

MALLIKA CHOPRA

Vorwort von Deepak Chopra • Illustrationen von Brenna Vaughan

# Atme dich glücklich

Einfache Übungen, die dir helfen,  
entspannter zu werden, dir weniger Sorgen zu  
machen und dein Selbstvertrauen zu stärken

© 2022 des Titels »Atme dich glücklich« von Mallika Chopra (ISBN 978-3-7423-2043-8) by riva Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

riva

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### Für Fragen und Anregungen

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2018 bei Running Press Kids, einem Imprint von Perseus Books, LLC, ein Tochterunternehmen der Hachette Book Group, unter dem Titel *Just Breathe: Meditation, Mindfulness, Movement, and More*. © 2018 by Mallika Chopra, Illustrationen © 2018 by Brenna Vaughan. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Nadine Lipp

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant (nach dem Original von Frances J. Soo Ping Chow)

Layout und Satz: Mújde Puzziferri, MP Medien, München

Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2043-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1801-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1800-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



FÜR TARA UND LEELA,

meine Liebsten, mein Leben,  
meine Lehrerinnen.

**EURE MOM**

»Was für ein großer Spaß, dieses Buch zusammen mit meinen Kindern zu lesen  
und gemeinsam achtsam und zufriedener zu sein!«

Jennifer Garner, Schauspielerin

»*Atme dich glücklich* ist ein Geschenk für die ganze Familie. Mit lustigen Illustrationen  
und einfachen Übungsschritten bestärkt es Kinder, Selbstkontrolle zu lernen, sich mit anderen zu  
verbinden und das Leben sowohl ruhig als auch mit einer Portion Spaß anzugehen.«

Dr. Shefali Tsabary, Psychologin und Autorin  
des *New-York-Times*-Bestsellers *The Conscious Parent*

»*Atme dich glücklich* ist ein Buch, von dem ich wünschte,  
es hätte mich beim Heranwachsen begleitet.«

Tara Stiles, Gründerin von Strala Yoga

»Chopra zeigt klar und direkt, wie gut es sich anfühlt, weniger ängstlich zu sein, gesünder zu leben  
sowie ein ausgeglichenes Leben zu führen. Bereits in jungen Jahren mit Meditation zu beginnen ist  
eine lebenslange Garantie für ein gesundes, friedvolles und blühendes Leben.«

Dr. Lisa Miller, Autorin des Buches  
*Die spirituelle Intelligenz unserer Kinder*, Professorin und Gründerin, Spirituality and Mind-Body  
Institute, Columbia University, Teachers College

»*Atme dich glücklich* hilft Kindern, ihre innere Stärke zu finden, um ihre  
Beziehung zu Freunden und Familie zu verbessern, um gesünder und glücklicher zu leben und  
erfolgreicher zu sein in dem, was sie erreichen wollen.«

Tim Ryan, Abgeordneter

»Dieses wunderbare Buch ist ein richtiger Schatz für Kinder aller Altersgruppen ... Es ist  
eine sehr hübsche und erfreuliche Annäherung an die Meditationspraxis!«

Rev. Joan Jiko Halifax, Abbot, Upaya Zen Center

»Ein reizendes und gewinnendes Buch über die wichtigen Kompetenzen im Leben, das die Kinder  
und Jugendlichen direkt anspricht, ohne den Umweg über Lehrkräfte oder Eltern zu machen.

Mallika Chopras neues Buch ist ein Must-have für das Kinderbuchregal!«

Susan Kaiser Greenland, Autorin der Bücher  
*Mindful Games* und *The Mindful Child*

# VORWORT

Liebe Kinder,

dieses Buch hat meine Tochter Mallika geschrieben, die mit neun Jahren gelernt hat zu meditieren.

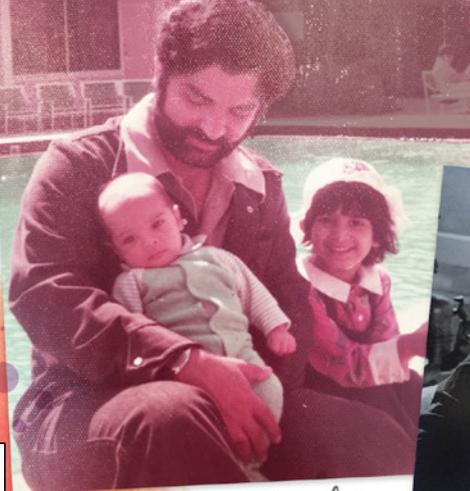
Wenn ihr älter werdet, spürt ihr vielleicht eine innere Unruhe. Das liegt daran, dass sich euer Körper so schnell verändert. Die Teenagerjahre gehören zu den wichtigsten Jahren, die euch auf das Erwachsensein und euer zukünftiges Leben vorbereiten. Dieses Buch wird euch helfen, diese quirligen Zeiten gut zu überstehen. Ihr lernt, mit Überforderungen umzugehen, zu einer besseren Selbstkontrolle zu gelangen und euch insgesamt glücklicher und ausgeglichener zu fühlen.

