



Leseprobe

Franziska Muri

Selbstfürsorge

Die 7 Geheimnisse des liebevollen Umgangs mit dir selbst

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 08. April 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Gut für sich selbst sorgen – sollte das nicht das Einfachste überhaupt sein? Doch wie oft sind wir für andere da, erledigen, was »unbedingt« getan werden muss – und stellen unsere eigenen Bedürfnisse hinten an? Wie ein bewusster, liebevoller Umgang mit sich selbst gelingt, zeigt Franziska Muri. Ihre sieben Geheimnisse der Selbstfürsorge eröffnen auch im größten Trubel des Alltags einen Weg zu uns selbst. Sie helfen, uns so anzunehmen, wie wir sind, und uns um das zu kümmern, was uns wirklich guttut. So werden wir uns selbst zum besten Freund und geben unserem Leben eine stabile Grundlage, auf der Zufriedenheit, Freude und Gelassenheit wachsen können.



Autor

Franziska Muri

Franziska Muri ist Kultur- und Geisteswissenschaftlerin, Coach für *The Work of Byron Katie* und seit vielen Jahren als Lektorin in der Buchbranche tätig. Beruflich wie privat sind ihre Themen ganzheitliche Heilung und Spiritualität. Als Autorin verfasste sie gemeinsam mit Vera Griebert-Schröder die Bestseller »Vom Zauber der Ruhnächte« und »Die Ruhnächte als Quelle der Ruhe und Kraft«. Zuletzt erschien von der im bayerischen Alpenvorland lebenden Autorin »21 Gründe, das Alleinsein zu lieben«.

Franziska Muri
Selbstfürsorge

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.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2019
Copyright © 2019 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Daniela Weise
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH und Co. KG
unter Verwendung eines Motivs von © Akbaly / Shutterstock
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-7787-9291-9

www.Integral-verlag.de
www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Dem freundlichen Universum

Inhalt

Die Sorge für dich selbst	9
Begeisterung	19
Motor des Lebens, Dünger fürs Gehirn	19
Das Verhalten folgt der Haltung	28
Hinein in die Aufwärtsspirale	49
Freiraum	57
Raum und Zeit für Gelingen schaffen	57
Die Magie des Für-sich-Seins	84
Stille: Nichts ... und alles	98
Stimmigkeit	105
Ganz Mensch sein	105
Zum Eigenen finden	114
Das Leben zum Lächeln bringen	127
Verbundenheit	137
Resonanz als Grundgesetz der Lebendigkeit ...	137
Die endlose Vielfalt liebevoller Begegnungen ...	148
Im Leben zu Hause sein	153

Vertrauen	157
Aktiv Vertrauen entwickeln.	157
Schätze aus Krisen bergen	172
»Erwachtetes Handeln« im Fluss des Lebens.	179
Sinnhaftigkeit	185
Wertvoller als Glück.	185
Eine Frage des Blickwinkels	189
»Es« sein lassen	194
Liebe	199
Zu dir selbst.	199
Liebe zur Welt um dich herum	205
Aus Liebe zum Leben	209
Zum Abschluss: Sanft und beharrlich	217
Empfehlungen zum Weiterlesen und -hören	219
Anmerkungen	221

Die Sorge für dich selbst

Es gibt einen Menschen, mit dem du dein gesamtes Leben lang zusammen bist. Er begleitet dich seit deiner Zeit im Mutterleib, war bei der Geburt mit dir und wird es sein, bis du deinen letzten Atemzug nimmst. Er ist bei allen Freuden da und in jedem Schmerz.

Ob er dein Freund ist, ob er dir guttut und für dich sorgt, das bestimmst du selbst. Denn dieser Mensch – das bist du. Du selbst bist das Wesen, das lebenslang mit dir zusammen ist. Keine Eltern, keine Kinder, kein Partner und keine Freunde werden dich so lange und so intensiv begleiten wie du dich selbst. Wohin du auch gehst, dich nimmst du mit. Was du auch tust, du bist dabei.

Eigentlich ist es ganz einfach: So wie du für dich sorgst, so wirst du dich fühlen und so wird sich dein Leben weitgehend gestalten. Denn auch wenn du die Umstände nicht immer beeinflussen kannst, so doch deinen Umgang damit. Die Art, wie du bist, in dir selbst und in der Welt. Wie aber kann die Sorge für dich, für diesen »Menschen an deiner Seite«, gelingen? Wie kannst du in unserer hektischen Zeit voller Herausforderungen und Ängste das Beste für dich leben – nachhaltig, freudig und genussvoll?

