Klar im Kopf

Bremer

2027
ISBN 978-3-8006-8233-1
Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.
beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

du dich seltener selbst abwertest und mit dir sprichst wie mit einem guten Freund: ehrlich, klar, ermutigend. Jede Technik folgt der vertrauten Struktur, damit du nicht lange überlegen musst. Du liest kurz, wählst, übst und spürst.

Denk daran: Wichtig ist nicht, alles zu machen, sondern das Richtige. Es wird Tage geben, an denen dir eine Minute Atem völlig reicht, um präsenter zu werden. An anderen Tagen willst du vielleicht eine kleine Kombination: erst beruhigen, dann einen Fokus-Satz, anschließend zwei Minuten die erste wichtige Sache beginnen. Beides ist gut. Wir suchen nicht Perfektion. Wir suchen eine gute Richtung, behutsame Entwicklung, stetes Weiterkommen.

Wenn du bewusst und sanft startest, trägst du diesen Ton mit in deine Begegnungen, deine Entscheidungen, deine Art zu reagieren, wenn etwas anders läuft als geplant.

Du musst nicht auf den perfekten Morgen warten. Du kannst dir einen guten Morgen selbst bauen, aus kleinen, verlässlichen Bausteinen. Dieses Kapitel gibt dir dafür den Werkzeugkasten: Atem, Aufmerksamkeit, Haltung und Sprache mit dir selbst. Alles ist so aufbereitet, dass du in wenigen Minuten ankommst und ausgerichtet losgehst. Wähle, was dir heute hilft. Genau so fängt Souveränität an: freundlich, klar, auf Augenhöhe mit dir selbst.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

1 MM Meine Minute – Die Atembeobachtung



Bevor der Tag dich mit E-Mails, Sorgen und Erwartungen überrollt, holt dich diese eine Minute am Morgen aus dem Kopfkino heraus und bringt dich still, klar und präsent an den Start.

Was du erreichst

Gleich nach dem Aufwachen den Geist beruhigen, innere Präsenz aufbauen und den Tag bewusst beginnen, statt vom ersten Gedankenstrom davongetragen zu werden.

Wann dir diese Technik hilft

Du sitzt am Bettrand, das Telefon liegt neben dir und will deine Aufmerksamkeit, doch du gibst sie ihm noch nicht. Du wendest dich dem Atem zu, stellst zwei einfache Fragen und spürst, wie der Tag in Ruhe ankommt. Eine Minute später sind die Konturen klar, die Stimmung zuversichtlich und du betrittst den Tag so, wie du ihn führen willst.

Beschreibung der Technik

Setze dich direkt nach dem Aufwachen aufrecht und bequem hin, beide Füße am Boden oder im Bett aufgestellt. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus, damit die Ausatmung leichter länger werden kann.

- Variante A – die zwei Fragen: Frage dich leise »Atme ich noch?« und antworte innerlich mit einem freundlichen »Ja«, während du das nächste Einatmen zulässt. Frage dich dann »Wie atme ich?« und beschreibe nüchtern, was jetzt geschieht, zum Beispiel »kurz ein, länger aus« oder »ruhig und flach«. Sinn dieser Fragen am Morgen: Die erste verankert dich sofort im Körper, die zweite schaltet vom automatischen Grübeln in einen klaren Beobachtermodus.

- Variante B – die Wahrnehmungsbrille: Frage dich: »Was spüre ich beim Ein- und Ausatmen?« und lenke die Aufmerksamkeit nacheinander auf drei Bereiche. Zuerst die Bauchbewegung: heben beim Einatmen, senken beim Ausatmen. Dann den Brustraum: weiten und sammeln. Zum Schluss die Luft an der Nase:

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

beim Einatmen, kühl und frisch, und beim sanften Ausatmen durch den Mund, weich und wärmer. Lass die Ausatmung einen Hauch länger werden als die Einatmung, ohne zu pressen.

So gleitet dein Körper sanft in den Tag. Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr, benenne sie innerlich mit »Denken« und kehre freundlich zur aktuellen Mentaltechnik zurück.

Dauer der Technik

Standard: 60 Sekunden direkt nach dem Aufwachen. Optional: 120 Sekunden, wenn die Gedanken besonders laut sind.

