

GLÜCKSKIND® Sigrid Gleinser

Dipl. Intuitions- u. Bewusstseinscoach
Dipl. Yoga-Lehrerin
Yoga Aus- und Fortbildungen in Innsbruck
Yoga & Workshops in / für Unternehmen

www.glueckskind.co.at T +43 676 606 85 84



GLÜCKS Impulse Nr. 37 - September 2018

FREUDE

Vom Bereich zwischen Überleben und Freude

Meine Wahrnehmungen und Tipps für September 2018

Inhalt:

- Einleitung
- Übung Freude-Zeitmanagement

Einleitung

Die Pflicht und die Kür ... Funktionieren und freudvolles Tun. Wer kennt das nicht?

Anlass für diese GLÜCKS Impulse war eine Situation aus meinem Leben:

Ich habe kürzlich ein gemeinsames Vorhaben (wir waren zu viert) abgesagt, weil mir klar wurde, dass in diesem Projekt die **FREUDE** fehlt. Mir wurde klar, dass ich meine Zeit lieber anders verbringen möchte. Man muss ein - ursprünglich freiwillig vereinbartes - Vorhaben meiner Meinung nach nicht um jeden Preis „durchziehen“; schon gar nicht, wenn keine Freude dabei ist. Da kann dann auch nichts Gutes dabei herauskommen.

Früher (ca. 2 Generationen vor mir) war die **Hauptmotivation** für eine Handlung das **Überleben** – das eigene, sowie das der Familie.

Und heute?

Heute hätten wir den Luxus, uns von der **Freude** leiten zu lassen und auch Freude in die alltäglichen Dinge zu bringen, die zu erledigen sind.

Aber was geschieht? Die existentiellen Dinge, von denen die früheren Generationen nur träumen konnten, sind uns selbstverständlich geworden (gesichertes Wohnen in temperierten Räumen mit fließendem Warmwasser; Arbeit).

Wir haben immer „viel zu tun“ und „keine Zeit“. Wir pflastern uns zu mit irgendwelchen Terminen. Diese Termine bewegen sich meist in der Grauzone zwischen 2 Polen, nämlich dem Überleben und der (Lebens-)Freude.

Fakt ist: Der Tag hat weltweit 24 Stunden, so haben wir uns die Zeit vor langem eingeteilt. **Die Zeit ist immer da, sie hat bisher nie aufgehört zu sein.**

Die wesentliche Frage ist:

**Was machen wir in unserer Zeit noch, außer arbeiten und schlafen?
Und mit welcher Einstellung gehen wir arbeiten, gehen wir zu Bett und gehen wir in alles Andere hinein?**

Was mich zu der Über-Frage bringt: **Leben wir gerne?**

Das Zentrum meiner Arbeit ist seit langem die **Würde** und die **Freude**.
Zusammengefasst geht es um das „Gerne leben“.

ÜBUNG: Freude-Zeitmanagement

Ich möchte Euch in für den September diese Gedanken und Ideen auf Euren Weg mitgeben und habe sie als eine einfache Übung zusammengefasst. Ich empfehle Dir, diese Übung vorerst nur für EINEN Tag aus Deinem Kalender zu machen.

Wenn sie Dir gut tut, so kannst Du beim nächsten Mal einen größeren Zeitraum bearbeiten oder größere Pläne/Projekte damit überprüfen.

Du brauchst dazu:

- Deinen Kalender
- ca. 10 Minuten Deiner kostbaren Zeit

Übung:

1. Begib Dich in eine Ruhepause. Sitze oder liege ganz entspannend.
2. ATME bewusst, befreiend, nährend. Seufze auch mal beim Ausatmen, so als würdest Du schwere Taschen abstellen.
3. Löse über das Führen Deines Atemstroms alle Anspannungen – Muskeln, Gehirn, Gefühle. Werde locker und frei.
4. Nimm Dir Deinen Kalender zur Hand.
5. Beginne mit dem morgigen Tag. Was hast Du vor? Sieh Dir den ganzen Tagesplan an.
6. Nun schaffe Dir in Deiner Vorstellung den idealen Tag. Wie würde dieser aussehen? Wie möchtest Du munter werden und was möchtest Du als erstes tun, denken und fühlen? Notiere Dir dies.
7. Nun fühle zu Deinen Terminen hin. Vieles davon ist Routine, Alltag, Pflicht. Frage Deine Intuition: Kann ich hier Freude hineinbringen? Gibt es Alltags-Termine, die mir zu selbstverständlich geworden sind, bei welchen ich eigentlich mit Dankbarkeit und Freude dabei sein möchte? Notiere Dir zu diesen Terminen z.B. ein „D“ für Dankbarkeit oder ein Symbol (z.B. Smiley), um Dich an die Freude zu erinnern.
8. Gibt es Termine, die Dich belasten, die Dir „lästig“ sind, die Du einfach nur irgendwie hinter Dich bringen möchtest? Wenn ja, so gibt es drei Kategorien, nämlich:
 - nötig und dringend
 - nötig, aber nicht dringend - also verschiebbar
 - unnötig

Ist der Termin nötig und dringend?

