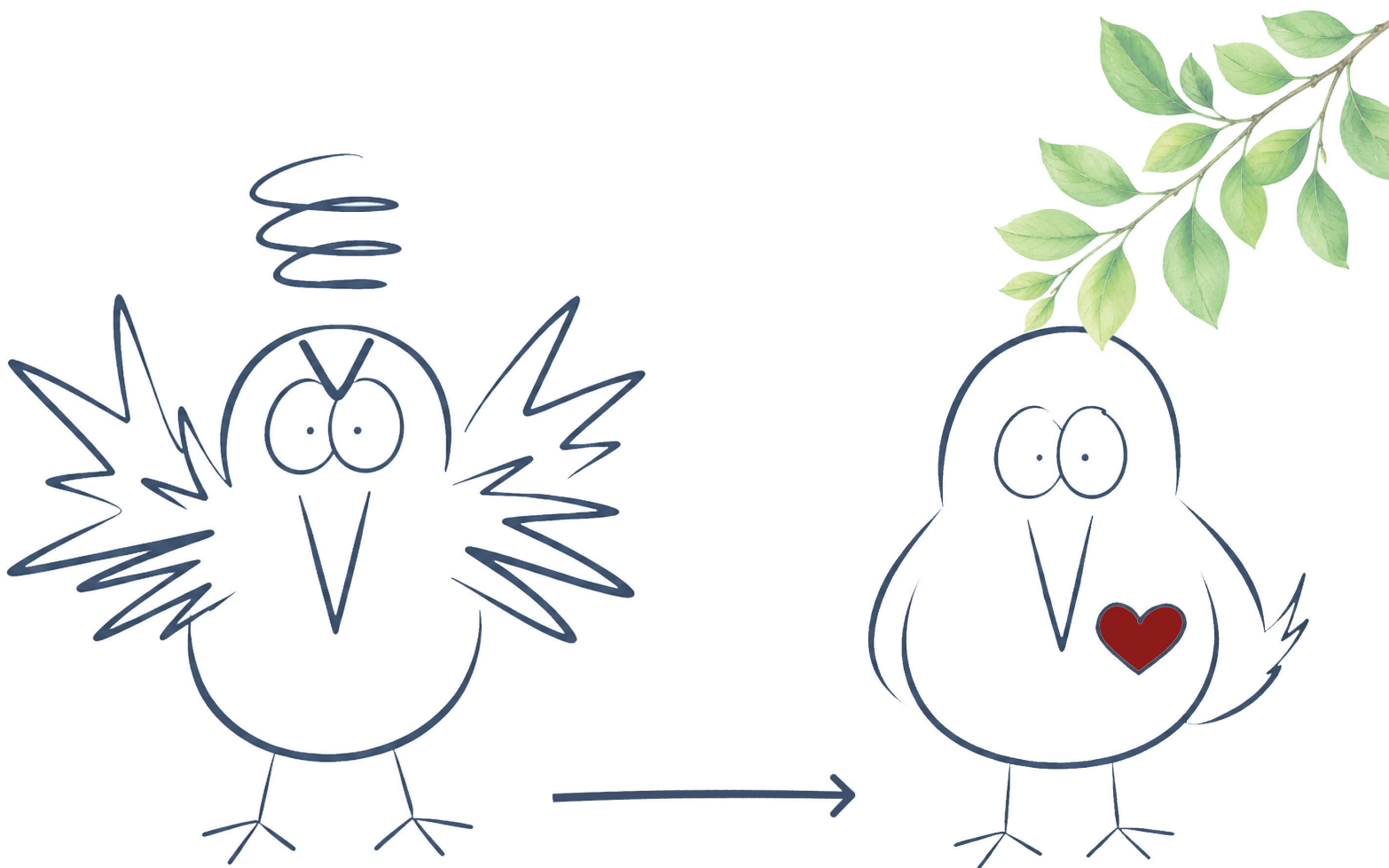


Kostenloses Mini-Training

**Wenn dein Kopf
nicht aufhört zu denken –
und wie du wieder
zur Ruhe kommst.**



Wenn dein Kopf nicht aufhört...

Du willst einfach nur zur Ruhe kommen. Aber dein Kopf macht weiter.

Er denkt.

Er plant.

Er sorgt sich.

Er spielt Gespräche durch.

Er erfindet Probleme, die noch gar nicht da sind.

Und egal, was du versuchst –



Er hört nicht auf

Und dann sitzt du da. Eigentlich ist alles ok –
aber trotzdem kommst du nicht zur Ruhe.