Level der Technik

●○○ Anfänger: Zwei Fragen, je drei Atemzüge begleiten.
●●○ Fortgeschritten: Zwei Fragen plus Wahrnehmungsbrille für Bauch, Brust, Nase und Mund.
●●● Profi: Gleicher Ablauf, zusätzlich ein leises Stichwort »Ich bin ganz ruhig« beim Ausatmen sowie eine minimal längere Ausatmung.

Darauf kommt es an

Das Telefon bleibt noch unberührt. Atme immer durch die Nase ein und durch den Mund aus. Beschreibe, statt zu bewerten. Keine Korrekturen bei der Atmung erzwingen, nur bemerken und geschehen lassen. Wenn Unruhe hochfährt, lege eine Hand auf den Bauch, spüre die Bewegung und verlängere den Ausatem sanft um ein bis zwei Herzschläge.

Warum die Technik wirkt

Der Morgen setzt den Ton. Indem du Aufmerksamkeit gezielt auf konkrete Atemempfindungen richtest, nimmst du dem Kopfkino den Taktstock und gibst ihn der Gegenwart zurück. Die Frage »Atme ich noch?« erdet sofort, die Frage »Wie atme ich?« öffnet Klarheit ohne Druck, die leicht längere Ausatmung senkt das Erregungsniveau und schafft Raum für einen wachen, freundlichen Start.

Passende Situationen

Unmittelbar nach dem Aufwachen, bevor du Nachrichten liest, Termine prüfst oder aufstehst. Oder auf dem Weg zur Arbeit. Wenn du morgens wenig Zeit hattest, kannst du die Übung auch auf dem Weg zur Arbeit nachholen. Wiederhole sie bei Bedarf noch einmal direkt vor dem ersten Termin, um die gewählte Haltung zu festigen.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

2 Ruhebild

Wenn der Morgen zu schnell wird und deine Gedanken nach vorne rennen, holt dich dieses eine Bild sanft zurück an einen Ort, an dem dein Körper loslassen kann und dein Kopf wieder still wird.



Was du erreichst

Innere Ruhe aktivieren, Nervensystem beruhigen und Präsenz aufbauen, indem du ein persönliches Bild der Gelassenheit bewusst abrufst und für wenige Atemzüge hältst.

Wann dir diese Technik hilft

Du spürst, wie der Tag dich ziehen will, noch bevor er richtig begonnen hat. Du schließt kurz die Augen, rufst ein eigenes Bild aus einem einfachen, schönen Moment ab und lässt es im Inneren aufleuchten. Mit jedem Ausatmen wird der Ton leiser, der Raum weiter und du beginnst nicht unter Druck, sondern mit Richtung.

Beschreibung der Technik

Setze dich direkt nach dem Aufwachen oder vor dem ersten Termin aufrecht und bequem hin. Atme sanft durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wähle nun ein Bild, das dich zuverlässig beruhigt. Nimm möglichst ein eigenes Bild aus deiner Erinnerung an einen echten, von dir selbst erlebten Moment: ein Morgen auf dem Balkon, ein Erlebnis im Urlaub, der Blick über eine Wiese nach einem Sommerregen.

Wenn dir nichts Konkretes einfällt, wähle den ruhigen Bergsee. Stell dir vor, das Wasser liegt still, die Oberfläche ist glatt, die Luft klar. Lege das Bild klar vor dein inneres Auge, in deine Vorstellung, so groß wie auf einer Kinoleinwand, eher noch größer, nicht kleiner. Halte es für drei bis zehn Ausatemzüge. Bei jedem Ausatmen wird eine Kleinigkeit weicher: Schultern sinken, Kiefer löst sich, Stirn glättet sich. Bleibe bei Sinneseindrücken und stelle dir vor, du bist jetzt mitten in der echten Situation. Was siehst du, was hörst du, was spürst du in der Luft? Wenn Gedanken auftauchen, bemerke sie, nicke ihnen zu und kehre freundlich zum Bild zurück, als wür-

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

dest du den Fokus einer Kamera nachstellen. Beende die Minute mit einem leisen Satz: »Hier ist Ruhe, und ich nehme sie mit in den Tag«.

Dauer der Technik

60 bis 120 Sekunden. Bei hoher innerer Lautstärke bis zu 3 Minuten.