Wenn ja, so frage Dich: Wie kann ich meine Einstellung so ändern, dass der Termin mich nicht belastet? Was kann ich Gutes an diesem Termin finden? Notiere Dir alles Gute, das Dir dieser Termin bringt. (z.B. bei einer ärztlichen Kontrolle: Du wirst danach Gewissheit haben, was besser ist, als Sorge zu haben.)

Nötig und nicht dringend – also verschiebbar:

Finde in Deinem Kalender einen passenderen Zeitpunkt und verschiebe diesen Termin.

Unnnötig

Solche Termine empfehle ich Dir, abzusagen.

9. Wenn Du möchtest, so frage Dich auch noch, ob es etwas gibt, das Du seit langem tun wolltest, weil es Dir Freude bereitet. Finde in Deinem Kalender nach dem Aussortieren einen passenden Zeitpunkt und trage Dir diesen Freude-Termin in einer schönen Farbe oder mit einem Freude-Symbol ein.

Ich wünsche Dir viel Freude mit dem Ergebnis dieses freudvollen Zeitmanagements!

Das Leben will uns Freude bereiten. Nähren wir unsere Seelen.

Dein GLÜCKSKIND® Sigrid * www.glueckskind.co.at



*Spontane FREUDE – Stehenbleiben, Atmen, Betrachten.
Meine Mamu beim Familien-Wandertag im Stubaital.*

*** GLÜCKSKIND®** ist eine in **Österreich, Deutschland, Italien und der Schweiz** beim Internationalen Markenregister WIPO sowie beim Österreichischen Patent- und Markenamt registrierte und somit **geschützte Marke** für CDs und DVDs, Bücher und Kunstdruck-Postkarten und für Seminare.

Liste der bisher veröffentlichten GLÜCKS Impulse:

(kostenloser Download auf meiner Website)

Nr. 0 - Aktuelle Wahrnehmungen - März 2012:

Die Kraft der Einfachheit

Nr. 1 - Mai 2012:

1. Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
2. Kraft Deines Herzens veränderst Du die Welt
3. Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
4. Yoga verändert das Leben

Nr. 2 - März 2013:

Zeit für Ent-Faltung

1. und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum
2. Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.

Nr. 3 - Oktober 2013:

1. Die Neukalibrierung
2. Die Stadt der Juwelen - das 3. Chakra
3. Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

Nr. 4 - Juli 2014:

Begegnungen im Heiligen Raum

1. Die Kraft der Unvoreingenommenheit
2. Geheilte Weiblichkeit
3. Nachsatz zur Neukalibrierung

Nr. 5 - Jänner 2015:

Veränderung durch beobachtende Präsenz

1. Große, kollektive Veränderungen: Das Neue Resonanzgesetz
2. Das Innere Kind - aktueller denn je!
3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz
4. Wahrhaftigkeit JETZT

Nr. 6 - Juli 2015:

Sinnhaftigkeit, erfüllt leben, Bestimmung, der Seelenplan

Nr. 7 - September 2015:

1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?
2. Was heißt Spiritualität für mich?
3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?
4. Was gebe ich der Welt?

Nr. 8 - Oktober 2015: Klare Ansage - mutig ins Neue

1. Das Ego lieben
 2. Alles ist eins - die Individualität im großen Ganzen
 3. Klare Ansage: Mut zu einer Wahrheit, die wir noch nicht ganz kennen
 4. Zentriertheit
- Beilage (Achtung - eigenes Formular im Downloadbereich!): Seelenstrukturen

Nr. 9 - November 2015: Die Süße des Lebens

1. Die Süße des Lebens
2. Intensität, Tiefe
3. Magie

Nr. 10 – Dezember 2015 Frei fließende Verbindungen - Erhöhung zur Liebe

Einleitung: Warum schreibe ich

1. Die Affenfalle
2. Selbstheilungskraft - Wege aus der Krankheit:
Alles ist Energie, Schwingung. Energie will fließen.
3. Das einfache Lösen von Blockaden
4. Ver-Bindungen frei fließend und liebend leben
5. Die Berufskrankheit der Energetiker: Es muss mir immer gut gehen.
6. Verbinden von Alltag und Spiritualität

Nr. 11 – Jänner 2016: Klärung: Der Irrtum der Fremdenergien - Karma und Erbsünde

1. Einleitung
2. Wie funktioniert es, Energie von Anderen zu bekommen?
3. Vorbereitung
4. Was geschieht mit der Energie, die wir von anderen - bewusst oder

unbewusst -abziehen?

