



Statt automatisch zu **reagieren**, können Sie bewusst entscheiden, wie Sie **agieren** wollen.

HALLO schafft etwas Abstand, sodass Sie den Handlungs-spielraum nützen können, der sich immer dann auftut, wenn wir uns erinnern, dass wir keine Automaten sind, die einfach nur funktionieren. Ohne diesen Raum reagieren wir schnell in altbekannten und eingefahrenen Handlungsmustern, die nicht immer zu unserem eigenen Vorteil sind.



Der erste entscheidende Schritt ist innenhalten – wenn möglich konkret körperlich, vor allem aber innerlich, mental. Legen Sie eine Pause ein. Kommen Sie zu sich. Das ist oft gar nicht so leicht, so sehr sind wir getrieben von unseren Gedanken, unserem Tun, unserem Erreichenwollen, von der Fahrt, die die Gewohnheitsenergie vielleicht aufgenommen hat. Daher hilft es, einen bewussten Atemzug zu nehmen.



Bewusste zu atmen hilft uns zu merken, wie es uns eigentlich geht, uns überhaupt wieder zu spüren: Atmen verbindet unseren Körper mit unserem Geist, sodass wir auf unserer getriebenen Gedankenwelt, die sich üblicherweise mit Vergangenheit oder Zukunft beschäftigt, mit Sollte, Müsste oder Hätte ich bloß, aussteigen und etwas Abstand gewinnen können.




Lächeln unterstützt uns zusätzlich dabei, Anspannung loszulassen und freundlicher auf uns und die Situation zu schauen. Gibt es die Möglichkeit, die Sache ein bisschen weniger ernst oder grimmig zu betrachten? Mit Lächeln ist nicht gemeint, etwas Schwieriges zu verniedlichen. Es ist kein süßliches oder höfliches Lächeln im Sinne von „Ist ja nicht so schlimm, macht gar nichts“. Eher ist es, was manchmal auch das „Halblächeln des Buddha“ genannt wird. Darin drückt sich eine Weisheit aus, die gelassen die Tatsachen anerkennt.



Statt gegen die Realität des gegenwärtigen Moments anzukämpfen, lasse ich zu, dass es jetzt gerade so ist, wie es ist – zumal ich ohnehin nichts daran ändern kann. Das heißt nicht, dass ich nicht zu einem späteren Zeitpunkt (3 Minuten, 3 Stunden, 3 Tage...) etwas tue, um eine Veränderung herbeizuführen, mit der ich besser leben kann. Doch in diesem Moment lasse ich zu, dass die Gegebenheiten so sind, wie sie sind. Ich lasse es so sein. Das gilt auch und insbesondere für mein Gefühlswelt.



Durch Innenhalten, Atmen, Lächeln und Lassen entsteht Freiraum. Sobald ich nicht mehr versuche gegen das Ungewollte zu kämpfen (was wirkungslos bleiben würde, da es ja bereits eingetreten ist), kann ich die so freiwerdende Energie sinnvoll einsetzen. Ich kann mich öffnen für etwas, was man vielleicht die eigene innere Weisheit nennen könnte, und so genauer auf die vor mir liegende Situation blicken:

 **Was wäre hilfreich? Was möchte ich jetzt tun (oder nicht tun)?
Möchte ich das Pferd in eine andere Richtung lenken?
Will ich absteigen und eine Pause machen? Was ist jetzt angemessen?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

