



# **Kraftschöpfen durch Innehalten**

Johanna Schuh  
Insightvoice Naikan Center Vienna  
[www.insightvoice.at](http://www.insightvoice.at)

---

# Kraftschöpfen durch Innehalten

von Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von  
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

[www.insightvoice.at](http://www.insightvoice.at)

finden Sie Information über

Naikan Innenschau  
Stimme & Gesang  
Insightvoice

&

GRATIS DOWNLOADS



## Kraft schöpfen

Unsere innere Stimme sagt es uns ganz deutlich:

Wir müssen unsere eigene Energie kennen, sinnvoll einsetzen und wieder aufladen.

In unserer schnellen und leistungsorientierten Zeit neigen wir leider dazu, unsere Basis zu vernachlässigen: Unsere Aufgaben und unsere Mitmenschen sind uns wichtig, also bleibt nicht mehr genügend Zeit, dass wir uns um uns selbst kümmern.

Doch wenn unsere Kraft erschöpft ist, wenn von unserer eigenen Energie kaum etwas übrig ist: Wie sollen wir unsere Aufgaben noch erfüllen und für andere da sein können?

Es führt kein Weg daran vorbei:

Die innere Kraft, die eigene Persönlichkeit, die Stabilität in unserer Innenwelt müssen gepflegt werden. Das ist unser Fundament, und diese Basis ist notwendig, damit wir all unsere Aktivitäten und Vorhaben verwirklichen können.

## Inne halten

Nehme ich überhaupt wahr, wann ich etwas für mein inneres Gleichgewicht tun muss?

Weiß ich auch, was mir gut tut, was mich entspannt, was mich stärkt?

Wie ich mache ich aus einem Tag einen "guten Tag"?

Ein gelungener Tag ist eine Frage der Wahrnehmung:

Nur wenn wir bereits während unseres Tuns wahrnehmen, was in uns und um uns herum vorgeht, dann haben wir die Möglichkeit, aktiv zu gestalten.

Ist es nicht sehr schwierig, sich im Alltag Zeit für sich selbst zu nehmen?

Nein. Es ist einfach!

Hier finden Sie:

- + Anregungen für neue Perspektiven
- + Fragenkataloge, weil nur individuelle Lösungen Sinn machen
- + Übungen für Körper und Geist im Alltag

## Fragenkatalog: Was gibt mir Kraft?

Bitte beantworten Sie zuerst die Fragen auf dieser Seite.

Danach blättern Sie bitte um und beantworten Sie auch die Fragen dort.

Ich bin normalerweise ganz zufrieden:  nie  manchmal  häufig  immer

Meinen Tag beginne ich voller Kraft und Tatendrang:  nie  manchmal  häufig  immer

Am Ende eines Tages kann ich mich gut entspannen:  nie  manchmal  häufig  immer

Ich kann gut Energie tanken, wenn ich körperliche Bewegung oder Sport mache:  nie  manchmal  häufig  immer

Ich regeneriere mich, indem ich einfach zur Ruhe komme und gar nichts mache:  nie  manchmal  häufig  immer

Wenn ich mit meinen Freunden reden und Zeit verbringen kann, gibt mir das Kraft:  nie  manchmal  häufig  immer

Bei gemeinsamen Aktivitäten mit Leuten kann ich auftanken (Tanzen, Feste...):  nie  manchmal  häufig  immer

Ich habe Freizeitaktivitäten, von denen ich weiß, dass sie mir Kraft geben:  nie  manchmal  häufig  immer

Nichts entspannt mich so, wie Putzen und Ordnung schaffen:  nie  manchmal  häufig  immer

Tagsüber gibt es kleine Dinge, die ich als Energie-Kick nutzen kann (Kaffeepause, Zigarettenpause...):  nie  manchmal  häufig  immer

Ich hole mir Unterstützung, wenn ich sie brauche:  nie  manchmal  häufig  immer

Meine Zeit teile ich mir gut ein:  nie  manchmal  häufig  immer

Ich lebe meinen Alltag sehr bewusst:  nie  manchmal  häufig  immer

Die Liste auf der vorhergehenden Seite zeigt verschiedene Bereiche auf, wo Kraftquellen vorhanden sein können.