5. Der Begriff Fremdenergie hat eine neue Bedeutung
6. Das Hauptproblem der Fremdenergie
7. Übung zur Klärung der Energien

Nr. 12 - Februar 2016: Der „Point Of No Return“

A. Einleitung

A.1. Stress

A.2. STOPP sagen

A.3. Die Öffnung

B. PNR – Der Point Of No Return

B.1. Fühlen in 3D – Handeln multidimensional – und danach?

B.2. Schutzbedürftigkeit, Gefühl der Verletzlichkeit

B.3. Angst vor dem Alten Ich

B.4. Was genau ist der Knackpunkt?

B.5. Mein persönlicher Wendepunkt

Nr. 13 - März 2016: Mehr Fühlen, weniger analysieren

Hinweis Facebook

1. Einleitung und 4jähriges Jubiläum der GLÜCKS Impulse
2. Wie kreiere ich ein schönes Gefühl?
3. Expect the best

Nr. 14 - April 2016: Energie und Harmonie im täglichen Leben

Einleitung: Wohlfühlen

Auswahl von Kurzübungen für den Alltag (Yoga, Meditation, Atmung, Mentales Training)

Nr. 15 - Mai 2016: Ich stimme

Einleitung: Veränderungen – das Wassermann-Zeitalter ist voll da!
Ich stimme.

Geld und Stimme – die „Ver-Mittler“ zwischen Geist und Materie

Widerstand und ein klares Nein sagen sind 2 verschiedene Dinge

Bedürfnisse und Zeit

Nr. 16 - Juni 2016: Authentizität, Präsenz und Inspiration – die Basis für Mitgefühl

Authentizität

Präsenz: Reaktion, Inneres Kind und Kreation, Zeit

Inspiration – die natürliche Folge der Präsenz und Authentizität

Mitgefühl

Nr. 17 – Juli 2016: Neue Rhythmen und alte Schmerzen

Einleitung

Regen Regen Regen ... Warum so viel davon über so viele Tage?

Prioritäten setzen ist angesagt – neue Rhythmen

Das körperliche Schmerzgedächtnis umwandeln in pleasure und Experimentierfreudigkeit

Netzwerken ist wichtiger denn ja, also voll trendy!

Nr. 18 – Oktober 2016: Wir brauchen mehr Nichts

Einleitung

Der Spinner

Warum und wie Atemübungen wirken

Eine ausgleichende Atem-Übung für Deinen Alltag

Nr. 19 – November 2016: Good vibrations gehören geteilt

Einleitung

Der ungeteilte GLÜCKS Moment

Good vibrations: Liebe, Freude, Glück & Co.

Eine beispielhafte „good vibrations“-Situation – Übung 1

Möglichkeit und Übung 2: Wenn das Objekt der Liebe, der Freude, des Glücks plötzlich weg ist

Abschließende Worte

Nr. 20 – Dezember 2016: Augen und Ohren

Einleitung

“Der Esel läuft im Schweinsgalopp“ - ein köstlicher Essay von Samantha Lotz

Warum sehen und hören wir schlecht?

Überblick 2012 bis heute

Übung 1 zum Kreieren Deines optimalen Lebensgefühls

Der Alltag – Übung 2

Nr. 21 – Jänner 2017: Über die Sehnsucht nach Reisen oder Auswandern

Einleitung

Wenn alles zu viel wird

Der Gedanke an eine Reise oder Übersiedelung

Wir können uns immer nur nach uns selbst sehnen

Flüchtlinge

Was suchst Du? - Übung, Dauer ca. 30 - 60 Min.

Fazit

Nr. 22 – Februar 2017: Ich will Veränderung – Überraschung vs. Wiederholung

Einleitung

Möglichkeiten zur Veränderung

Fazit

Nr. 23 – März 2017: Ordnung und Fruchtbarkeit

Einleitung: Ordnung und Struktur werden durch Ausmisten geschaffen

Ausmisten wirkt sich auf allen Ebenen aus – Tipps und Erklärungen

Auf die Ordnung folgt die Fruchtbarkeit

Synästhetik, Chaoten und Genies; der Körper als Empfänger

Befruchtende Gespräche – befruchtende Impulse für den Alltag

Es muss nicht immer etwas Neues oder jemand Neuer sein, damit es besser ist

Nr. 24 – April 2017: Gedanken zur Konkurrenz

Einleitung

Konkurrenz

Stell Dir mal vor ...

