



## Leuchtsternschnuppe #30, Herbst 2018

### Umstellung auf Winterzeit

Diese Nacht werden die Uhren wieder um eine Stunde zurückgestellt. Was machst du mit dieser einen gewonnen Stunde? Viel Freude beim Geniessen deiner Zeit!

### Bodyscan: Eine wirksame Übung aus der Achtsamkeitspraxis

In der Achtsamkeitspraxis geht es darum, immer wieder im Hier und Jetzt anzukommen und so aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Eine gute Möglichkeit dazu bietet der sogenannte Bodyscan: Du legst dich bequem hin und nimmst deine verschiedenen Körperteile mit einer möglichst offenen und freundlichen Haltung wahr. Wie fühlen sich zum Beispiel deine Füße in diesem Moment an? Eher kalt oder warm? Vielleicht ist da eine Empfindung von Strömen, Pulsieren, Kribbeln? Oder du spürst deine Füße gar nicht? Alles darf so sein, wie es jetzt gerade ist. Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken abschweifen, kehrst du einfach zurück und machst mit der Übung weiter. Neben deiner Körperwahrnehmung trainierst du so auch die Fähigkeit, deine Gedanken zu steuern wie auch eine liebevolle und akzeptierende Haltung dem jetzigen Moment gegenüber.

Damit du dies ausprobieren kannst, habe ich eine Audiodatei auf meiner Homepage abgespeichert. Du kannst sie [hier](#) herunterladen (für Kennwort bitte Leuchtsternschnuppe abonnieren). Viel Freude beim Üben!

Falls du mehr solche Übungen kennenlernen möchtest, so findest du an den [Stressreduktionstagen in Valbella](#) vom 11. bis 14. November Gelegenheit dazu 😊.

### Öffentliche Termine 2018

- \* Sonntag, 28. Oktober 2018, **Achtsamkeitstag**, Zumikon (für ganz Kurzentschlossene)
- \* Sonntag, 11. November bis Mittwoch, 14. November 2018, **Stressreduktionstage in Valbella** (wunderschönes Hotel, tolle TeilnehmerInnen und ein inspirierendes Programm – ich freue mich riesig!)

- \* Dienstag, 20. November, 19.30h, **Die Kraft der Gelassenheit – mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude**, fischerwohnen – endlich zuhause, Würenlos. Anmeldung direkt bei [fischerwohnen](#).
- \* **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, Zumikon (fast) jeden Montag, 8.20 bis 9.20h

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

## Die Geschichte zum Schluss

Als das Schicksal einmal nach seiner Macht und Stärke befragt wurde, da sagte es: «Ich bin der Stärkste, jedenfalls fast. Ich habe sie alle zu Boden gestreckt, die Kaiser und die Fürsten. Selbst ganze Völker habe ich in die Knie gezwungen. Und unendlich viele einzelne Menschen. Ich habe eben die grösste Schlagkraft, jedenfalls beinahe. Aber auch eure geistigen Güter habe ich besiegt, die Kultur und die Technik, sie alle sind mir, dem Schicksal, unterlegen. Selbst Treue und Glaube und Liebe wurden von mir zu Boden gezwungen. Ich bin eben der Stärkste, jedenfalls fast.»

«Warum bist du denn nur fast der Stärkste?», wurde das Schicksal da gefragt. «Nun ja», unangenehm berührt, wurde die Stimme des Schicksals etwas leiser. «Mit einer habe ich nicht fertig werden können! So oft ich sie auch k.o. schlage und davon überzeugt bin, dass sie nun endgültig ausgezählt auf dem Boden liegen bleibt, spätestens bei «neun» ist sie wieder auf den Beinen.» «Und wer ist diese Unbezwingbare?» wurde das Schicksal gefragt.  
«Die Hoffnung! Die Hoffnung ist einfach nicht unterzukriegen!»

Ich wünsche dir einen hoffnungsvollen und farbenfrohen Herbst.

Ganz herzlich  
Susan Reinert Rupp