

Karsten Dusse

ACHTSAM MORDEN

Das Übungsbuch
nach der Joschka-Breitner-Methode

Karsten Dusse

ACHTSAM MORDEN

Das Übungsbuch
nach der Joschka-Breitner-Methode

HEYNE <

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage

Originalausgabe 11/2021

Copyright © 2021 by Karsten Dusse

Copyright © 2021 dieser Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Joscha Faralisch

Umschlaggestaltung: Cornelia Niere, München,

unter Verwendung von Motiven von

Shutterstock.com (Evgeny Haritonov,

Big Foot Productions, Julia Lemba, MILKXT2)

Illustrationen: Cornelia Niere

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-42563-7

www.heyne.de

EIN BUCH VON



Karsten Dusse,

Rechtsanwalt und Bestsellerautor

(Achtsam morden; Das Kind in mir will achtsam morden; Achtsam morden am Rande der Welt; Achtsam morden im Hier und Jetzt; Achtsam morden durch bewusste Ernährung; Halbwissen eines Volljuristen)



Joschka Breitner,

frei erfundener Therapeut, Autor zahlreicher Entspannungsratgeber

(Entschleunigt auf der Überholspur; Das innere Wunschkind; Zu Fuß ins Ich; Godwork Orange; Schöner Wohnen)



Ihnen: _____,
(Name)

- Leser und Co-Autor
- Leserin und Co-Autorin
- Leser und Co-Autorin
- Leserin und Co-Autor
- _____
(zutreffendes bitte ankreuzen)

(Beschreibung)



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Karsten Dusse	9
Vorwort von Joschka Breitner	11
Achtsamkeit	14
Freiheit	20
Glück	24
Aktionismus	28
Problemlösungen	32
Schmerz	36
Minimalismus	38
Tod	40
Zeitinseln	44
Digitales Fasten	48
Die innere Welt des Gegenübers	52
Wohlwollen	56
Unverschämtheiten	60
Kindheit	64
Das innere Kind	68
Selbstvorwürfe	73
Kindlich und kindisch und Kinderbilder	76
Urvertrauen	81
Verlust	84
Eltern	86
Kindheitswünsche	88

Wissen	90
Innerer Widerstand	92
Gedankenwanderung	99
Leben	104
Seelenreinigung	108
Nähe und Distanz	112
Inspirationen	116
Neuland	120
Midlife-Crisis	124
Fragen	128
Beziehungen	130
Minimierung	135
Umwege	137
Teilen und Miteinander	140
Zeit	144
Maßeinheiten	149
Vorsätze	152
Mosaik	155
Verbitterung	159
Wahrnehmung ohne Bewertung	162
Work-Life-Balance	167
Dankbarkeit	170

VORWORT VON KARSTEN DUSSE

Liebe Freundinnen und Freunde des achtsamen Mordens!

Achtsamkeit mit Morden zu verbinden ist für mich etwas sehr Natürliches: Eine weiße Taube ist vor einer dunklen Wolke einfach besser zu erkennen als vor einer hellen.

Und beides – Achtsamkeit und Mord – mit Humor zu sehen entspricht schlicht und ergreifend meiner Lebensauffassung: Das Leben ist viel zu ernst, um nicht drüber zu lachen.

Für den Erfolg meiner *Achtsam Morden*-Romane bin ich dankbar.

Vor allem erfreuen mich die vielen Nachfragen, ob es die Weisheiten von Joschka Breitner nicht auch einmal als eigenes Buch geben wird.

Mit diesem Übungsbuch möchte ich diesem Wunsch nachkommen und zusammen mit Ihnen sogar noch einen Schritt weiter gehen. Denn dieses Buch schreiben wir gemeinsam. Zu dritt: Sie, ich und Joschka Breitner.

Joschka Breitner, der Achtsamkeitscoach aus meinen Romanen, ist – wie alle Figuren – frei erfunden. Nichts schlägt in meinen Augen reale Erfahrung besser als konkrete Fantasie. Und erfundene Experten mit echten Ratschlägen sind mir wesentlich lieber als echte Experten mit erfundenen Ratschlägen.

Zusammen mit Joschka Breitner habe ich nun die besten Tipps aus seinen Ratgebern für ein ausgeglichenes Leben in diesem Buch zusammengefasst und durch zahlreiche praktische Übungen zum achtsamen Mitmachen ergänzt.

Entstanden ist so das Ihnen hier vorliegende Übungsbuch nach der Joschka-Breitner-Methode.

Zum Lesen. Zum Gestalten. Zum Nachdenken.

Viel Vergnügen und achtsame Grüße

Ihr
Karsten Dusse

VORWORT VON JOSCHKA BREITNER

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Achtsamkeit hat viel mit Selbstfindung zu tun.

Mit dem Finden der eigenen Mitte.

Mit dem Finden von innerer Ruhe.

Selbstfindung ist ein wenig wie das Suchen nach dem Regenschirm.