Neid – eigentlich ein ganz normales Gefühl!

Konkurrenz und Neid im Privatleben

Konkurrenz und Neid in der Wirtschaft

praktische Übung: Neid und Konkurrenz transzendieren und transformieren

Meine persönliche Vision

Nr. 25 – Mai 2017: Von der Sehnsucht nach Frieden, Ruhe, Gelassenheit

Einleitung

Möglichkeiten, Ziele zu formulieren, und meine Erfahrungen damit

Empfehlungen auch für die Körperebene

Nr. 26 – September 2017: Vom Umgang mit Gerüchten

Einleitung

Beobachte Deine erste Reaktion

Was mich trifft, betrifft mich

Und jetzt: Wie gehe ich damit um? - Empfehlungen, Tipps aus meiner Praxis
Abschließende Worte

Nr. 27 – Oktober 2017: Vorschau – Rückschau - Innenschau

Einleitung

Ich bin spät dran – Wenn das Zeitmanagement nicht mehr funktioniert und alles stressig wird.
Warum?

Was hat mir geholfen? - Empfehlungen und Tipps

Nr. 28 – November 2017: Wütend – und jetzt?

Einleitung

Emotion vs. Gefühl/Empfindung

Wütend, grantig, verärgert – woher kommen diese Gefühle?

und jetzt? - Zusammenfassung meiner Erklärung, Empfehlung: Blitzübung

Nr. 29 – Dezember 2017: Sinn macht glücklich

Einleitung

1. Wenn der Beruf uns müde macht – Übung zur Abklärung und Empfehlung
2. Möglichkeiten bei Erschöpfung im Beruf
3. Nichts überstürzen
4. Never regret anything
5. Ego-Ziele erfüllen uns nicht mehr
6. Sinn macht glücklich – was mit mir geschieht

Nr. 30 – Jänner 2018: Das Nadelöhr und das Krokodil Einleitung

1. Das Krokodil - das 2. Chakra – Fühlen, Unterscheiden, Verdrängung; Empfehlung zum Thema Chakras
2. Das Nadelöhr
3. Eine Erklärung für Schlafprobleme
4. Ein Vorschlag für einen guten Übergang nach 2018
5. Zusammenfassung

Nr. 31 – Februar 2018: Freundschaft

Einleitung

1. So war es bei mir
2. Was läuft im Kollektiv?
3. Ausführliche Übung: Was bedeutet Freundschaft für Dich – HEUTE?
4. Zusammenfassung

Nr. 32 – März 2018: Freundschaft Teil 2 – Euphorie

Einleitung Was ich ganz vergessen habe: Wer teilt die Höhen, die Euphorie, die Ausgelassenheit!

Nr. 33 – April 2018: Die Krux mit der Identifikation Wer sind wir denn wirklich, so sind wir verletzlich, was ist unantastbar?

Einleitung

1. Erklärung Rollen & Identifikationen vs. wahres Wesen
2. Das Geistige Gesetz der Polarität – Erklärung in Bezug auf das Wesen jedes Menschen
3. Prioritätenliste mit Ebenenmodell - Anregung zur Überprüfung:
 - Womit identifizierst Du Dich?
 - Wo bist Du richtig verletzlich?
 - Welcher Bereich wirkt sich auch in die anderen Bereiche Deines Lebens aus?
 - Empfehlung

Nr. 34 – Mai 2018: Sprache – Verbindung, Trennung, Versöhnung

• Einleitung

1. Erzählung – Erklärung
2. Nicht nur Kleider, sondern auch Worte machen Leute
3. Klare Sprache, klare Botschaft – ein Beispiel

4. Versehentlich unverständliche Sprache und die Grenzen der Sprache
- 2 Empfehlungen für klare Kommunikation
5. Die Angst vor der Weiterentwicklung der Sprache – Angst vor der Trennung oder Angst vor der Verbindung (vor der Aufhebung der Grenzen)
6. Wohin uns die Entwicklung, die Veränderung führt

Nr. 35 – Juni 2018: Jenseits von richtig und falsch – vom Umgang mit dem „Fehlverhalten“ der Anderen Einleitung

1. „Das tut man einfach nicht“
2. Übung
3. Empfehlungen
4. Schlusssatz – Zitat Rumi

Nr. 36 – Juli 2018: Wenn die Masken plötzlich fallen – Vertrauen in Dich, durch Dich, in die Anderen

- * Einleitung
- Und plötzlich löst es Dir die Seele los ...
- Empfehlung
- Fazit