Dein Kopf läuft weiter. Und du denkst:

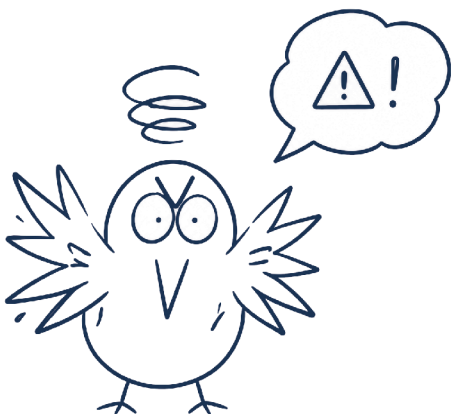
- „Ich kann einfach nicht abschalten.“
- „Ich denke zu viel.“
- „Mein Kopf steht nie still.“

Vielleicht kannst du sogar nicht einschlafen.

Wenn das so ist: Mit dir ist nichts falsch.

Im Gegenteil: Dein Kopf macht genau das, wofür er gemacht ist.

Er versucht, dich zu schützen.



Du hast einen Vogel

Das weißt du vielleicht schon.

Aber das ist nicht die ganze Geschichte – **denn da ist noch ein zweiter Vogel.**

Und genau der macht den Unterschied.

Stell dir einen Baum vor, groß und lebendig.

Dieser Baum ist dein Geist.

Und in diesem Baum sitzen zwei Vögel. Sie sind immer da.

Der eine der beiden ist ständig in Bewegung, flattert wild herum.

Der andere sitzt einfach nur da – entspannt sich und beobachtet.

Genau dieses Bild wurde schon vor tausenden Jahren in den alten Yoga-Schriften beschrieben.

Zwei Vögel im selben Baum.

Und beide gehören zu dir.





Der erste Vogel

Ist ständig in Bewegung, flattert herum, hüpft von Ast zu Ast und hat ständig die ganze Umgebung im Blick. Er denkt, bewertet und reagiert.

- Wo ist die nächste Gefahr?
- Was könnte schief gehen?
- Was darf ich nicht vergessen?



Selbst, wenn eigentlich alles in Ordnung ist, findet er was – und kommt nicht zur Ruhe.

Seine Aufgabe ist, dein Überleben zu sichern. Er will dich schützen. Das macht er gut. Zu gut. Und dann fühlt sich der Körper eng an und der Geist getrieben.

Wir nennen ihn den Stressvogel.

Kommt er dir bekannt vor?

Wahrscheinlich nickst du jetzt. Du kennst ihn ziemlich gut, den Stressvogel in deinem Kopf.

Das Problem ist nicht, dass er da ist.

Das Problem ist, dass er nicht aufhören kann.

Und er kann nicht aufhören, solange du den zweiten Vogel nicht kennst.



sieht Gefahren



denkt voraus



will nichts vergessen



hüpft von Ast zu Ast



kommt nicht zur Ruhe



fühlt sich eng an & getrieben



Der zweite Vogel

Er sitzt etwas höher im Baum, ruhig und unaufgeregt. Er beobachtet, er greift nicht ein, er bewertet nicht. Er ist einfach da.

Du bist ihm vielleicht schon mal unbewusst begegnet:

- wenn du in der Natur warst
- wenn du einen geliebten Menschen umarmt hast
- oder wenn du einfach deinen Kaffee genossen hast



In solchen Momenten wird es still in dir – und das Leben fühlt sich auf einmal leicht an. Der Körper entspannt und der Geist wird klar und ruhig.

Das ist der Paradiesvogel. Er ist einfach da.

Beide Vögel sind immer da.

Und zwar gleichzeitig. Der eine aktiv und angespannt, der andere entspannt und beobachtend.

Und der Vogel, dem du mehr Raum gibst, wird stärker.

Das kannst du gleich mal ausprobieren:



ruhig und unaufgeregt



beobachtet einfach



greift nicht ein



bewertet nicht



ist einfach da



bringt Ruhe & Klarheit

Mini-Übung:

Schau deinem Kopf beim Denken zu



Nimm dir einen Moment.

Wenn du magst, schließe kurz die Augen.

Atme einmal ruhig ein...

und wieder aus.



Und jetzt beobachte einfach:

- **Was denkt dein Kopf gerade?**

Nichts bewerten oder verändern.

Nur beobachten.

Gedanken kommen.

Gedanken gehen.

Und während das passiert...

- **gibt es da etwas in dir, das das alles beobachtet.**

Wenn dir das nicht ganz gelingt: Das ist völlig normal. Gedanken zu beobachten ist keine leichte Übung.

Und deshalb gehen wir einen Schritt weiter.

Nimm dir jetzt einen Stift.

