

WERNER TIKI KÜSTENMACHER

EINE HANDVOLL GLÜCK



50 EINFACHE RITUALE,
DIE DAS LEBEN ERLEICHTERN

G|U

INHALT

7 KLEINE RITUALE FÜR LEBENSKÜNSTLER

8 Die Finger als Erinnerungszeichen

15 50 RITUALE FÜR DAS TÄGLICHE GLÜCK

16 KLEINER FINGER: WAGEN SIE EINE KLEINE FLUCHT

- 18 Blicken Sie in den Himmel
- 20 Hören Sie den Vögeln zu
- 22 Machen Sie allein Pause
- 24 Telefonieren Sie im Stehen
- 26 Misstrauen Sie den Nachrichten
- 28 Streiten Sie nicht länger als 15 Minuten
- 30 Genießen Sie die Kirchenglocken
- 32 Bauen Sie sich eine Duftinsel
- 34 Kaufen Sie sich ein Mondgrundstück
- 38 Opfern Sie sich nicht auf

38 RINGFINGER: BEFREIEN SIE SICH

- 40 Werfen Sie jeden Tag etwas weg
- 42 Eröffnen Sie eine Geschenk-Abteilung
- 44 Installieren Sie eine Eingangsschublade
- 46 Optimieren Sie Ihre Hand- oder Aktentasche
- 48 Bauen Sie Muskelstrecken in Ihren Alltag ein
- 50 Lassen Sie sich helfen
- 52 Seien Sie heute unperfekt
- 54 Lassen Sie das Abendessen ausfallen
- 56 Beenden Sie Feindschaften
- 58 Bauen Sie abends Ihre Morgenstartrampe

60 MITTELFINGER: FINDEN SIE IHRE MITTE

- 62 Wachsen Sie mit Ihrem Atem
- 64 Treiben Sie Mini-Fitness
- 66 Heben Sie das Telefon nicht sofort ab
- 68 Versprechen Sie wenig
- 70 Halten Sie vor dem Essen inne
- 72 Schreiben Sie mit
- 74 Segnen Sie Ihre Umgebung
- 76 Misstrauen Sie dem ersten Eindruck
- 78 Schweigen Sie
- 80 Bleiben Sie nicht, wie Sie sind

82 ZEIGEFINGER: PEILEN SIE EIN ZIEL AN

- 84 Geben Sie dem Tag eine Überschrift
- 86 Machen Sie morgens Ihr Bett
- 88 Verfrühen Sie sich
- 90 Lächeln Sie beim Einschlafen
- 92 Entscheiden Sie vormittags
- 94 Suchen Sie sich einen imaginären Berater
- 96 Sammeln Sie Ihre Wunschbilder
- 98 Sagen Sie weniger »müssen«
- 100 Geben Sie einen Grund an
- 102 Fragen Sie nicht »Warum«

104 DAUMEN: TUN SIE ETWAS!

- 106 Tun Sie etwas Gutes
- 108 Leisten Sie sich ein »Trotzdem«
- 110 Stehen Sie wieder auf
- 112 Meditieren Sie einen Geldschein
- 114 Schreiben Sie Tagebuch
- 116 Umarmen Sie Ihren Partner
- 118 Pflegen Sie Freundschaften
- 120 Schreiben Sie Ihren Stammbaum
- 122 Stiften Sie eine Kerze
- 124 Lieben Sie Ihr Alter

KLEINE RITUALE

FÜR LEBENS- KÜNSTLER

Rituale sind wie Pflöcke. Man schlägt sie ein in den Tag und in die Lebenszeit, um im Einerlei des Alltags nicht den Halt zu verlieren.



DIE FINGER ALS ERINNERUNGSZEICHEN

Jeden Morgen, wenn Sie aus dem Bett gestiegen und noch nicht wirklich wach sind, führen Sie unwillkürlich ein paar Rituale durch. In der fast immer gleichen Reihenfolge erledigen Sie die notwendigen Tätigkeiten: Hände waschen, Zähne putzen, duschen, abtrocknen, Medikamente einnehmen, rasieren, Make-up und vieles mehr, damit Sie nichts vergessen.

