

Es  
geht mir  
richtig  
gut.

MENTAL-DETOX-PROGRAMM  
GANZ.SCHÖN.BEFREIEND



European Ayurveda Resort  
**Sonnhof**

# DAS RAD DES LEBENS

---

*DAS RAD DES LEBENS HILFT DIR DABEI, ZU SEHEN, WO DU GERADE IN DEINEM LEBEN STEHST.*

Es zeigt dir, in welchen Bereichen des Lebens du erfüllt bist, in welchen Bereichen du dir noch mehr Erfüllung wünschst und in welchen Bereichen du mehr auf deine Bedürfnisse achten solltest.

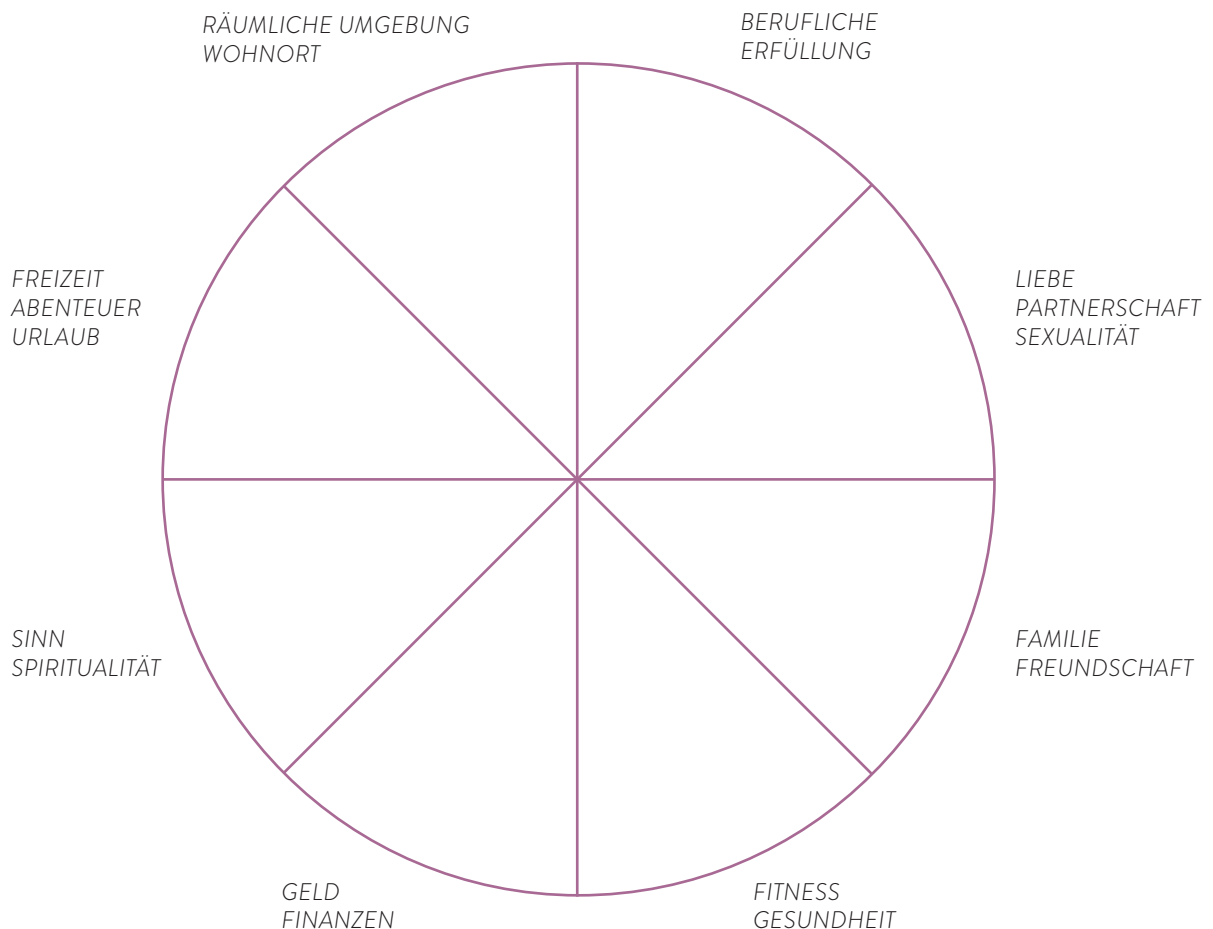
**ERKLÄRUNG:** Jeder der acht Bereiche des Rads steht für 100 %.