Und dann beobachte wieder:

- **Was denkt dein Kopf gerade?**

Dieses Mal:

- **schreib die Gedanken mit.**

Schreibe einfach alles auf, was kommt, ohne zu bewerten, ohne zu verändern.



Wenn du fertig bist, schau dir an, was da steht.

Und jetzt achte auf das Entscheidende:

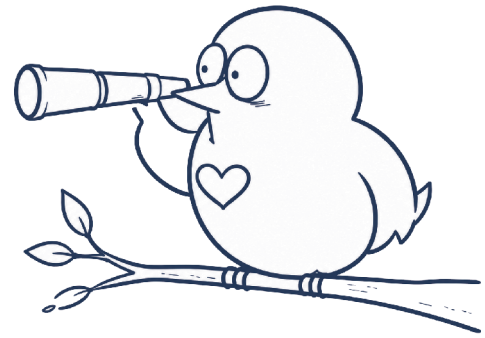
Du hast diese Gedanken beobachtet.

Du hast sie aufgeschrieben.

Das bedeutet:

Du bist nicht diese Gedanken.

Du bist der, der sie wahrnimmt.



Was ist jetzt in dieser Zeit mit dem Stressvogel passiert?

Ist dein Geist durch das Beobachten ruhiger geworden?

War vielleicht sogar für einen kurzen Moment gar kein Gedanke da?

Dann war dein Paradiesvogel aktiv.

Und du fühlst dich vielleicht schon etwas ruhiger und klarer.

Du müsstest nicht auf jeden Gedanken reagieren.

Du könntest ihn einfach beobachten – und dich dabei gut fühlen.

Und jetzt stell dir vor...

Genau das kannst du lernen.

Immer wieder, mitten im Alltag.



So wird es ruhig in deinem Kopf

Du hast zwei Vögel in deinem Kopf.

Der eine macht Lärm.

Er denkt.

Er bewertet.

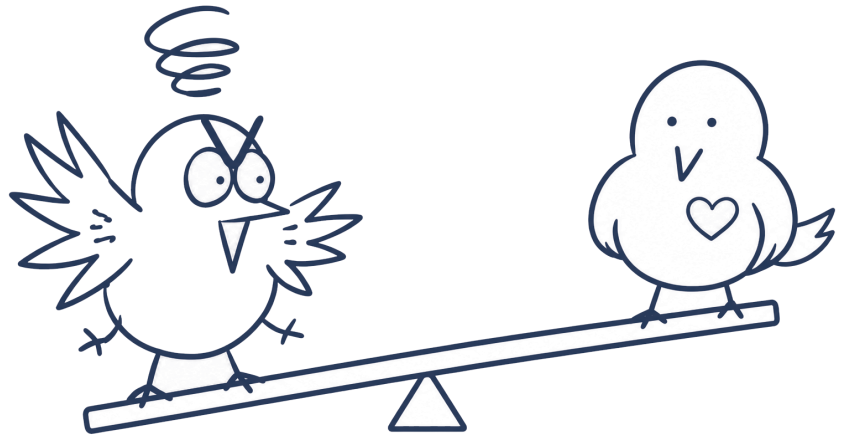
Er reagiert.

Der andere ist ruhig.

Er beobachtet.

Er nimmt wahr.

Er ist einfach da.



Und die entscheidende Frage ist nicht:

- „Wie werde ich den Stressvogel los?“

Sondern:

- „Lerne ich, ihn zu beobachten?“



Chaos



Ordnung

Vielleicht hast du gerade gemerkt:

- Du kannst deine Gedanken beobachten.
- Du kannst Abstand bekommen.

Und genau darin liegt der Schlüssel. Deine Gedanken hören nicht auf – aber du verlierst dich nicht mehr in ihnen

Und jetzt stell dir vor...

Du könntest diesen Zustand nicht nur für einen Moment erleben,

- sondern immer wieder in deinem Alltag.

Wenn es stressig wird.

Wenn dein Kopf laut wird.

Wenn alles zu viel wird.

Genau das ist möglich.

Und dann:

Hört dein Kopf auf zu denken – und du kommst endlich zur Ruhe.



1. einfach da



2. ruhig



3. entspannt



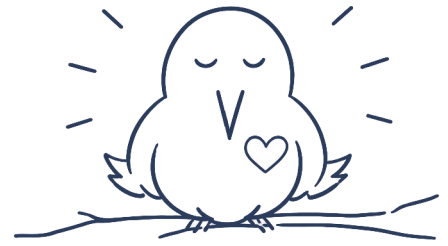
4. beobachtet



5. genießt

So übst du das

Hier findest du eine geführte Meditation, mit der du genau das jeden Tag üben kannst.