In diesem Büchlein lernen Sie neue und alte Rituale kennen, die ein wenig wegführen von diesen profanen Alltagstätigkeiten. Mit ihrer Hilfe erinnern Sie sich an wichtige innere Einstellungen: dankbar sein, sich von anderen Menschen nicht herumschubsen lassen, zu den eigenen Stärken stehen und viele andere mentale Übungen, die Sie wirksam vor innerer Leere schützen.

Diese 50 Rituale sind aufgeteilt in fünf Themenbereiche, die die wesentlichen Grundideen für ein erfülltes und glückliches Leben abdecken: kurze Auszeiten, Loslassen, die eigene Mitte finden, Ziele anvisieren sowie Handeln und Dankbarkeit.

Wenn Ihnen beim Lesen eines der neuen Rituale einleuchtet und Sie es in Ihren Alltag einbauen möchten, ergibt sich häufig ein banales Problem: Sie denken nicht mehr daran. Ähnlich wie bei einem

guten Witz: Wenn Sie ihn weitererzählen möchten, merken Sie, dass Sie ihn vergessen haben. Deswegen habe ich als Merkhilfe diese Themen verbunden mit den fünf Fingern: So können Sie sich im Notfall auch ohne dieses Buch – mithilfe Ihrer Hand – an die fünf Grundthemen erinnern. Das Verfahren hat sich schon im Mittelalter bewährt. Der belgische Mönch Mauburnus hat um 1500 herum einen »Handpsalter« entwickelt, mit dem sich zum Beispiel Martin Luther beim Beten die verschiedenen Schritte seiner täglichen Meditationsübungen gemerkt hat.



Rituale lassen den Tag gelingen

Aber Rituale bedeuten keinesfalls, dass Sie Ihr Leben durchplanen und strukturieren wie einen Eisenbahnfahrplan! Im Gegenteil: Mit den in diesem Büchlein beschriebenen Erinnerungszeichen werden Sie Ihre Tage freier und kreativer gestalten. Sie werden ein Gefühl dafür bekommen, dass die vor Ihnen liegende Zeit ist wie eine leere Leinwand, auf der Sie Ihre unverwechselbaren, überraschenden und wunderschönen Lebenslinien malen werden.

Die ersten zehn Rituale kreisen um das Thema »kleine Flucht« und das heißt: Runter von den Schienen! Raus aus dem alten Trott! Also Zaunpfähle, die Sie

BEENDEN SIE FEINDSCHAFTEN

»Ein richtiger Feind ist so wertvoll wie ein guter Freund«, behaupten die Sizilianer. Für alle anderen Länder gilt eher, was auch die Mediziner mit profunden Studien belegen können: Dauerhafte Feindschaft macht körperlich und seelisch krank. Der Rat also lautet: Schließen Sie Frieden, beenden Sie die Feindseligkeiten. Ein Vorschlag, der bei den Betroffenen zunächst heftigen Stress auslösen dürfte: Versöhnungsgespräche führen? Nervenaufreibende Mediationsverhandlungen mit neutralem Vermittler? Keine Sorge, es geht einfacher!

Ringfinger-Ritual 9:

Es gibt viele Möglichkeiten:

- * Beenden Sie die Feindschaft einseitig. Von sich aus, ohne mit dem Gegner zu sprechen. Begraben Sie Ihr Kriegsbeil, auch wenn der andere Sie weiterhin auf dem Kieker haben wird. Sagen Sie sich: Zu einer Feindschaft gehören immer mindestens zwei. Ich spiele ab sofort nicht mehr mit.
- * Sprechen Sie mit dem Menschen, der Ihnen feindlich gesinnt ist, ohne dass er anwesend ist.
- * Schreiben Sie einen Brief, den Sie nie abschicken.
- * Versetzen Sie sich in ihn hinein. Haben Sie Verständnis für seine Position. Unmöglich? Das sagen am Anfang alle, denn Feindschaften haben



sich meist tief eingekerbt in die Seele. Sie wurden verletzt, betrogen, angelogen, beschimpft, möglicherweise dauerhaft geschädigt. Sagen Sie sich: Ich bin stärker. Ich bin darüber weg. Ich sehe nach vorne, ich kann wieder lachen, ich habe die Vergangenheit besiegt.