In diesem Buch untersuche ich sieben Qualitäten, die meiner Erfahrung nach die Basis einer gelingenden Selbst-

fürsorge sind. Dabei geht es mir vor allem um die Geheimnisse hinter den typischen guten Tipps. Denn die kennen wir – du genauso wie ich. In vielen hervorragenden Büchern und Artikeln, Videos und Blogs lernen wir alles, was wir für ein selbstfürsorgliches Leben nutzen könnten. Da gibt es erprobte Empfehlungen und hilfreiche Ideen für den bestmöglichen Umgang mit unserem Körper, mit unserer Psyche, mit unserem Umfeld. Aber ... wir setzen sie meist nicht um oder nur für kurze Zeit, bis uns der Alltagsstrudel wieder davon wegreißt. Wir tun uns schwer damit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen, völlig einleuchtende Gesundheitstipps auch längerfristig zu befolgen oder uns regelmäßig Entspannung und Muße zu gönnen. Warum ist das so? Am mangelnden Wissen kann es nicht liegen. An einem Mangel an Zeit, wie wir gern sagen, letztlich auch nicht – denn wir verwenden sie bei genauer Betrachtung oft ziemlich unsinnig. Was also ist es, das uns hier bremst oder auf Abwege leitet? Und wie kommen wir raus aus Hamsterrad und Bequemlichkeitsfalle? Wie könnte es anders gehen? Und kann ich es mit diesem Buch – einem weiteren »Ratgeber« – wirklich schaffen, etwas anderes anzubieten?

Ich will es versuchen. Ich will dir von meinen Erfahrungen berichten und von all dem, was mir bislang zu diesem Thema begegnet ist. Mir geht es in diesem Buch um das, was uns innerlich so verwandeln kann, dass wir die Selbstfürsorge auch wirklich praktizieren. Denn »eigentlich« müsste es das Einfachste überhaupt sein: uns selbst liebevoll all das angedeihen zu lassen, was das eigene Wesen erblühen und das Leben gelingen lässt.

Selbstoptimierung? Nein, Selbstfürsorge

Strategien und Sieben-Schritte-Pläne, um besser für dich zu sorgen – die wirst du hier nicht finden. Ich habe in meinem Leben bestimmt schon Hunderte davon entworfen, voller Elan und in dem Gefühl, dass sie alles verändern und mich rundum und für immer kraftvoll und entspannt machen werden. Doch meist habe ich sie nur wenige Tage lang umgesetzt. Wenn überhaupt. Denn eigentlich haben sie mir stets nur einen neuen Punkt auf der ohnehin schon übervollen To-do-Liste beschert – und viel Frust dazu: Denn wenn ich die Vorhaben nicht umsetzte, war ich geknickt. Ich fühlte mich unfähig und an Tagen mit besonders dramatischer Stimmung früher oder später »dem Untergang geweiht«, weil es mir einfach nicht gelang, meine klugen Zeitmanagement-, Sport- oder Ernährungsprogramme zu leben, die mich ein für alle Mal aus Stress und Erschöpfung herausholen könnten.

Das Erstaunliche zeigte sich erst nach und nach: Obwohl ich das Gefühl hatte, mit all meinen Selbstfürsorge-Strategien gescheitert zu sein, gelte ich bei vielen Freunden und Bekannten als sehr selbstfürsorglich. Und ich selbst – so sehr ich um die kritischen Lücken im Ganzen weiß – empfinde es seit einiger Zeit auch so. Was also lief hier nicht so wie gedacht? Was passierte im Hintergrund, während ich Pläne schmiedete und damit scheiterte? Oder auf den Punkt gebracht: Was macht eine nachhaltige Selbstfürsorge wirklich aus?

Selbstoptimierung ist es nicht. Denn ist das nicht einfach nur der Versuch, sich an die immer mehr fordernde

Gesellschaft anzupassen, um weiter Schritt zu halten und teilweise absurde Ansprüche zu erfüllen – wie das Gebot ewiger Jugend oder der Perfektion auf allen Lebensfeldern? Natürlich ist es sinnvoll, so weit Schritt zu halten, dass wir im für uns gesunden Maße Teil des gesellschaftlichen Umfeldes bleiben können. Doch Selbstopтимierung, so könnte man grob zusammenfassen, setzt außen an, Selbstfürsorge hingegen kommt von innen. Sie fragt nach dem, was du wirklich brauchst und was dir wirklich guttut. Dir als Mensch und Individuum.