Je verzweifelter Sie ihn unter Zeitdruck suchen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass Sie ihn finden.

Und am Ende dürfen Sie dann doch mit der Hand über dem Kopf im Regen zum Auto laufen.

Den Schirm werden Sie dann ganz unverhofft beim nächsten Aufräumen im Sonnenschein finden.

Zusammen mit der vor Wochen verlorenen Sonnenbrille, die Sie an dem Tag ohnehin viel besser gebrauchen können.

Und genauso ist es auch mit Ihrer Seele.

Selbstfindung ist keine Suche.

Selbstfindung ist Aufräumen.

Bei der achtsamen Selbstfindung werden Sie die tollsten Sachen finden – vor allem Dinge, nach denen Sie gar nicht gesucht haben.

Räumen Sie mithilfe dieses Buches Ihre Seele in aller Ruhe auf.

Es enthält zahlreiche Erfahrungen und Übungen aus meiner täglichen Praxis. Halten Sie es mit den Übungen wie mit dem Leben selbst: Es gibt keine fest vorgegebene Reihenfolge.

Es gibt Menschen, die können mit fünf Jahren perfekt Klavier spielen.

Und es gibt Menschen, die melden sich mit 95 Jahren bei einer Musikschule an.

Der richtige Zeitpunkt für alles im Leben wird von Ihnen bestimmt – von niemandem sonst.

Finden Sie in diesem Übungsbuch, wann immer Sie möchten, die Übung für sich heraus, die Ihnen gerade guttut.

Genießen Sie die gemachten Erfahrungen.

Und vor allem: Sie können auch weglassen, was Sie weglassen wollen.

Sowohl bezüglich Ihres Lebens als auch bezüglich dieses Buches wünsche ich Ihnen ein und dasselbe:

Viel Spaß damit!

Herzlichst

Ihr Joschka Breitner

ÜBUNGEN

ACHTSAMKEIT

“

Wenn Sie vor einer Tür stehen und warten, stehen Sie vor einer Tür und warten.

Wenn Sie sich mit Ihrer Frau streiten, streiten Sie sich mit Ihrer Frau.

Das ist Achtsamkeit.

Wenn Sie vor einer Tür stehen und warten und die Wartezeit dazu nutzen, sich in Gedanken zusätzlich noch mit Ihrer Frau zu streiten – dann ist das nicht Achtsamkeit.

Dann ist das einfach nur blöde.

”

Joschka Breitner

Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

ÜBUNG ACHTSAMKEITSQUOTIENT

Wie achtsam sind Sie?

Achtsamkeit bedeutet, dass Sie in Gedanken im Hier und Jetzt sind.

Und nicht an tausend verschiedenen Orten mit tausend verschiedenen Emotionen gleichzeitig.

Machen Sie sich bitte einmal bewusst, wie oft Sie in Gedanken nicht im Hier und Jetzt, sondern ganz woanders sind.

Nehmen wir als Beispiel mal fünf alltägliche Situationen, in denen Sie sich sowohl in der Realität als auch in Gedanken befinden können. Verbinden wir einmal die reale mit der Gedankenwelt.

Hier sind Sie real

Hier sind Sie in Gedanken

Bei der Arbeit

Bei der Arbeit

Beim Sex

Beim Sex

Im Restaurant

Im Restaurant

Im Urlaub

Im Urlaub

Beim Die-Welt-Retten

Beim Die-Welt-Retten

Bei der Arbeit denken Sie an den Urlaub.
Im Restaurant genießen Sie nicht Ihr Steak, sondern denken daran, wie Sie zur Weltrettung die CO₂-Bilanz der Steakspendenden Kuh kompensieren können.
Im Urlaub denken Sie an die Arbeit.
Alle diese Verbindungslinien verlaufen nicht waagrecht.
Das ist nicht achtsam.
Das ist einfach nur blöde.

Nur beim Sex sind Sie in Gedanken beim Sex.
Die Verbindungslinie ist waagrecht.
Sie sind in Gedanken im Hier und Jetzt.
Das ist Achtsamkeit.
(An wen Sie beim Sex gerade denken, lassen wir mal außen vor ...)

So weit verstanden? Dann sind jetzt Sie dran. Nehmen Sie sich bitte einen Stift und füllen Sie die linke Spalte mit fünf eigenen konkreten Beispielen aus Ihrem Alltag aus. Tragen Sie anschließend die fünf Situationen bitte in der gleichen Reihenfolge in die rechte Spalte ein.

Hier sind Sie wirklich

Hier sind Sie in Gedanken

Verbinden Sie nun die realen Situationen durch Pfeile mit den Situationen, in denen Sie sich gleichzeitig in Gedanken befinden.

Sie können von jeder Situation aus bis zu fünf Pfeile einzeichnen.

Jeder waagerechte Pfeil ist eine achtsame Verbindung.
Jeder schräge Pfeil ist eine blöde, also nicht achtsame Verbindung.

