

JANUAR 2019
DEUTSCHLAND 3,80 €
ÖSTERREICH 4,30 €
SCHWEIZ 6,50 SFR

Tipps & Rezepte
**DETOX FÜR
DEN ALLTAG**

**PERSONAL
TRAINING**
WAS DU FÜR
DEN EINSTIEG
WISSEN
MUSST

FIT DURCH DIE
FEIERTAGE

**GUTES-
GEWISSEN-
WORKOUT**

DAS BESTE
AUS ITALIEN,
INDIEN & CO.

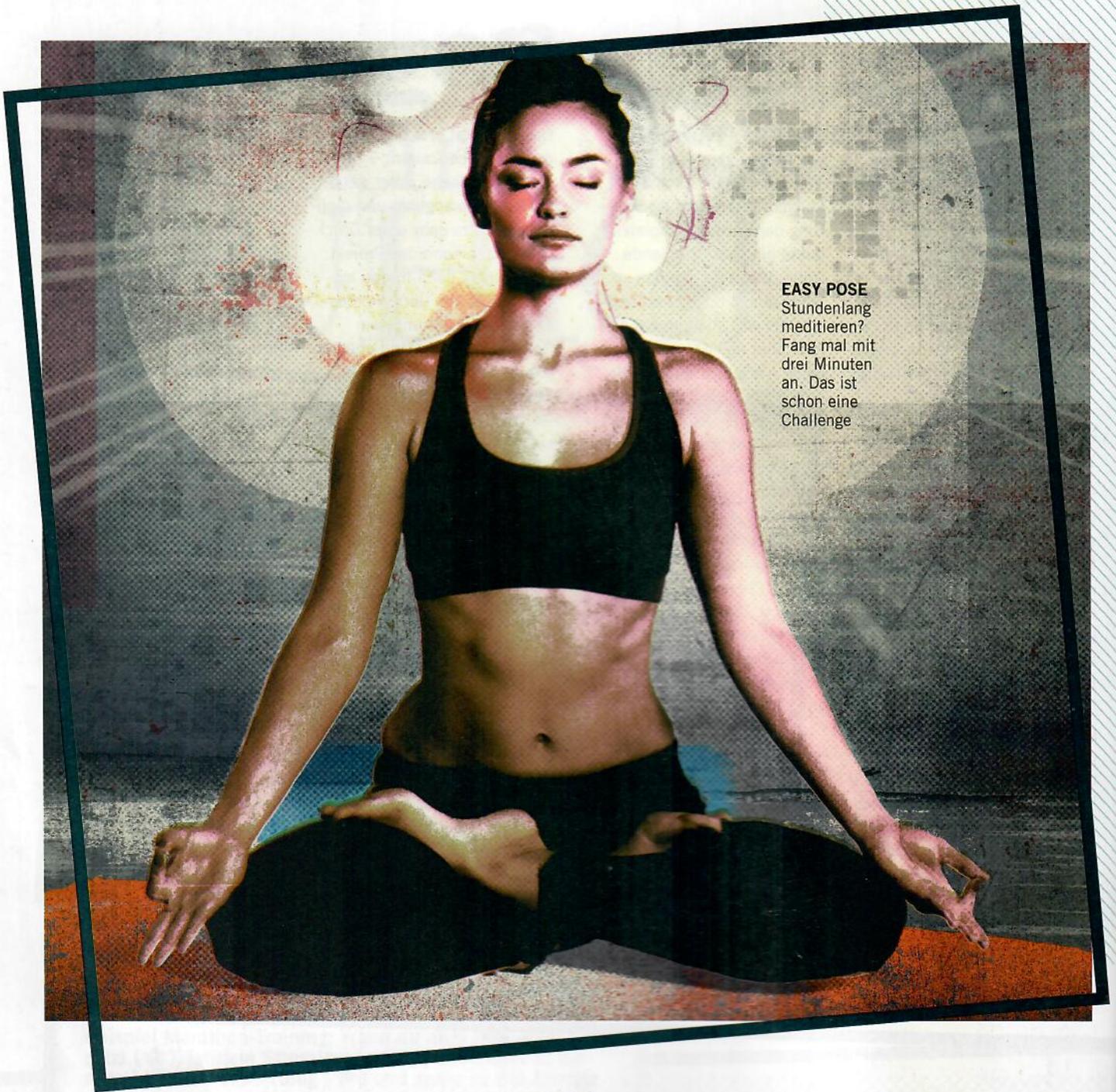
**WEIHNACHTS-
REZEPTE AUS
ALLER WELT**

Alltagsdroge
**KANN ALKOHOL
GESUND SEIN?**

5 WEGE AUS DER STRESS-FALLE!

Mehr Balance im Leben mit der neuen
RSA-Formel – wenige Minuten täglich reichen





EASY POSE
Stundenlang
meditieren?
Fang mal mit
drei Minuten
an. Das ist
schon eine
Challenge