Geführte Meditation: Gedanken beobachten

Eine einfache Meditation, die dich genau in diesen Zustand führt:

- Abstand zu deinen Gedanken
- mehr Ruhe im Kopf

Hier kannst du direkt starten:

Zur Meditation



Und wenn du noch tiefer gehen willst...

Manchmal reicht es nicht, nur den Kopf zu beruhigen.

- Stress sitzt auch im Körper.

Deswegen findest du hier eine kostenlose Yogaeinheit von uns.

- Kostenlose Yoga-Einheit (60 Minuten)

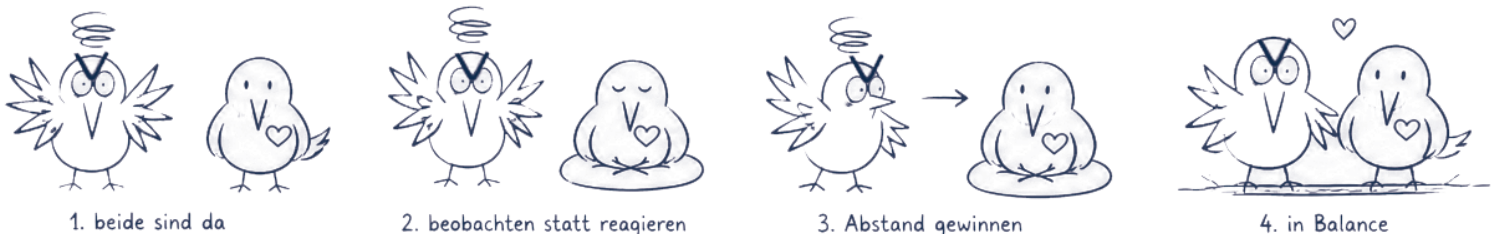
Eine geführte Yogastunde, in der du lernst:

- Spannung im Körper zu lösen
- dein Nervensystem zu beruhigen
- wieder bei dir anzukommen

Hier kannst du die Einheit starten:

Zur Yoga-Stunde

Und genau so **beginnt** ein neuer **Umgang mit deinem Kopf.**



Der Stressvogel und der Paradiesvogel...

Dieses einfache Bild ist uralt.



Schon vor tausenden Jahren wurde es in den Yoga-Schriften beschrieben:

Zwei Vögel in einem Baum.

Einer handelt. Einer beobachtet.

Und genau darin liegt der Schlüssel:

nicht gegen die Gedanken zu kämpfen, sondern zu lernen,
sie zu beobachten.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit genau diesem Prinzip.

In meinen Kursen, Ausbildungen und auch in Unternehmen erlebe ich immer wieder, wie Menschen genau in diesem Moment verstehen, dass sie nicht ihre Gedanken sind. Sie erkennen, dass sie die Wahl haben, diese Gedanken einfach nur zu beobachten.

Das ist eine tiefe und wichtige Erkenntnis. Das kann dein Leben verändern.

Denn sobald du den Paradiesvogel kennst und einsetzt, kannst du selbstbestimmt deine Gedanken beruhigen.

Und genau das ist für mich Yoga.

Nicht nur Bewegung. Sondern ein Weg, den eigenen Geist zu erkennen und wieder zur Ruhe zu kommen.

Auch mitten im Alltag.



Über Florian

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit der Frage, warum unser Kopf nicht zur Ruhe kommt.

Und vor allem:

wie wir lernen können, ihn zu beruhigen – ohne gegen ihn zu kämpfen.

Ein Teil dieses Weges hat mich für mehrere Jahre in ein hinduistisches Kloster geführt.

Dort habe ich als Mönch gelebt und mich intensiv mit der **Yoga-Philosophie** beschäftigt.

Heute verbinde ich dieses Wissen mit einem klaren, alltagstauglichen Ansatz:

Wie jeder Mensch einen einfachen Zugang zu mehr Ruhe bekommen kann, und das mitten im Alltag.

Seit über 15 Jahren bilde ich Yoga-Lehrer aus und arbeite mit Menschen in Kursen, Ausbildungen und auch in Unternehmen. Und immer wieder erlebe ich den gleichen Moment: **Wenn jemand erkennt, dass er nicht seine Gedanken ist, dann kann sich das Leben verändern.**

Und genau darum geht es mir in meiner Arbeit.

A stylized handwritten signature in black ink.

Florian Heinzmann

Ausbildungsleiter bei Unity Training

Ich wünsche dir viel Freude mit diesem Mini-Training.

Mehr dazu unter: <https://www.unity-training.de>