Die folgenden Fragen sollen Sie dazu anregen, Ihren Blick noch weiter zu fassen und Ihre individuellen Kraftquellen in Ihrem persönlichen Alltag zu benennen.

Was tut mir gut?

Wie stärke ich mein inneres Wohlbefinden?

Wie bringe ich Ordnung in mein Innenleben?

Wie werde ich unangenehme Gefühle, Gedanken wieder los?

Was mache ich, um mein Innenleben zu pflegen?

Was mache ich zur Entspannung?

Was macht mir Freude, was macht mir Spaß?

Was gibt mir Kraft?

Was oder wer gibt mir Unterstützung?

## **Fragenkatalog: Was gibt mir Kraft im Alltag?**

Wie beginne ich den Tag?

Wie beende ich den Tag?

Während des Tages: Wie gestalte ich Pausen, wo hole ich mir Kraft zwischendurch?

## **Fragenkatalog:**

### **Was sollte ich ändern, um mir mehr Kraft im Alltag zu holen?**

Bitte ein Brainstorming ohne Rücksicht darauf, ob es machbar erscheint oder nicht. Es soll Richtungen und Möglichkeiten aufzeigen, Wünsche sichtbar machen.

### **Ganz konkret: 2 Dinge, die ich ab heute anders mache**

Nehmen Sie sich ein oder zwei Dinge vor, die Sie ab heute in Ihrem Alltag mehr beachten bzw. in Ihren Alltag integrieren werden. Notieren Sie ganz konkret, wie Sie es umsetzen wollen: Wann genau im Tagesablauf? Welche Hindernisse sind dabei zu erwarten, wie können Sie diese umschiffen? Welche Unterstützung oder Motivation werden Sie sich dazu holen?

**1.**

**2.**

*"Augenblicke des Glücks, des Genusses, der Vollkommenheit,  
diejenigen, in denen alles andere zur Nebensache wird,  
geben uns die Kraft für die Zeiten, in denen die Nebensachen überwiegen."  
Christian Friedrich Hebbel*

# Übungen & Tipps für den Alltag

## Was Sie mit Freude und Interesse tun, gelingt besser!

Es ist ideal, wenn Sie mit einer Bestandsaufnahme beginnen und überlegen, welche Übungen und Tipps auch wirklich in Ihren persönlichen Alltag passen. Und: Was Sie gern tun gelingt normalerweise besser!

## Nehmen Sie sich nicht zu viel vor!

Wenn Sie Ihre Ziele zu hoch stecken, ist das Scheitern vorprogrammiert. Es ist viel getan, wenn Sie sich zu Beginn eine kleine Aufgabe vornehmen. Und: Gerade die kleinen, unscheinbaren, unspektakulären Handlungen und Gewohnheiten sind es, die am effektivsten sind.

## Seien Sie nachsichtig mit sich selbst - und machen Sie dennoch weiter!

Wenn etwas nicht gelingt, dann neigen wir zu Selbstvorwürfen, Ärger, Wut - was eigentlich verschwendete Energie ist und uns ganz sicher nicht hilft. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, nehmen Sie's mit Humor! Das Misserfolge ist bereits Vergangenheit, jetzt ist es möglich, neu zu beginnen.

*Gutes Gelingen und viel Spaß!*

## **Übung: Aufmerksamkeitstraining**

Trainieren Sie immer wieder, Ihre innere Aufmerksamkeit auf sich selbst, IN sich selbst zu lenken. Sie müssen nichts Spezielles "tun", sondern nur wahrnehmen, wie es sich jetzt in Ihnen anfühlt, einfach spüren, was jetzt ist. Es geht darum, den Fokus für einige Momente nicht auf das zu richten, was im Außen passiert, sondern ganz bewusst nach Innen. Lernen Sie, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zwischen Außen und Innen umzuschalten. Wenige Augenblicke genügen oft, um sich besser, stabiler, kräftiger zu fühlen!  
... Nützliches Hilfsmittel: "tief durchatmen"

## **Übung: Tief durchatmen**

Das sprichwörtliche "Hol doch erst mal tief Luft" ist wirklich sehr nützlich:

In jeder Situation und überall können wir bewusst tief durchatmen!