Verwandle STRESS IN {STARKE}

Hol dir ein Six-pack – aber im & für den Kopf! Trainiere dafür täglich 5 bis 10 Minuten Achtsamkeit. Wie? Beobachten, atmen, meditieren

Achtsamkeit

Mit sechs Jahren wurde er als Dalai Lama Oberhaupt der Tibeter. Mit fünfzehn musste er ansehen, wie sein Volk von den chinesischen Besatzern grausam niedergemetzelt und vertrieben wurde. Er selbst konnte nach Indien fliehen, wo er seitdem lebt. Maximaler Stress von Geburt an. Heute spricht er vor Tausenden von Menschen, trifft Staatsoberhäupter und Wirtschaftsbosse, reist um die ganze Welt. Sein Terminkalender ist wieder der pure Stress. Und immer lächelt dieser Mann, ist milde, strahlt Ruhe aus. Wer ihn erlebt, spürt, was Achtsamkeits- und Meditations-Disziplin schaffen: Frieden im Geist herzustellen und handlungsfähig zu bleiben.

Der Dalai Lama meditiert täglich zwei Stunden, egal wo er sich auch aufhält. Und wir schaffen es nicht mal, ordentlich zu atmen! Kein Wunder, dass wir gestresst sind. Das sollten wir ändern. Und zwar durch Training. Wie sagte Albert Einstein: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

Säule drei unserer RSA-Formel ist Achtsamkeit. Sie umfasst folgende Schritte:

beobachten, atmen, meditieren. Ein Workout für unseren Geist, diesen Apparat, der Reize verarbeitet, mit Gefühlen anreichert und damit eine Kaskade an chemischen und elektrischen Reaktionen im

Körper auslöst. Ziel ist ein „Sixpack im Kopf“, so auch der Titel eines neuen Buchs (Florian Heinzmann und Nicole Roewers, Unity-Training Verlag; 19,90 Euro).

Das brauchst du, wenn du nur ein bisschen gestresst bist – damit es nicht schlimmer wird. Noch mehr brauchst du es, wenn du schon angeschlagen bist. Und erst recht, wenn du schon über deine Belastungsgrenze hinausgegangen bist. Was dir das bringt? Du wirst (wieder) handlungsfähig, gewinnt Spielraum für Gelassenheit. Nimm jetzt deinen

Terminkalender und trage für vier Wochen täglich fünf bis zehn Minuten Achtsamkeitstraining ein. Als Aufgabe oder als Termin. Je nachdem, was dich besser verpflichtet.

BEOBACHTE STILL

Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. Setze dich auf einen Stuhl vorn auf die Kante, stell dir einen Timer und lege los. In Woche eins übst du täglich fünf bis zehn Minuten, dich selbst mit geschlossenen Augen zu beobachten. Deinen Körper und deine Gedanken. Schau ihn an, lass sie weiterziehen, verbinde dich nicht mit ihnen. Wahrscheinlich bist du am Anfang schnell unruhig. ▶

4

Apps & Co.

All diese digitalen und analogen Helfer unterstützen dich dabei, das hier Gelernte ab sofort im Alltag umzusetzen



1. 7mind
Meditationen für viele Situationen. Mit sogenannten Jetzt-Übungen kann zudem etwa das Einschlafen erleichtert oder eine Wartezeit überbrückt werden. Plus: Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Für iOS und Android.



2. Buddhify
Hilfestellung bei der Meditation und Achtsamkeitsübungen. Für einen stressigen Arbeitstag eignen sich etwa „schwierige Emotionen“, „Stress“ oder „online sein“ (auf Englisch, aber easy). Für iOS und Android.



3. Spire Stone
Clip für den Hosensbund plus App (für iOS und Android, <https://spire.io>, ca. 90 €): Tracking von Ruhe, Konzentrations-, Spannungs- und Aktivitätsphasen mit Sensor für Atmungsmuster, Atemfrequenz, Schritte und Kalorien.



4. Ein guter Plan
Das ist kein Wohlfühlbuch, sondern eine Bauanleitung für ein radikal achtsames Leben. Damit schaffst du einen direkten, ehrlichen Draht zu deiner Gefühlswelt. Infos: www.einguterplan.de, ca. 25 €.

Oder dein Geist sabotiert die Übung mit Hämmer oder Langeweile. Gönn dir die Erfahrung, diese eine Woche durchzuziehen. Du beobachtest, wie sich dein Körper anfühlt. Lerne kennen, was deinen Geist flutet.

LERNE ZU ATMEN

Ein Freund berichtete mal, bis zu seiner ersten Yogastunde im Alter von 54 Jahren habe er unfallfrei geatmet. Seitdem übe er, gut zu atmen. Das

machst du in Woche zwei täglich fünf bis zehn Minuten. Schließ die Augen. Nimm wahr, wie der Atem kühl durch die Nasenlöcher einströmt und warm wieder hinaus. Schau, wie sich Brust und Bauchdecke beim Einatmen heben. Verlangsame die Atmung – Profis kommen mit einem Atemzug pro Minute aus. Bekommst du das unter Anspannung auch im Büro oder in Konflikten hin, wird dein Leben schon in dem Moment entspannter.