Aber zunächst einmal zu der Frage, warum es uns guttut, uns mit Meditations-, Achtsamkeits-, Atmungs- und Bewegungsübungen zu beschäftigen. Es sind alte Weisheiten und einfache Techniken, die seit Jahrtausenden auf der ganzen Welt zur Stärkung des inneren Selbst überliefert werden – denn wir sind alle mehr als nur Körper und Geist. Über den Körper und den Geist nehmen wir Informationen über die Welt um uns herum auf, aber über unser inneres Selbst können wir unseren Körper kontrollieren und entscheiden, wie wir das, was wir sehen, sowie unsere Erfahrungen interpretieren. Unser inneres Selbst stützt sich dabei auf innere Kräfte wie Intuition, Einsicht, Vorstellungskraft, Kreativität und Absicht; sie sind die Eigenschaften unserer Seele.

Es gibt nichts Wichtigeres für den Menschen, als sich selbst zu kennen und zu lieben. Wenn ihr das könnt, habt ihr ein weniger chaotisches und stressiges Leben. Ihr könnt dann enge Freundschaften und Beziehungen eingehen und eure Träume verwirklichen. Die Welt, in der wir leben, ist voller Möglichkeiten. Wenn ihr aber die Nachrichten guckt oder hört, wie eure Eltern und Lehrer über aktuelle Politik- und Lebensthemen reden, stellt ihr fest, dass unsere Welt auch verwirrend, chaotisch und selbstzerstörerisch sein kann. Ihr aber seid die Hoffnung für die Zukunft. Wenn ihr fröhlich seid, wird die Welt fröhlich sein. Wenn ihr Frieden in euch findet, wird die Welt in Frieden leben. Wenn ihr Liebe erfahrt und schenkt, wird die Welt liebevoll sein. Ihr werdet die Vorbilder für die Menschen um euch herum sein.

Lest die leicht verständlichen Übungsschritte – ihr müsst sie nicht auf Anhieb »richtig« umsetzen. Folgt einfach den Anleitungen und habt Spaß dabei.

© 2022 des Titels »Arme dich glücklich« von Malika Chopra (ISBN 978-3-7423-2043-8) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-yg.de

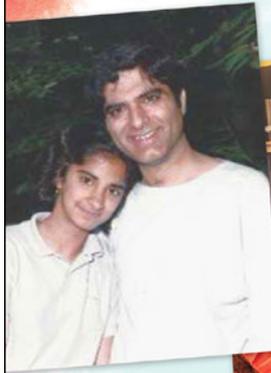


Meine Mutter, Tara und Leela

Mein Vater, mein Bruder und ich



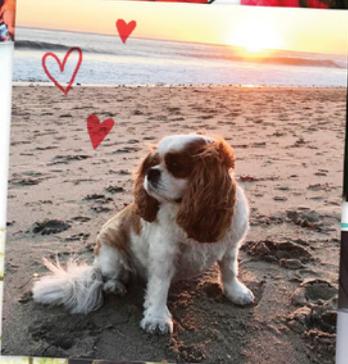
Mein Neffe Krishan beim Meditieren



Mein Vater und ich



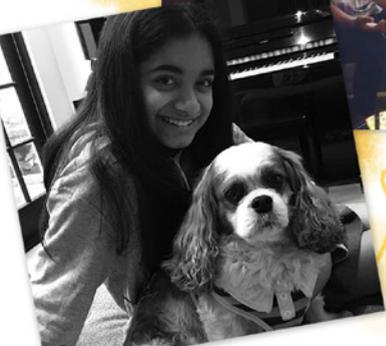
Yoda, unser Hund



Meine Mädchen und ich



Meine Familie



# HERZLICH WILLKOMMEN!

Hast du einen Ort, an dem du dich rundum wohl, sicher, glücklich und ruhig fühlst?