Was mir besser zu funktionieren scheint als Strategien und Pläne, ist, das Gute und Förderliche ins Leben hineintröpfeln zu lassen, statt es mit einer gut geplanten Hau-ruck-Aktion erzwingen zu wollen. Mit der nämlich laufen wir Gefahr, dass unser Gehirn sofort meint: »Ach, das hat doch schon mal nicht funktioniert.« Genau das denkt es sehr schnell, wenn wir etwas verändern wollen. Und dann tritt es in den Streik, während wir in alte Muster zurückfallen. Es gilt also einiges zu beachten – und genau darum soll es hier gehen.

Meisterschaft als lebenslanges freudiges Ringen

Für die meisten von uns ist Selbstfürsorge nichts, was man kann. Es ist etwas, was man lebenslang einüben und stets neu an die äußeren und inneren Gegebenheiten anpassen darf. Vieles stellt sich ihr in den Weg – vom »inneren Schweinehund« bis zu den vielfältigen Anforderungen des heutigen Lebens. Das Gute daran ist: So lernen wir die

Sorge für uns selbst über Jahrzehnte hinweg immer besser, wenn wir uns nicht entmutigen lassen. Und wenn wir die Früchte bewusst kosten, die uns jedes aktive Für-uns-da-Sein schenkt. Denn dieses Kosten, dieses bewusste Erleben ist ein wichtiger Schlüssel, immer mehr von dem zu erfahren, was wirklich und langfristig guttut.

Wie schon bei *21 Gründe, das Alleinsein zu lieben* kann ich auch bei diesem Buch sagen: Ich habe es für mich selbst zu schreiben begonnen. Wie sehr viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte bin ich geübt, erfahren und durchaus auch konsequent in Sachen Selbstfürsorge. Und doch gibt es da bis heute Bereiche, in denen ich strauchle, scheitere und immer neu gefasste Vorsätze einfach nicht einhalte. Die Geheimnisse des liebevollen Umgangs mit mir selbst in diesen Bereichen kenne ich zwar, oder zumindest erahne ich sie, doch irgendwie passen sie noch immer nicht recht zu meinem Körper-Geist-Seele-System, meinen inneren Mustern und zähen Gewohnheiten. Und dann finde ich mich an manchen Abenden erschöpft und missmutig vor, bin unzufrieden und der Meinung, »es« einfach nicht hinzubekommen.

Als Autorin nutzte ich daher sehr gern die Möglichkeit, die Selbstfürsorge zu einem Forschungsprojekt werden zu lassen. Mir wurde dabei bald etwas Interessantes klar: Wenn ich dich mit diesem Buch dazu inspirieren kann, besser und liebevoller für dich selbst zu sorgen, dann wird deine Welt schöner – und meine damit auch. Es ist ja eine Welt. Vielleicht ist das wesentliche Geheimnis genau das: Jeder, der seine eigene Welt schöner und liebevoller, sanfter und freudvoller macht, tut es für alle anderen mit – und

deren Einsatz für echtes Wohlbefinden wirkt auch wieder auf ihn zurück.

Mir wurde bewusst, dass es eine Form der Selbstfürsorge ist, wenn ich dieses Buch so ehrlich und vorbehaltlos, so liebevoll und gut wie möglich schreibe. Ich schreibe es auch für mich, während ich es für dich schreibe. Ich schreibe es dafür, dass es mehr erfüllte und freudig entspannte Menschen in der Welt gibt – in deiner ebenso wie meiner.

So möchte ich dir, liebe Leserin, lieber Leser, wie in einem persönlichen Gespräch das mitgeben, was ich bisher in Sachen Selbstfürsorge erfahren durfte. Ich möchte es für dich notieren, sodass du jederzeit darauf zugreifen und es in dein Leben einbauen kannst, wenn du magst. Die Aktivitäten der Selbstfürsorge sind letztlich ganz simpel. Die Geheimnisse liegen aber nicht in dem, was man für sich tun könnte, sondern vielmehr in den Ebenen dahinter: Warum wissen wir, was uns guttut, und tun es trotzdem so oft nicht? Und wie bekommen wir uns dazu, mehr von dem zu machen, was uns erblühen lässt?

Natürlich gehört zur Selbstfürsorge, sich gut zu ernähren, sich ausreichend zu bewegen, einer sinnvollen und im Kern angenehmen Tätigkeit nachzugehen, wohltuende Beziehungen zu pflegen, Freude und Genuss einzuladen – sich also einfach gut um das Körper-Geist-Seele-System zu kümmern, als das man hier auf der Welt ist. Die wirkliche Kunst aber ist, in sich die Basis dafür zu schaffen, selbstfürsorglich leben zu wollen, es sich zu erlauben und es dann auch zu tun. Es geht darum, die Selbstfürsorge zu etablieren und als Grundpfeiler des Lebens zu verankern.