Level der Technik

●○○ Anfänger: Ein Bild, drei Ausatemzüge, nur sehen.
●●○ Fortgeschritten: Bild plus je ein Sinnesdetail hören und spüren, fünf Ausatemzüge.
●●● Profi: Gleiches Bild täglich ankern, mit einem passenden Stichwort wie »See« oder »Balkon« koppeln und vor wichtigen Situationen für mindestens 20 Sekunden abrufen.

Darauf kommt es an

Wähle am besten ein echtes, eigenes Erlebnisbild aus einem Moment, in dem sich alles stimmig angefühlt hat, und du das Gefühl hattest, die Welt umarmen zu können. Je persönlicher, desto kräftiger die Wirkung. Keine Heldenfantasie, keine Perfektion. Halte das Bild ruhig und schlicht, ohne es unnötig auszuschmücken oder zu verändern. Bleibe beim Ausatmen einen Hauch länger als beim Einatmen, ohne zu pressen. Wenn das Bild flackert, ist das normal. Stelle es freundlich wieder scharf, so wie du eine Lampe neu ausrichtest.

Warum die Technik wirkt

Ein vertrautes, angenehmes inneres Bild verschiebt zugleich deinen Aufmerksamkeitsfokus und deine emotionale Grundstimmung. Dein Gehirn erinnert sich nicht nur an Inhalte, sondern an Zustände. Indem du Sinnesdetails aktivierst, stellst du den inneren Kontext von Bedrohung auf Sicherheit um. Die leicht längere Ausatmung verstärkt die parasympathische Beruhigung. So entsteht ein kurzer Korridor, in dem dein System neu kalibriert, und dein Tag startet deutlich ruhiger.

Passende Situationen

Morgens vor dem ersten Griff zum Telefon, in Übergängen zwischen Terminen, vor Gesprächen, nach belastenden Nachrichten oder immer dann, wenn du bemerkst, dass dein Blick enger und dein Ton härter wird.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

3 Ruhewort

Bevor der Tag Fahrt aufnimmt, schenkst du dir einen Moment mit geschlossenen Augen, in dem ein einziges Wort wie ein heller Horizont in dir aufgeht und den inneren Ton für Ruhe, Klarheit und Haltung setzt.



Was du erreichst

Zur Ruhe kommen. Den Geist innerhalb weniger Atemzüge beruhigen, die innere Ausrichtung klären und einen stabilen, freundlichen Grundton für den Tag wählen.

Wann dir diese Technik hilft

Du spürst, wie Gedanken schon direkt nach dem Aufwachen mit Schwung um die Kurve biegen und Listen im Kopf entstehen, noch bevor du die erste Tasse Kaffee in der Hand hast. Du schließt die Augen, lässt vor dem inneren Auge eine Fläche aus Himmelblau entstehen und in diese Weite setzt du ein einziges Wort, das dir guttut. Schon wenige Atemzüge später ist es, als hätte jemand den Lärm leiser gedreht, die Schultern sinken, und du beginnst nicht im Sprint, sondern in deinem Takt.

Beschreibung der Technik

Setze dich direkt nach dem Aufwachen oder vor dem ersten Termin aufrecht und bequem hin. Lege die Hände locker ab, schließe die Augen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund ruhig aus. Richte den Blick nach innen und stelle dir vor, wie vor deinem inneren Auge Pixel für Pixel ein klares, schönes Himmelblau entsteht, gleichmäßig und sanft, bis die Fläche vollständig ist. Wähle nun dein persönliches Ruhewort. Ideal ist ein Wort, das bereits mit einer guten Erinnerung oder einem stimmigen Gefühl verbunden ist. Falls dir keines einfällt, probiere diese Wörter aus: »Ruhe«, »Stille«, »Liebe« oder »Frieden«. Sieh zu, wie dein Wort in großer, ruhiger Schrift in der Mitte des Himmels erscheint. Beim Einatmen genießt du das innere Bild vom Himmelblau und deinem Ruhewort, beim Ausatmen sprichst du dein

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Wort still im Geist mit Bedeutung und sanfter Kraft aus. Wiederhole das für drei bis fünf Ausatemzüge. Halte alles schlicht und ohne Eile. Wenn Gedanken aufkommen und dich ablenken, nicke ihnen zu, kehre zum Wort im Himmelblau zurück und lasse es wieder klar werden. Immer wieder.

Dauer der Technik

60 bis 120 Sekunden. Bei stärkerer Unruhe bis zu 3 Minuten.