Es kann eine versteckte Ecke bei dir zu Hause sein, die sonst niemand kennt, oder ein Ort im Freien, an dem du unbesorgt laufen, springen und lachen kannst.

Vielleicht ist es aber gar kein wirklicher Ort, sondern die Zeit, die du mit einer Freundin, Geschwistern oder Eltern verbringst. Vielleicht sind es auch die Momente, in denen du mit deiner Schwester plauderst, bevor ihr beide einschläft, oder wenn du mit einem Freund spielst und die Zeit wie im Flug vergeht.

Es können aber auch die Zeiten sein, in denen du allein bist und liest, malst oder tagträumst – Momente, in denen du dich körperlich und geistig ausgeruht fühlst, in denen du nicht über die Vergangenheit nachdenkst oder dir Sorgen um die Zukunft machst.

Vielleicht denkst du, dass du einen solchen Ort gar nicht hast, und fragst dich, ob du ihn überhaupt brauchst.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Körper und Gehirn gesünder sind, wenn Menschen einen solchen Ort der inneren Ruhe haben; sie fühlen sich dann rundum besser. Vielen Menschen hilft es auch, sich diesen inneren Frieden zu vergegenwärtigen; sie machen sich dann weniger Sorgen und gehen besser mit schwierigen Situationen um.

Dieses Buch soll dir dabei helfen, einen sicheren, glücklichen und ruhigen Anker in dir selbst zu finden, und es soll dich dabei unterstützen, ihn immer dann zu nutzen, wenn du ihn brauchst.

## Wer ich bin und warum ich dieses Buch geschrieben habe

Mein Name ist Mallika. Ich habe zwei Töchter namens Tara und Leela. Während ich dieses Buch schreibe, sind sie fünfzehn und zwölf Jahre alt. Alles, was ich auf den nächsten Seiten beschreibe, beruht auf unseren persönlichen Erfahrungen.

Als ich neun Jahre alt war, haben meine Eltern meinem jüngeren Bruder und mir beigebracht, wie man meditiert. Ich werde später noch genauer erklären, was Meditation bedeutet, an dieser Stelle soll erst mal eine kurze Zusammenfassung genügen: Meditation ist eine Möglichkeit, den Geist zu beruhigen, sich dadurch weniger angespannt zu fühlen und zu einer besseren Selbstkontrolle zu gelangen. Darüber hinaus wird es in diesem Buch auch um andere Techniken gehen, die mir und meinen Töchtern geholfen haben, besser mit Stress umzugehen, besser zu schlafen, unsere Freundschaften zu pflegen und selbstbewusst zu sagen, was wir wollen.

Ich bin sehr dankbar für die Weisheit, die in diesen Geistes- und Körperübungen steckt, und dass meine Eltern sie an mich weitergegeben haben. Ich wiederum kann sie an meine Kinder, ihre Freunde, deren Eltern und andere Interessierte weitergeben. Und ich hoffe, auch du wirst sie hilfreich finden und deine Erfahrungen mit Menschen teilen, die dir nahestehen. Vielleicht stellst du sogar fest, dass du anderen damit auf unerwartete Weise helfen kannst.

### Worum geht es?

Die vier wichtigsten Techniken, die uns helfen, uns besser zu fühlen, heißen Meditation, Achtsamkeit, Yoga und Motivation.

Vielleicht hast du diese Begriffe bereits in deinem Umfeld aufgeschnappt, weißt aber nicht genau, was sie bedeuten. Ich fasse sie kurz zusammen:

- Meditation hilft dir, zur Ruhe zu kommen.
- Durch Achtsamkeit kannst du deinen Körper, deine Gedanken und deine Umgebung bewusster wahrnehmen.
- Beim Yoga bewegst du deinen Körper, um Verspannungen zu lösen, zu atmen, locker zu werden und Energie zu tanken.

- Motivation bedeutet hier, dass du dich durch positive Gedanken besser fühlen und deine Ziele erreichen kannst.

Zur Meditations- und Achtsamkeitspraxis gehört es auch, Vorsätze zu festigen. Sie drücken aus, was du in deinem Leben erreichen möchtest, und richten sich nicht auf Materielles wie neue Klamotten, Videospiele oder Eintrittskarten für ein Konzert. Es geht vielmehr um Werte, die du jeden Tag leben möchtest – wie etwa gesund und glücklich zu sein und eine enge Bindung zu Freunden und Familie zu haben.



