

Das kleine
Buch
vom Innehalten

Die Originalausgabe erschien 2018 in Großbritannien unter dem Titel »Pause Every Day« bei Aster, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ, England.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage

Taschenbucherstausgabe 05/2019

Copyright © 2018 by Danielle Marchant

Copyright Design, Layout und Illustrationen © 2018 by

Octopus Publishing Group Ltd

All rights reserved. Danielle Marchant asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Copyright © dieser Ausgabe 2019 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung eines Motivs von © Le Panda/Shutterstock (Baum), © knysh ksenya/Shutterstock (Frau)

Art Director: Yasia Williams-Leedham

Designer: Sally Bond

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Printed and bound in Italy.

ISBN 978-3-453-70366-7

www.heyne.de

[www.facebook/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

Das kleine Buch vom Innehalten

Bewusste Pausen für mehr Ruhe,
Klarheit und innere Balance

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart

DANIELLE MARCHANT

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt

Einführung	6	4. Innehalten und die Perspektive ändern	36
Das Leben – ein Übungslauf		Was tun, wenn Sie sich hilflos fühlen?	37
1. Eine Pause für den vielbeschäftigten Geist	12	Wie Sie sich aus einer schwierigen Situation lösen können	41
Wie sich ein überlasteter Geist fokussieren lässt	13	5. Innehalten und Klarheit gewinnen	46
Den übereifrigen Geist mit einer einzigen simplen Gewohnheit einbremsen	18	Wie Sie das ständige Grübeln einstellen können	47
2. Innehalten und zur Ruhe kommen	20	Wie Sie sich mit Ihrer höheren Führung verbinden	50
Ängste abbauen und sich beruhigen	21	6. Innehalten und dankbar sein	54
Zeit gewinnen, wenn das Chaos überhandnimmt	25	Das Herz öffnen	55
3. Innehalten und sich vitalisieren	28	Wie Sie sich zu schätzen lernen	58
Wie Sie zu neuer Energie kommen, wenn Ihr Tank leer ist	29		
Nach langer Bildschirmarbeit den Rücken entspannen	32		

7. Pause auch mal für die Technik	60	10. Innehalten und in Balance kommen	82
Wege aus der Smartphone-Sucht	61	So erden Sie sich, sollten Sie einmal das Gleichgewicht verloren haben	83
Wie Sie FOMO in Schach halten	64	Wie Sie sich vor negativer Energie schützen	86
8. Innehalten und erholsamen Schlaf finden	66	Auch Innehalten will geübt werden	90
So laden Sie den Schlaf ein	67	Fünf Vorschläge, das Innehalten im Alltag schreibend zu unterstützen	92
Loslassen, was Sie wach hält	70	Tipps fürs Tagebuchschreiben	94
9. Innehalten – der inneren Ruhe wegen	74	Mit großem Dank	96
Praktizierte liebende Güte	75		
Wie Sie sich nach großem Kummer wieder mit Ihrem Herzen verbinden können	78		

Einführung

Das Leben – ein Übungslauf

Die Philosophie des Innehaltens ist tief in mir verwurzelt. Dabei spreche ich nicht von Alltagsflucht, sondern im Gegenteil: von *totaler Präsenz*. Nur die wenigsten von uns sind dafür gemacht, ihr Leben in einer Höhle zu verbringen (obwohl diese Vorstellung durchaus einen gewissen Reiz haben kann), und trotz der Unmengen an Retreats, die heute angeboten werden, kann man sich den Pflichten des Alltags nicht immer entziehen, oft nicht einmal für ein paar Tage. Und obwohl ich fest vom Nutzen solcher organisierten Rückzugsmöglichkeiten überzeugt bin, ist mir auch klar, dass sie im Hinblick auf Zeit, Geld oder auch beides der reine Luxus sind.

Die Idee des Innehaltens stellt die Einladung dar, näher an sich heranzurücken; gleichzeitig möchte ich Sie ermutigen, sich auf Ihre Umwelt einzulassen, wie sie nun einmal ist. Alles in allem ermöglicht es Ihnen die Lebensweise des Innehaltens also, ganz Sie selbst zu sein.

Auf den nächsten Seiten stelle ich Ihnen eine Reihe von Übungen zum Ausprobieren vor. Manche können Sie regelmäßig, ja täglich durchführen, was vielleicht sogar besonders effektiv wäre. Andere eignen sich eher für bestimmte Situationen oder Umstände. So oder so haben sie mir alle in den letzten zwanzig Jahren irgendwann einmal sehr geholfen.

Wichtig ist aber, dass Sie dieses Buch nicht als Ansammlung neuer Anforderungen betrachten, die an Sie gestellt werden, also als weiteren Punkt auf Ihrer endlosen To-do-Liste. Das Innehalten, um das es hier geht, ist etwas viel Sanfteres, Humaneres, Behutsameres.

Wie oft denken wir, dass wir eigentlich schon viel weiter sein sollten! Diese Lektion müsstest du doch längst gelernt und hinter dir gelassen haben, flüstert uns die selbstkritische Stimme in unserem Kopf zu. Im Glauben, nichts von dem, was wir gern lernen würden, schnell genug begreifen zu können, vergessen wir, dass es das ganze Leben (und womöglich noch viele weitere) dauert, bis wir die Erkenntnisse, die unsere Seele gewinnen möchte, intus haben. Sich klarzumachen, dass wir überhaupt nur auf der Welt sind, um zu lernen – egal wie lange es dauert –, kann den Druck etwas nehmen.

Die Kraft des Innehaltens liegt in seiner Einfachheit – denn ist das Leben nicht schon kompliziert genug? Und denken Sie daran: Sie haben hier kein Buch mit Anleitungen oder Vorschriften vor sich; wenn Sie aber die Gelegenheit wahrnehmen wollen, zwischendurch immer wieder einmal innezuhalten, können Ihnen die einfachen Übungen, die es enthält, dabei helfen.

Sollten Sie auf der Suche nach einer Abkürzung sein (und mal ehrlich: Wer wäre das nicht?), könnten Sie sich eine der folgenden zehn Übungen zum Innehalten aussuchen und beobachten, wie sie sich auf Ihren Alltag auswirkt. Richtige Abkürzungen gibt es im Leben natürlich nicht; denn es ist ja gerade dafür da, voll und ganz gelebt und in seiner Totalität erfahren zu werden. Doch genau dabei können die Übungen helfen.

»Üb, üb, üb«, sagte ein Lehrer mal zu mir, »bis es dir zur zweiten Natur geworden ist.«