Atmen Sie ganz tief in den Bauch hinein und konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Atmen. Allein dadurch verlagern Sie einen Moment lang Ihre Ausrichtung nach Innen, die Außenwelt mit ihren Anforderungen kann einige Augenblicke warten.

Ähm, kontraproduktiv dabei ist, wenn Sie das tief Atmen inszenieren, also bitte nicht die Augen dabei verdrehen und seufzen – außer sie wollen Ihren Gesprächspartner irritieren. Es geht ganz einfach: Atmen Sie bewusst, dadurch bündeln Sie Ihre Energie.



## **Übung: Tief durchatmen & reinigen**

Gerade wenn es stressig ist, scheinbar keine Zeit für gar nichts, man fühlt sich “zugemüllt” und “abgefüllt” und alles scheint zu viel, dann gilt umso mehr: Einfach tief durchatmen – und: Befreien Sie sich beim Ausatmen vom “inneren Müll”, werfen Sie alles über Bord, was Sie ohnehin nicht brauchen oder haben wollen. Raus damit!

Bei dieser Übung zur inneren Reinigung achten Sie bitte auf gute innere Stabilität, nehmen Sie ganz bewusst den Boden unter Ihren Füßen wahr und stärken Sie dadurch Ihre innere Balance.

## **Körperübung: Wirbelsäulen-Wellness**

Einfacher geht’s nicht: Sie können diese Übung im Sitzen und im Stehen machen. Sie können Sie in allen Situationen machen, den Menschen um Sie herum wird es gar nicht auffallen, dass Sie die Übung überhaupt machen.

Und so geht’s: Richten Sie von unten nach oben Ihre Wirbelsäule gerade auf. So, als würden Sie Wirbel für Wirbel aufeinander aufbauen. Sie können sich auch vorstellen, dass ein angenehmer unsichtbarer Faden Sie am Hinterkopf leicht nach oben zieht, damit sich die Wirbelsäule sanft daran aufrichten kann.

Wenn Sie sitzen, dann ist es gut, wenn Sie beide Füße nebeneinander auf dem Boden haben. Wenn Sie stehen ist es gut, wenn Sie Ihre Knie nicht durchdrücken, sondern locker in den Knien sind.

Empfehlenswert vor dem Computerbildschirm, in der U-Bahn, in der Warteschlange ...

## **Körperübung: Schulter-Nacken-Wellness**

Eine sehr einfache Übung, die gut am Arbeitsplatz gemacht werden kann, im Sitzen oder im Stehen.

Lassen Sie beide Arme einfach locker hängen. Dann ziehen Sie beide Schultern so hoch wie möglich, spannen Sie dabei die Muskeln ganz fest an. Atmen Sie in dieser angespannten Haltung einige Male tief durch. Dann lassen Sie ganz plötzlich die Anspannung los, die Schultern und Arme fallen nach unten, gleichzeitig atmen Sie aus. Wiederholen Sie die Übung drei Mal oder nach Belieben noch öfter.

## **Körperübung: Schütteln**

Stehen Sie mit lockeren Knien und schütteln Sie Ihren ganzen Körper, die Bewegung entsteht aus der Beugung der Knie. Achten Sie dabei darauf, gut und fest auf dem Boden zu stehen, die Knie sind niemals ganz durchgedrückt. Beim Ausatmen können Sie auch einen leisen Ton einsetzen (der wird auch durchgeschüttelt). Machen Sie die Übung am besten einige Minuten lang.

Morgens ideal zum sanften Aufwachen.

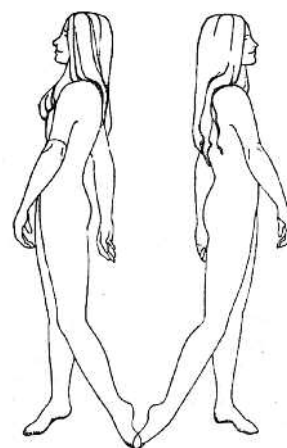
Abends ideal, um die Anspannung des Tages abzuschütteln.

