einem anderen Umgang mit unserem Leben unterstützen. Wenn wir allerdings diese Kraftquelle nur dazu missbrauchen wollen, um unsere Seele wie einen Bogen möglichst lange überspannt zu halten, dann wird das nicht gelingen. Die Seele lässt sich nicht täuschen. Sie weiß alles, mehr als uns bewusst ist. Und sie wird entsprechend reagieren.

**JETZT  
WEITERLESEN**

(Klick öffnet Bestellformular)

## Lebensqualität trotz Business

Lebensqualität und Business sind keine Gegensätze. Wir haben Kraftquellen in uns, mit denen wir auch in unserer konsumgetriebenen, schnellen und gestressten Welt Business so gestalten können, dass es unserer Seele gut tut. Dazu gilt es aber meist, die Richtung zu ändern, neue Wege zu gehen, um Leben neu zu entdecken. Hin zu dem, was wir selbst sind, zu unserem eigenen Leben, das einzigartig ist. Machen Sie sich auf den Weg. Kleine Schritte. Jeden Tag. Die Richtung ändern.

„Als ich 5 Jahre alt war, erzählte mir meine Mutter, dass Glücklichein der wahre Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist. Mit 6 wurde ich schließlich in der Schule gefragt, was ich denn werden möchte, wenn ich mal groß bin.

Ich antwortete: „Glücklich“.

Meine Lehrerin meinte, ich hätte die Frage falsch verstanden. Ich wusste aber, sie hatte das Leben falsch verstanden.“

*John Lennon*

**METATRAIN BOOKS**



ISBN: 978-3-9817689-0-9