## **SCHRITT 1:**

Bitte gehe Bereich für Bereich durch und fülle auf einer Skala von 1 bis 100 % ein, wie erfüllt du dich in diesem Bereich gerade fühlst.

## **SCHRITT 2:**

Bewerte, wie wichtig dir jeder dieser Bereiche ist, auf einer Skala von 1 bis 10.



# MENTAL-DETOX-PROGRAMM

## GANZ.SCHÖN.BEFREIEND

---

### SCHRITT 3:

Schaue dir dein ausgefülltes Rad des Lebens an und lasse es auf dich wirken. In welchen Bereichen fühlst du dich zu 90 % oder 100 % erfüllt? Freue dich über diese Bereiche, erkenne deine Leistung an und nimm bewusst wahr, dass du in deinem Leben bereits viel erreicht hast.

---

---

---

---

### SCHRITT 4:

In welchen Bereichen sind es noch keine 90 oder 100 %? Schreibe dir für jeden dieser Bereiche konkret auf, was in deinem Leben anders wäre, wenn du auch in diesen Bereichen zu 100 % erfüllt wärst.

---

---

---

---

### SCHRITT 5:

Schreibe für jeden dieser Bereiche jeweils 3 konkrete und machbare Schritte auf, die du machen kannst, um auch in diesen Bereichen 100 % Erfüllung zu erreichen.

---

---

---

---

### SCHRITT 6:

Welchen Bereich hast du bisher ignoriert, wo nimmst du deine Bedürfnisse noch nicht ernst? Vielleicht bei deinen Finanzen? Vielleicht bei deiner Gesundheit? Schreibe die Bereiche auf, vor denen du dich bisher noch gefürchtet hast, wo du nicht weißt, wie du sie ändern sollst, sie aber gerne ändern würdest.

---

---

---

---

# LOSLASSEN & DETOXEN

---

Um losgelöst durchstarten zu können, müssen wir die Dinge loslassen, die uns mit negativer Energie belasten. Häufig halten wir an Dingen fest, deren Aufgabe in unserem Leben schon längst erfüllt ist. Loszulassen bedeutet Platz für neue Erfüllung zu schaffen.

Wo kann ich heute starten, um mehr Leichtigkeit in mein Leben zu bringen? Vielleicht deine Wohnung aufräumen, deinen Kleiderschrank entrümpeln, einem Bekannten, der dich stresst, sagen, dass du Abstand brauchst, oder endlich die Rechnung losschicken, die schon lange fällig ist? Oder vielleicht nimmst du dir ab heute jeden Tag 10 Minuten Zeit nur für dich?

Was kannst du heute loslassen, das dich noch davon abhält, deine 100-prozentige Erfüllung zu leben?

---

---

Welchen Vorteil hat es für dich, wenn du \_\_\_\_\_ loslässt/entrümpelst/verabschiedest?  
Wofür bist du danach wieder frei?

---

---

Was willst du in der Kur loslassen?

---

---

## **MANTRA DES TAGES:**

Ich bin bereit, alles loszulassen, und spüre, was ich brauche.

# THE BIG 5 FOR LIFE

---

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte:

*„Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
Wenn ich gehe, dann gehe ich,  
Wenn ich sitze, dann sitze ich,  
Wenn ich esse, dann esse ich,  
Wenn ich liebe, dann liebe ich ...“*

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

*„Das tun wir auch, aber was machst du darüber hinaus?“*

Er sagte wiederum:

*„Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
Wenn ich gehe, dann gehe ich,  
Wenn ich ...“*

Wieder sagten die Leute:

*„Aber das tun wir doch auch!“*

Er sagte zu ihnen:

*„Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“*

## **1. SCHAFFE DIR KLEINE ACHTSAMKEITSPAUSEN IM ALLTAG**

Richte deinen Fokus im Laufe des Tages immer wieder auf deinen Atem, achte für eine Minute auf den Luftstrom, der deine Nasenspitze bei jedem einatmen und jedem ausatmen berührt. Du kannst deine Augen dabei geöffnet oder geschlossen halten.

Diese Übung kannst du überall machen, während du in der U-Bahn fährst, am Arbeitsplatz oder abends im Bett.

Dein Atem bringt dich direkt in die Gegenwart.

## **2. SPRICH, WENN DU SPRICHST. GEH, WENN DU GEHST. LIEBE, WENN DU LIEBST.**

Mach es dir zur Routine, das zu tun, was du gerade tust, und mit deinen Sinnen ganz dabei zu sein.