Zwischendurch sehr wohltuend. Vielleicht gemeinsam mit den Bürokolleginnen?

## Körperübung: Drehen

Stehen Sie mit lockeren, leicht gebeugten Knien und drehen Sie Ihren Oberkörper zuerst nach links, dann nach rechts. Die Arme sind entspannt und schwingen locker mit. Sie können den Kopf mit der Drehung mitbewegen, oder Sie behalten den Kopf gerade nach vorne gerichtet. (Hinweis: All jene, die zu Schwindelgefühl neigen, sollten bei der Übung den Blick nach vorne richten und den Kopf nicht mit der Drehung mitbewegen.) Machen Sie die Übung am besten einige Minuten lang.

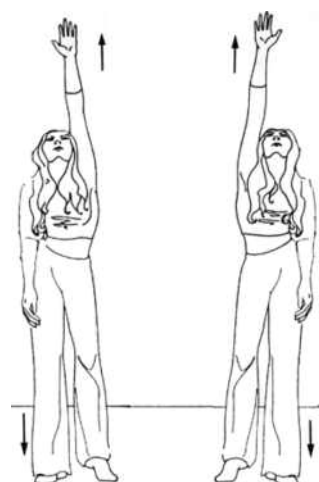
Diese Übung hat eine angenehm stabilisierende Wirkung und stärkt die innere Ruhe und Kraft. Sie lockert Wirbelsäule, Nacken-Schulterbereich und den gesamten Oberkörper auf sanfte Weise.



## Körperübung: Dehnen

Stehen Sie mit lockeren Knien. Strecken Sie den rechten Arm nach oben, als ob Sie Äpfel (oder Kirschen oder Sterne) pflücken würden, gleichzeitig stemmen Sie den linken Fuß in den Boden. Danach die andere Seite: Strecken Sie den linken Arm nach oben und stemmen Sie das rechte Bein in den Boden. Und so weiter, mehrmals hintereinander. Auf diese Weise dehnen Sie Ihren Körper in der Längsachse. Ächzen, Seufzen, Gähnen sind bei dieser Übung erlaubt und erwünscht!

Diese Übung vertieft die Atmung und lockert ebenfalls Wirbelsäule, Nacken-Schulterbereich und den gesamten Oberkörper auf sanfte Weise.



## Körperübung: Mini-Wellness für jeden Tag

Schütteln, Drehen, Dehnen: Diese drei Übungen im Kombipack – in beliebiger Reihenfolge – nehmen nur wenige Minuten in Anspruch. Sie lockern den gesamten Körper, stärken die innere Balance und sind sehr einfach. Daher meine Empfehlung: Bauen Sie das als Mini-Wellness in Ihren Tagesablauf ein!

## Übung: Das Ja

Sie brauchen einen positiven Motivations-Kick? Dann sagen Sie einfach "Ja" zu sich selbst. Stellen Sie sich mit lockeren Knien bewusst hin, oder nehmen Sie auf Ihrem Sessel eine aufrechte Haltung ein, beide Füße auf den Boden. Atmen Sie tief ein und sagen laut, bestimmt und mit fester Stimme: "Ja!" Wichtig ist, es mit Überzeugung zu sagen. Sie können sich auch vor den Spiegel stellen und zu sich selbst "Ja" sagen.

Ein lautes "Ja!" gehört zu den wirkungsvollsten Techniken der Selbstmotivation. So einfach ist das!

## Übung: Bewusst beginnen, bewusst beenden

Trainieren Sie, bewusst zu beginnen, indem Sie innerlich bestimmt sagen:

"So, jetzt beginne ich mit [dieser Sache]."

Trainieren Sie, bewusst zu beenden, indem Sie innerlich bestimmt sagen:

"So, jetzt beende ich [diese Sache]."

Besonders nützlich ist diese Strategie, wenn Sie Ihren Arbeitsplatz betreten und mit der Arbeit beginnen, und wenn Sie am Ende des Arbeitstages die Tür Ihres Arbeitsplatzes nicht nur im Außen, sondern auch innerlich schließen.