MEDITIERE TÄGLICH

95 Prozent unserer Gedanken sind unwillkürlich: innere Glaubenssätze, Reflexe, unbewusste Denkmuster. Komiker

JETZT AUF PINTEREST ENTDECKEN



NOCH MEHR RUHE!
Stress abbauen ist Selbstfürsorge. Weitere Alltagstipps, Methoden & Infos findest du auf Pinterest: Pinterest-App öffnen und Code mit der Kamera scannen. Los geht's!

 öffnen, auf  tippen, Code scannen und Tipps entdecken

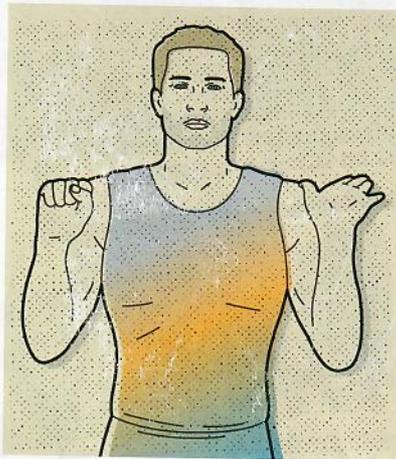
Heinz Erhardt kalauerte deshalb weise schon in den Fünzigern: Glauben Sie nicht alles, was Sie denken! Unser Gehirn braucht aber seine Zeit, alte Gewohnheiten und Gedanken durch neue zu ersetzen. Meditation reinigt

dabei den Geist von „giftigen“ Gedanken. Das machst du in Woche drei täglich. Meditieren bringt dich in die Lage, bei Anfeindungen, Kränkungen usw. von außen selbst zu bestimmen, was du denkst. Was für eine Freiheit!



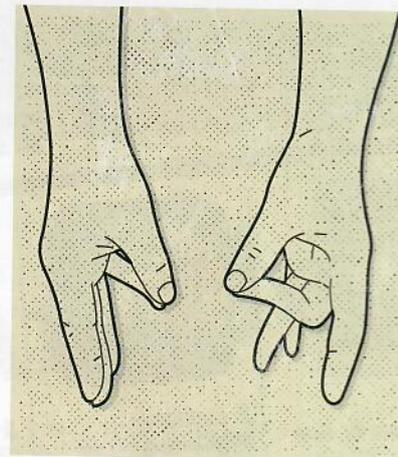
Anti-Stress-Meditationen

Alle drei Meditationen nutzen den geführten Atem. Such dir diejenige aus, die dich am ehesten anspricht, und übe sie mindestens eine Woche lang täglich. Beginne mit drei Minuten. Stress dich nicht – fülle deinen Anti-Stress-Rucksack mit Ruhe



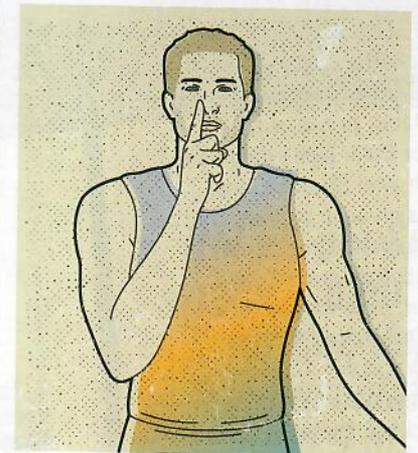
1. Raus aus Gewohnheiten

Winkle die Unterarme an. Balle die rechte Hand zur Faust, klappe die linke Hand nach links, Handfläche nach oben. Strecke Finger und Handfläche sehr bewusst. Schaue auf deine Nasenspitze, atme tief. Zum Abschluss 2-mal schnell einatmen, 2-mal schnell aus, dann einatmen, halten, Arme nach oben strecken, alles anspannen, lösen.



2. Schutz und Stabilität

Männer legen Daumen- und Mittelfingerkuppe der rechten Hand sowie Daumen und Kuppe des kleinen Fingers der linken Hand aneinander. Frauen umgekehrt. Augen ein Zehntel geöffnet. Atme ruhig. Kreise zum Abschluss mit den Händen. Das Mudra lenkt Energieströme im Körper um und wirkt auf die Reizverarbeitung im Gehirn.



3. Balance

Geführter Atem ist in allen Yogatraditionen eine Methode, um Energie aufzunehmen und Stress abzuleiten. Halte mit dem Zeigefinger dein linkes Nasenloch zu. Atme durch das rechte auf 8 Zählzeiten ein. Lege jetzt den Finger auf das rechte Nasenloch und atme durch das linke aus. Dann hältst du wieder das linke Nasenloch zu usw.