- * Spielen Sie verschiedene Szenarien durch: Der andere ist Ihnen vielleicht längst nicht mehr böse. Er hat es verdrängt, vergessen, es langweilt ihn. Möglicherweise macht er gerade das, was Sie machen, und will den Kriegszustand einseitig beenden. Oder es geht ihm viel schlechter, als Sie ahnen. Er bereut, was er Ihnen angetan hat, auch wenn er es niemals zugeben könnte.
- Entscheidend aber sind Sie: Dass Sie sich befreien aus dem Teufelskreis. Dass Sie kein Gefangener sind, auch nicht von Ihren Feindschaftsvorstellungen.

SEGNE SIE IHRE UMGEBUNG

Es gibt Menschen, die ihre Umwelt verwandeln können. Wenn sie einen Raum betreten, ist das ein Ereignis. Besonders gut funktioniert es, wenn ihnen ein gewisser Ruf vorausgeht. Wenn alle wissen, dass demnächst der Ministerpräsident hereinkommt, sind die Erwartungen hoch. Wenn er dann das Zimmer betritt, werden alle ergriffen von seiner Ausstrahlung. Trotzdem – bei manchen Prominenten ist dieses Charisma stark spürbar, bei anderen fast gar nicht. Es scheint also durchaus auch an der Person selbst zu liegen, nicht nur am Drumherum.

Auch Sie können die Atmosphäre in einer Gruppe oder einem Raum auf einfache Weise positiv beein-



flussen. Das Geheimnis ist ein sehr altes Phänomen, das schon in der Bibel beschrieben wird: Segen. Das lateinische Wort dafür, »benedicere«, heißt wörtlich übersetzt: Gutes sagen.

Mittelfinger-Ritual 7:

Wünschen Sie den Menschen, mit denen Sie zu tun haben, Gutes. Probieren Sie es aus, indem Sie morgens einen Segen vor sich herschicken. Segnen Sie still alle, die Sie vermutlich treffen werden – auch jene, zu denen Sie ein konfliktreiches Verhältnis haben. Segnen Sie Ihre Arbeitsstelle und andere Räume, die Sie während des Tages betreten. Oder auch die Dinge, die Sie an diesem Tag benutzen – nichts ist so profan, dass es nicht gesegnet werden könnte. Sie werden im Laufe des Tages spüren, dass die Räume, Dinge und Menschen dadurch eine besondere Verbindung zu Ihnen bekommen.

Segnen hat immer auch etwas zu tun mit berühren. Die klassische Segensgeste ist, den Gegenstand oder den Menschen mit der flachen ausgestreckten Hand sanft anzufassen – als Symbol dafür, dass Sie mit Ihrem Segen auch die Seele des anderen berühren. Segen ist keine Magie. Er zaubert Krankheiten, Ehekrisen, Existenzängste und Unfallgefahren nicht weg. Doch er gibt den Menschen und den Dingen Tiefe. Ihre Umgebung bekommt durch den Segen eine Perspektive und eine Mitte.

Nehmen Sie Ihr Glück in die Hand
und setzen Sie auf kleine
Veränderungen im Alltag.

Mit den einfachen 5-Finger-
Ritualen entfliehen Sie dem Stress
und erreichen Tag für Tag mehr
Glück und Zufriedenheit.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-2876-8



€ 9,99 [D]
€10,30 [A]

www.gu.de

G|U