

# Hingabe

## Übungen für zu Hause



**Willst Du, dass Dir alles gegeben wird,  
dann gib alles hin.**  
*LAOTSE*

### Sich hinzugeben heißt, dem Leben vertrauen

Das Leben ist schwer, weil wir die Dinge nicht geschehen lassen können. Wir wollen kontrollieren, wir bewerten und urteilen und wir leisten viel zu viel Widerstand.

Hingabe heißt, keinen Widerstand zu leisten. Die Dinge einfach so geschehen lassen. Wenn uns dies gelingt, dann wird das Leben auf einmal ganz leicht. Selbst die unangenehmsten Aufgaben gehen leicht von der Hand. Hingabe schenkt uns Kraft und Energie. Geben wir uns unserer jeweiligen Tätigkeit voll und ganz von Herzen hin, führen wir automatisch ein erfülltes Leben!

**1**

#### VERTRAUE

auf Deine Stärken, Dein Wissen und Deine Kompetenz

**2**

#### VERTRAUE

auf Deine Umwelt, die Situation und die Umstände

**3**

#### VERTRAUE

auf Deine Mitmenschen, Deine Freunde, Deine Familie und Deine Kollegen



**Gymnastik nach dem Aufstehen**  
starte mit einigen Dehnungsübungen in den Tag



**Meditation für einen klaren Geist**  
wahrnehmen und wertfrei akzeptieren



**Deine Wochenaufgabe**  
durch Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

## Liebe was Du tust!

Zwischen uns und unserem Tun stehen vielerlei selbstgemachte Hindernisse.

Ob Hausarbeit, Kindererziehung, Partnerschaft, Hobby, Freundschaft oder unser Job: ganz oft machen wir uns unser Tun selbst schwer, indem wir uns nicht auf das konzentrieren, was wir eigentlich machen wollen, sondern Widerstände in uns aufbauen.

So haben wir Angst davor, Fehler zu machen und sorgen uns, was dann passieren wird. Oder wir sind voller Selbstzweifel und stellen uns in Frage. Wir grübeln, ob wir das so sagen oder machen können und fürchten uns vor den Konsequenzen - statt es einfach zu tun! Manchmal haben wir aber auch die falsche Intention. Dann machen wir etwas, weil wir uns davon Anerkennung oder ein Aufpolieren unseres Egos versprechen. Wir erwarten dann so viel, dass unser Handeln zwangsläufig nur in Stress ausarten kann. Stolz ist dabei genauso hinderlich und baut nur unnötig Druck auf.

**„Arbeit, die wir lieben, kann uns mit dem Leben versöhnen.“**



### So macht Arbeit Spaß und stresst nicht:

1. Arbeite ganz im Hier und Jetzt. Nur so kannst Du entspannt bleiben. Lass alle störenden Gedanken los.
2. Bleibe neugierig und offen für neue Erfahrungen. Mach Dich schlau und bilde Dich!
3. Spüre die Verbundenheit. Versuche, die Menschen, in den Mittelpunkt zu stellen ohne zu viel zu erwarten.
4. Mach es, so gut es geht. Es geht nicht um Perfektion sondern um Hingabe von Herzen. Das reicht!
5. So kommst Du in den Flow. Du wirst - ohne gestresst zu sein - Dein Bestes geben können und Dir wird die Arbeit Spaß machen.

## DEINE WOCHENAUFGABE

Versuche diese Woche einmal alles, was Du tust, voller Hingabe und von Herzen zu machen. Egal, ob es sich um Abwasch, Körperpflege, die Begrüßung der Nachbarn oder das Verfassen einer Email handelt. Versuche bei all Deinen Tätigkeiten die oben genannten fünf Punkte zu berücksichtigen. Wenn Du merkst, dass störende Gedanken oder Widerstände aufkommen, so nimm diese einfach freundlich zur Kenntnis und lasse sie dann wieder los. Viel Spaß damit!