Möglicherweise hast du einige dieser Techniken bereits unbewusst ausprobiert. Vor einer Prüfung sagt euch eure Lehrerin vielleicht, dass ihr einmal tief ein- und ausatmen sollt. Oder der Sporttrainer fordert euch vor einem Mannschaftsspiel auf, die Augen zu schließen und euch vorzustellen, wie ihr das Spiel gewinnt. Deine Mutter könnte dich darum bitten, darauf zu achten, wie du dich fühlst, wenn du gemein zu deiner jüngeren Schwester, einer Freundin oder einem Freund bist. Vielleicht drehst und streckst du dich, schwingst und balancierst und legst dich am Ende eines Tanzkurses hin, um deine Muskeln zu entspannen. Oder du sprichst während der religiösen Feiertage ein Gebet, in dem du um Gesundheit und Glück für deine Freunde und Familie bittest.

Nur weil sich diese Techniken sehr einfach anwenden lassen, heißt es nicht, dass sie nicht wirken.

Ob du es glaubst oder nicht, manchmal reicht schon ein tiefer Atemzug oder ein Gedanke daran, wofür du dankbar bist, um deinen ganzen Tag zu verändern – und dein Leben zu verbessern.

## Was ist eigentlich Stress?

Stress ist, wenn Körper und Geist nicht im Einklang sind. Er kann sich in vielen Formen äußern, zum Beispiel als ein Gefühl der Angst, als innere Unruhe oder in Form von Sorgen.

Wenn du unter Stress stehst, kann dies passieren:

- Du hast Schwierigkeiten beim Atmen.
- Dein Herz klopft schneller.
- Du schwitzt an Händen und Körper.
- Dein Körper ist angespannt.
- Du fühlst dich wie benebelt.

Wenn du sehr unter Stress stehst, reagiert dein Körper mit Müdigkeit, Überforderung und manchmal auch mit Übelkeit. Du kannst Kopfschmerzen bekommen oder schläfst schlecht. Oder du wirst sehr traurig und fühlst dich manchmal hoffnungslos.

Wenn du schon als Kind lernst, mit Stress umzugehen, kommst du nicht nur besser durch den Tag, sondern stellst auch die Weichen für ein insgesamt gesünderes und glücklicheres Leben!

## Wenn Körper und Gehirn dir sagen, dass Gefahr droht

Nimm dir einen Moment Zeit, um zu verstehen, wie Körper und Gehirn auf Stress reagieren.

Vor Tausenden von Jahren hatten die Menschen nur wenig sichere Zufluchtsräume, sie mussten sich ständig vor wilden Tieren in Acht nehmen und vor extremen Wetterbedingungen schützen. Wenn die damaligen Menschen mit einer gefährlichen Situation konfrontiert wurden, schalteten ihr Körper und ihr Gehirn in den Überlebensmodus.

Wenn du also damals gelebt hättest und einem wütenden Tiger begegnet wärest, dann hätte sich dein Körper sofort darauf eingestellt, zu kämpfen oder wegzulaufen. Diese Reaktion wird Kampf-oder-Flucht-Reaktion genannt.

Dein Gehirn hätte bei drohender Gefahr dein Herz schneller schlagen lassen, mehr Blut in deine Muskeln pumpen und dich schneller atmen lassen, damit du die Kraft und Energie hast, zu fliehen oder zu kämpfen. Sobald du die Situation bewältigt hättest, wären dein Körper und dein Gehirn zur Normalität zurückgekehrt, du hättest dich dann ausgeruht und erholt.

Wenn du sehr große Angst vor der Gefahr gehabt hättest, hätte es aber auch sein können, dass du einfach erstarrst – was dich wirklich in Schwierigkeiten gebracht hätte. Du hättest dann den Atem angehalten und dein Körper hätte vor Angst gezittert.

Heutzutage leben die allermeisten Menschen nicht mehr in der Wildnis und müssen nicht mit wütenden Tigern rechnen. Die Gefahren, denen wir heute im Alltag begegnen, sind nicht mehr so angsteinflößend, aber Körper und Gehirn reagieren noch immer wie vor Urzeiten. Wenn jemand auf dem Spielplatz gemein zu dir ist, wenn du eine Matheaufgabe nicht lösen kannst oder wenn deine Eltern sich streiten, fühlst du dich wehrlos. Auf diese Situationen reagiert dein Gehirn, indem es chemische Stoffe an deinen Körper sendet, um die Situation zu bekämpfen oder einfach zu erstarren. Das erzeugt ein Gefühl von Stress und Anspannung. In deinem Inneren mag sich die Situation gefährlich anfühlen, aber sie ist bei Weitem nicht so gefährlich wie der Kampf mit einem Tiger. Dein Körper merkt das aber nicht und reagiert genauso, wie er es in der Wildnis getan hätte. Hinzu kommt, dass du dir anschließend, wenn die »Gefahr« vorbei ist, vielleicht nicht die Zeit nimmst, dich zu erholen.