## Übung: Das Achtsamkeits-Ding des Tages

Nehmen Sie sich für den Tag eine Sache vor, die Sie an diesem Tag mit Achtsamkeit tun. Sie können alles wählen, was Sie möchten: Kaffeetasse abspülen, Türe schließen, jemandem "Guten Tag" sagen, usw.

Das, was Sie auswählen ist Ihr Achtsamkeits-Ding des Tages: Tun Sie diese Sache an diesem Tag mit voller Aufmerksamkeit, mit Achtung, mit Hingabe. Klingt komisch? Ist aber sehr spannend!

## Übung: Perspektivenwechsel mit drei Fragen

In unserem Alltag denken wir häufig:

“Was der mir schon wieder für Probleme macht!”

“Wieso macht die das schon wieder (nicht)?!”

“Das muss er aber anders machen!”

Und so weiter. Wir machen uns sehr viele Gedanken um das, wie die anderen sein und tun und nicht tun sollen. Aber: Die tun trotzdem, was sie wollen.

Wenn wir uns den Kopf darüber zerbrechen, dass die Anderen sich verändern müssen und dass die Welt so ungerecht und böse zu uns ist, dann passiert vor allem eines: Wir selbst fühlen uns schlecht.

Wie aber können Sie sich durch die Kraft Ihrer Gedanken besser fühlen?

Ich lade Sie ein, Menschen und Situationen auch in einer anderen Perspektive zu beleuchten. Stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Was hat diese Person oder diese Situation für mich gemacht?
2. Was habe ich für diese Person oder diese Situation gemacht?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich verursacht?

Mit diesen Fragen erschließen Sie sich neue Perspektiven und Sie können dadurch entdecken, was Sie selbst verändern und verbessern können.

Lassen Sie sich überraschen!

Für alle, die es genauer wissen möchten: Diese drei Fragen sind das Handwerkszeug der Naikan-Methode. Naikan ist eine japanische Form der Innenschau.



## Übung: Dankeschön für mich

Schenken Sie dem, was Sie tun und leisten, Anerkennung!

Sagen Sie Dankeschön zu sich selbst.

Sie wissen, dass ein Dankeschön Balsam für die Seele ist. Warten Sie nicht darauf, dass Andere Ihnen danken. Der Dank von Anderen erreicht uns nicht, wenn wir uns selbst die Anerkennung versagen.

Benennen Sie das, was Sie getan und geleistet haben. Geben Sie sich selbst Wertschätzung. Sagen Sie sich: Das habe ich gut gemacht, ich freue mich darüber!



## Übung: eine Handvoll Freude

Blicken Sie am Abend auf den Tag zurück und zählen Sie die Dinge, die Ihnen an diesem Tag Freude bereitet haben, die Ihnen Spaß gemacht haben, die Sie gern gemacht haben, was Sie zum Lachen gebracht hat ...

Sie sollten an mindestens fünf Fingern verschiedene Dinge aufzählen können! Das ergibt bereits eine Hand voll Freude, die Sie sich noch einmal ins Bewusstsein rufen.

Wenn Sie bei der Aufzählung feststellen, dass Sie mehr freudvolle Momente erleben wollen, dann ist es höchste Zeit, das zu ändern. Der kommende Tag eignet sich wunderbar dafür, mehr Platz für Freude zu schaffen.

Genießen Sie! Nehmen Sie sich Zeit für schöne Momente!

*"Man entledigt sich einer Gewohnheit nicht,  
indem man sie aus dem Fenster wirft,  
sondern indem man sie Schritt für Schritt die Treppe hinabsteigen lässt."  
Mark Twain*

## Sie wollen mehr wissen?

Auf meiner Website [www.insightvoice.at](http://www.insightvoice.at)

finden Sie Information über meine Seminare und Einzelstunden sowie gratis Downloads und Information zu meinen Arbeitsschwerpunkten:

Naikan - Innenschau  
Stimme & Gesang



*Ich freue mich auf Sie!  
Johanna Schuh*