Wenn du abwäschst, spür wie sich das Wasser auf deiner Hand anfühlt und wie es sich anhört, wenn du das Geschirr abstellst.

Wenn du spazieren gehst, achte bewusst auf deine Umgebung, auf das Licht und auf die Luft.

Wenn du isst, iss mit all deinen Sinnen und nimm jeden Bissen ganz bewusst wahr.

Wenn du mit Menschen, die du liebst, Zeit verbringst, schalte dein Handy aus.

# THE BIG 5 FOR LIFE

---

## 3. ZUHÖREN

Wusstest du, dass die Qualität eines Gesprächs nicht vom Redner, sondern vom Zuhörer abhängt? Umso mehr du deinem Gegenüber deine volle Aufmerksamkeit schenkst und zuhörst, umso eher wird euer Gespräch eine ganz neue Tiefe erreichen.

In einer normalen Gesprächssituation sind wir selten ganz präsent. Wir sind viel mehr mit einem Dialog in unserem Kopf beschäftigt, als mit dem, was der andere sagt.

Zuhören bedeutet, nicht nur die Worte zu hören, sondern das, was der andere tatsächlich sagt.

Einem anderen Menschen seine ganze Aufmerksamkeit zu schenken, ist vielleicht der schönste Ausdruck von Liebe.

## 4. ENTSCHEUNIGE

Unser Lebenstempo ist so rasant geworden, wie niemals zuvor in der Geschichte der Menschheit. Ständige Erreichbarkeit ist ein Muss und eine E-Mail darf nicht länger als 5 Minuten unbeantwortet bleiben.

Mach langsam. Schalte die Push-Nachrichten auf dem Handy aus. Bestimme selbst, wann du E-Mails und Nachrichten beantwortest.

Schaffe dir eine Morgenroutine, mit der du ruhig und entspannt in den Tag startest. Koche dir einen Tee, lies ein paar Seiten in deinem Lieblingsbuch und meditiere.

## 5. WERDE DER BEOBACHTER DEINER GEDANKEN

*„Dein Verstand ist ein Instrument, ein Werkzeug. Er hat seinen Nutzen bei bestimmten Aufgaben, und wenn diese erledigt sind, schalte ihn wieder ab. In Wirklichkeit sind 80 bis 90 % des Denkens der meisten Menschen nicht nur nutzlos und repetitiv, sondern oft so gestört und negativ, dass sie geradezu schädlich wirken.“ Eckhard Tolle*

Einer der besten Effekte von Achtsamkeit ist, dass sie den Autopiloten ausstellt.

Warum ist das so wichtig? Grundsätzlich wäre gegen Autopilot überhaupt nichts einzuwenden, wenn der Autopilot in den meisten Köpfen nicht so einen Blödsinn verzapfen würde.

Wir denken im Schnitt zwischen 60.000 und 70.000 Gedanken am Tag. Wie viele davon sind positiv an dich selbst gerichtet?

Achtsamkeit ist ein Tool, um im Alltag immer mal wieder innezuhalten und zu schauen, wo die eigenen Gedanken gerade sind und ob du sie so haben möchtest.

# THE BIG 5 FOR LIFE

---

## **INNEHALTEN.**

Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken

## **FÜHLEN.**

Wie fühle ich mich, wenn ich diese Gedanken denke? Nimm einfach nur wahr, aber bewerte die Gedanken nicht und vor allen Dingen, werte dich selbst nicht dafür ab, falls du gerade einen negativen Gedanken hattest.

## **LOSLASSEN.**

Gedanken weiterziehen lassen und den Fokus zurück in den Moment bringen.

WIE KANN EINE ZARTE SEELE SICH ENTFALTEN,  
WENN SIE KEINE ZEIT DAZU HAT?  
GIB DEINER SEELE ZEIT, MIT DER SCHÖNHEIT  
UND DER LIEBE ZU VERSCHMELZEN, DIE ES ÜBERALL GIBT.



*Elisabeth Mauracher hat das Mental-Detox-Programm entwickelt.*

## **ZUM ABSCHLUSS**

SEI DIR BEWUSST, DASS ES IN DEINEN HÄNDEN LIEGT, WAS DU AUS DEINEM LEBEN MACHST.  
ES IST DEINE VERANTWORTUNG UND DEINE ENTSCHEIDUNG, WIE DU DEIN LEBEN GESTALTEST!