Anstatt dein Gehirn einfach automatisch auf eine Situation reagieren zu lassen, wie bei der Kampf-oder-Flucht-Reaktion oder beim Erstarren, kannst du etwas dafür tun, dass es bei drohender »Gefahr« erst einmal eine Pause einlegt. So kannst du dir überlegen, wie du klüger oder ruhiger reagieren könntest. Sicherlich findest du eine bessere Lösung für den Umgang mit schwierigen Situationen.

Wenn du gelernt hast, mit Stress umzugehen, wirst du dich nicht mehr gleich aufregen oder mutlos sein, wenn dich jemand beschimpft, wenn du zu viele Hausaufgaben hast oder wenn du dich ausgeschlossen fühlst. Stattdessen weißt du, dass du deinen sicheren, glücklichen Ort aufsuchen kannst, um dort einen besseren Plan zu schmieden. Du lässt nicht zu, dass sich der Stress aufbaut, sondern gibst deinem Gehirn und deinem Körper Zeit, sich auszuruhen und zu erholen und stark zu bleiben.

## Wie dir Meditation helfen kann

Durch Meditation lernst dein Gehirn, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben. Sie hilft dir, den ruhigen, sicheren und glücklichen Ort in dir zu finden und ihn immer dann aufzusuchen, wenn du ihn brauchst.

So funktioniert Meditation: Normalerweise rasen die Gedanken durch deinen Kopf. Ein Gedanke führt zum nächsten und der wiederum zum übernächsten. Wenn du meditierst, verlangsamt du das Rasen der Gedanken. Du schaffst mehr inneren Frieden und erkennst, dass du deine Reaktionen kontrollieren und deine nächsten Gedanken selbst bestimmen kannst.

Meditation hilft dir, innezuhalten.

Wenn du also einmal in Panik gerätst – und nicht tatsächlich gerade vor einem wilden Tiger fliehen musst –, nimm dir einen Moment Zeit, um nachzudenken.

Meditieren lässt auch dein Gehirn zur Ruhe kommen.



Wenn sich dein Gehirn ausruht, so wie sich auch dein Körper im Schlaf ausruht, funktioniert es besser. Und mit einem ausgeruhten Gehirn kannst du bessere Entscheidungen treffen.

Meditation kann dir also helfen, unmittelbare Stresssituationen besser zu bewältigen, vor allem aber kann sie dich für längerfristige Herausforderungen stärken.

## Wie du eine Gewohnheit aufbaust

Wenn du etwas immer wieder tust, geht dir diese Tätigkeit bald leichter von der Hand. Deshalb musst du, wenn du etwas Neues ausprobierst, viel üben, um besser zu werden. Wenn du etwa Fahrrad fahren lernst, kann es eine Weile dauern, bis du weißt, wie du dich fortbewegst und gleichzeitig das Gleichgewicht hältst. Je mehr du übst, desto besser kannst du Fahrrad fahren.

Für die Übungen in diesem Buch brauchst du Geduld und Ausdauer. Je öfter du die Übungen machst, desto leichter werden sie.

Stell dir einen friedlichen, unberührten Wald vor. Hier gibt es keinen Pfad, den du entlanggehen könntest. Du musst dir deinen Weg durchs Dickicht bahnen, und es mag anfangs recht schwierig sein, bei all den Büschen, Ästen und dem Schlamm. Aber wenn du immer wieder denselben Weg nimmst, wird er mit jedem Mal klarer erkennbar und er ist leichter zu begehen.

Dein Körper und dein Geist sind wie dieser Pfad im Wald. Stress und Sorgen haben sich angehäuft und dein Körper ist angespannt. Wenn du einige der Übungen in diesem Buch zum ersten Mal ausprobierst, kann es sich sogar ein wenig seltsam anfühlen. Wenn du sie aber als hilfreich empfindest, solltest du wissen, dass sie dir immer leichter fallen werden, je öfter du sie machst.

## Die Übungen in diesem Buch

Eine der wichtigsten Lektionen in diesem Buch ist, dass du lernst, wie du dich entspannen kannst.

Denk dran – mach dir keine Gedanken darüber, ob du die Übungen genau richtig ausführst. Dein Körper wird immer dafür sorgen, dass du atmest. In deinem Kopf wird es immer rasende Gedanken geben. Aber eins ist sicher: Man kann nicht schlecht atmen, meditieren oder sich bewegen! Du kannst diese Übungen auf deine Art machen, und es ist immer gut so, wie es ist.

Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie du deine Atmung einsetzen kannst, um dich zu beruhigen und deine Gedanken besser zu kontrollieren.

Betrachte dieses Buch als eine Landkarte: Es führt dich an verschiedene Orte. Manchmal wirst du einen anderen Weg wählen wollen, und das ist völlig in Ordnung.

Es ist sogar großartig!

Dieses Buch hilft dir dabei, deine eigene Stimme und deinen eigenen Weg zu finden. Du erfährst, wie dein Körper und Geist auf verschiedene Situationen reagieren und wie du sie besser meistern kannst.

Mache die Übungen in diesem Buch eine nach der anderen. Lies zuerst die Anleitung, lege das Buch dann zur Seite und probiere sie aus.

Du kannst auch ein Elternteil, einen Betreuer, deinen Bruder oder deine Schwester oder eine Freundin bitten, dir die Übung vorzulesen, und ihr könnt sie dann gemeinsam ausführen.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du es anders machst. Und wenn du vergisst, wie es geht, auch mitten in der Übung, kannst du einfach noch einmal ins Buch schauen.



© 2022 des Titels »Atme dich glücklich« von Mallika Chopra (ISBN 978-3-7423-2043-8) by riva Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-v-g.de](http://www.m-v-g.de)



Möchtest du die Zeit messen, benutze eine Uhr oder einen Wecker mit einem beruhigenden Ton. Wenn es in der Anleitung heißt, die Übung dauert fünf Minuten, du aber schon nach zwei Minuten fertig bist, ist das okay. Vielleicht möchtest du die Übung aber auch fünfzehn Minuten lang machen – das ist genauso gut!

Es kann sein, dass du es hilfreich findest, dir Notizen zu machen oder zu zeichnen, wie du dich nach einer Übung fühlst. Vielleicht möchtest du auch aufschreiben, was du während der Übung gelernt hast. Du kannst ein Tagebuch über deine Gedanken führen und dir Ziele für die Zukunft setzen. Wenn du sie später wieder liest, dich an einige Schwierigkeiten erinnerst und daran, welche Übungen dir auf deinem Weg besonders geholfen haben, kann das sehr aufschlussreich und spannend sein. Es wird dich ermutigen zu wissen, dass du gewachsen bist, Herausforderungen überwunden und Probleme gelöst hast.

Einige Übungen werden dir zusagen und Spaß machen, andere willst du vielleicht auslassen. Das ist völlig in Ordnung. Tu immer nur das, was sich angenehm anfühlt.



## DER SICHERE, GLÜCKLICHE ORT

Beginne mit einer Übung, bei der du herausfindest, wann du dich glücklich und sicher fühlst. Lies dir die Übung zuerst durch und probiere sie dann aus. Es ist in Ordnung, wenn du dich nicht an die genaue Abfolge erinnerst, denn du kannst sie anpassen, ganz so, wie es für dich am angenehmsten ist. (Dies ist eine der längsten Übungen in diesem Buch!)

**Dauer:** 15 Minuten

**Ort:** ein ruhiger Platz

.....

Wenn du magst, schließe die Augen.

Atme tief ein. Halte eine Sekunde inne. Atme dann aus.

Achte darauf, wie du sitzt. Ist dein Körper entspannt oder angespannt?

Atme ein und denke: »Ich entspanne mich.«

Atme wieder aus.

Versuche dich an eine Zeit zu erinnern, als du dich rundum glücklich gefühlt hast.

Als du dich geliebt gefühlt hast, voller Energie und Begeisterung warst, aber auch friedlich. Das war vielleicht auf einer Geburtstagsfeier, auf dem Sportplatz oder als du mit deiner Familie einen Film geschaut hast. Oder vielleicht war es einfach eine Zeit mit deinen Freunden. Wenn es dir schwerfällt, dich an einen solchen Moment