Level der Technik

●○○ Anfänger: Ein Wort wählen und drei Ausatemzüge lang dabei bleiben.
●●○ Fortgeschritten: Dasselbe Wort täglich nutzen, es mit dem Ausatmen leise innerlich sprechen und mit einem kleinen Körperzeichen koppeln, zum Beispiel Hand auf Herz.
●●● Profi: Wort im Tagesverlauf als Kurzanker in 10 bis 20 Sekunden abrufen, besonders vor Gesprächen oder Entscheidungen.

Darauf kommt es an

Wähle ein Wort, das sich für dich echt anfühlt und welches von selbst beruhigend wirkt, ohne dein Zutun. Lass das Himmelblau langsam entstehen, damit der Geist ankommt, und halte die Schrift gut lesbar, ohne Verzierungen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund weich aus, die Ausatmung einen Hauch länger als die Einatmung, ohne zu pressen. Wenn das Wort blass wird, ist das kein Fehler. Stelle es freundlich wieder scharf.

Warum die Technik wirkt

Ein einziges, bedeutungsvolles Wort bündelt Aufmerksamkeit, senkt dein kognitives Rauschen und bietet dem Nervensystem einen klaren Fokus. Die ruhige Visualisierung schafft Sicherheit, die leichte Verlängerung der Ausatmung unterstützt die parasympathische Beruhigung. So verlagert sich dein innerer Fokus weg von Reizüberflutung hin zu Selbstführung.

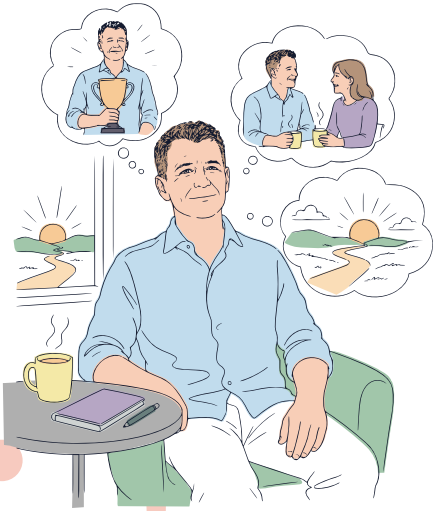
Passende Situationen

Am Morgen vor dem ersten Blick aufs Telefon, in Übergängen zwischen Terminen, vor anspruchsvollen Gesprächen, nach belastenden Nachrichten oder immer dann, wenn du bemerkst, dass dein Tempo höher ist als deine Präsenz.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

4 VGZ-Technik

Bevor unser Denken sich ganz auf Probleme richtet, schenkst du dir ein paar ruhige Atemzüge, hörst in die Stille hinein und lässt drei einfache Fragen deinen Blick auf den Tag positiv und zuversichtlich ausrichten.



Was du erreichst

Das Gute sehen, Dankbarkeit pflegen, den Kopf beruhigen, das Herz öffnen und Fokus ausrichten, indem du das Gute in deiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in wenigen, ehrlichen Sätzen bewusst wahrnimmst.

Wann dir diese Technik hilft

Dein Denken dreht sich um Probleme und Horrorszenarien. Du atmest bewusst, entspannst Schultern und Kiefer, und stellst dir drei Fragen, die den inneren Lärm reduzieren und den Blick auf das Gute lenken. Minuten später fühlt sich der Tag nicht mehr wie eine Welle an, die dich trifft, sondern wie ein schönes Geschenk.

Beschreibung der Technik

Setze dich morgens oder direkt vor Arbeitsbeginn aufrecht und bequem hin. Schließe die Augen, löse den Kiefer, lasse die Schultern sinken. Atme drei bis zehn Mal durch die Nase ein und durch den Mund ruhig aus. Die Ausatmung ist dabei etwas länger als die Einatmung. Dann stelle dir nacheinander drei Fragen und gib dir die Erlaubnis, nicht sofort zu antworten, sondern zu warten, bis aus der Stille etwas Echtes auftaucht. Beobachte, welche Antworten von selbst auftauchen. Erfinde nichts, sondern entdecke, was schon da ist.

- V – Vergangenheit: »Was in meinem Leben lief in letzter Zeit recht gut?« oder »Was ist mir gestern recht gut gelungen?« Sieh eine konkrete Szene, nichts Oberflächliches; benenne eine kleine Sache, die zählt.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG