

Im Wandel des Lebens
so ruhig wie besonnen

Einfach Eins Tun

*** Willi das Wollnashorn ***



Meine Routinen und Gedankengänge,
welche mich darin unterstützen,
voller Seelenruhe und Muße,
spielerisch und kraftvoll,
an mein Ziel zu kommen.

Im Wandel des Lebens
so ruhig wie besonnen
Einfach Eins Tun

Feine Hinweise und Routinen,
um mich auf das W e n i g e,
KRAFTVOLLE zu konzentrieren.



Willi das Wollnashorn

Erarbeitet durch den Ur-Heber
Dipl.-Ing. (FH) Sascha Bergmann

Inhalt

Fröhliches Erwachen	15
E N T S P A N N T H E I T	18
Die ertüchtigenden „7-7-7“	20
„Erhebendes“ schöpfen	24
Die Kaffeemeditation	25
Erhellende Gedanken hegen	28
Die nächsten 30 Minuten überleben	30
60 Sekunden lang - blöde gucken	33
Musik ist ein Wunderding	34
E N E R G I E - ERHALTUNGSSÄTZE	35
D E R G O L D E N E S C H N I T T	39
H E L D E N M U T	46
Das Rundum-Hör-Erlebnis	54
Lustwandelnd „in mich gehen“	56
Mit dem Essen verschmelzen	58
Das Dankbarkeits-Duschen	60
Mein Erlebnis-Buch führen	62
Träume beleben	65
Den Körper gedanklich vitalisieren ...	67

EINE ENTSCHEIDENDE WENDUNG gab ich meinem Lebenslauf, als ich beschloss, mich stets auf eine einzige Tätigkeit, auf die eine Sache im Moment, zu konzentrieren.

Seitdem schreite ich höchst ruhevoll durch mein Leben und genieße es in vollen Zügen.

Es ist das Einfach Eins Tun,
Einfach das Eins nach dem Anderen Tun,
durch das ich meine Tage beflügele,
während ich so viel zu tun habe.

Ich habe gelernt, dass es die mir wesentlichsten Bewegungen sind, die das erfüllende Vorankommen *für mich* bedeuten.

So genieße ich ein ertragreiches Leben, weil ich vieles loslasse und Einfach Eins Tue.

Mit den Routinen und Gedankengängen in dieser Lektüre unterstütze ich mich darin, in Seelenruhe und Muße, Einfach Eins zu Tun, damit ich schneller an mein Ziel komme.

Zuerst war es ein so mutiges wie befreiendes Experiment für mich, mich rein auf das Eine einzulassen und alles andere derweil zu lassen.

Heute lebe ich das Einfach Eins Tun als feste Routine in einem jeden Schritt.

Ich finde es äußerst angebracht,
mir das Recht zu bewahren,
meine *Art zu leben*
an mancher Stelle
zu reduzieren.

Für mich!

Weil ich tagein tagaus die kraft- und ruhespendenden Routinen des Einfach Eins Tuns praktiziere, lebe ich auf einem hohen Niveau von Energie, Klarheit, Entscheidungsfreudigkeit und Schnelligkeit.

U N D

Ich verwende Hilfsmittel, um die Intensität meiner Aufmerksamkeit auf jene Tätigkeit auf das Maximale zu erheben, welcher ich mich in diesem Moment zu widmen vermag...

4. Routine (vormittäglich)

Die Kaffeemeditation

Jeden Vormittag, wenn sich der erste Trubel gelegt hat und um mich herum am wenigsten los ist, gebe ich meinem Geist eine Problem-Such-Pause und schenke meinem Gehirn damit Zeit, um das bis jetzt Erfahrene zu verarbeiten.

Ich trinke 10 Minuten lang; einfach einen Kaffee und tue derweil Einfach Eins, ich nehme die betörenden Aromen des Kaffees in mich auf.

Zur Einstimmung konzentriere ich mich eine Minute lang auf die Stille zwischen den Geschehnissen und meinen Gedanken.

Dann halte ich inne und rieche den Kaffeeduft; atme das aufsteigende Aroma ein.

Ich betrachte den Kaffee - betrachte die Spiegelungen auf seiner Oberfläche, die ineinander verschwimmenden Formen der Kaffeeöle.

Atme vor jedem Schluck sanft ein und lasse den Kaffee mit allen Sinnen in mir aufgehen.

Das tue ich in unendlicher Länge.

Bis ich mich nach 10 Minuten sanft vom Wecker zurückgeholt fühle.

So kehre ich beseelt von meinem Ruheplatz zurück und gehe wieder an mein Tagewerk.

Dieses Vorgehen hat mir bereits bei vielen Aufgaben geholfen, die passende Idee zu entwickeln. Indem ich einfach einmal weg bin, sprudeln danach die Ideen, als würde ich gerade auf dem Schwallwasser eines soeben geöffneten Staudammes dahinreiten.

Es ist gigantisch.

Daraus entsteht eine solch' gewaltige Energie und Schaffenslust, die weit über die reine Wirkung des Koffeins hinausgeht.

Es ist die Ruhe, welche ich dem Aufgestauten schenke, in welcher mein Gehirn selbsttätig damit beschäftigt ist, das Zusammengetragene, die angestellten Gedanken, gesammelten Erfahrungen und gewonnenen Ideen zu logischen Gebinden zu verflechten - währenddessen ich damit beschäftigt bin, geruhsam mein Kaffeegetränk zu genießen;

...wohlwissend, dass ein neuer Gedankenschwall folgen wird.

Von Pause - zu Pause.

E N E R G I E - ERHALTUNGSSÄTZE

Diese Routinen des Einfach Eins Tuns habe ich in meinen üblichen Tagesablauf eingewurzelt und kann dadurch schneller Entscheidungen fällen, Probleme geschickter lösen und meine Arbeit effizienter erledigen.

Ich bin eine praktisch veranlagte Persönlichkeit und habe für mich herausgefunden, dass ich mich durch das Verlangsamten, das Routinen leben und Einfach Eins Tun insgesamt schneller und effektiver mache.

Mir wird mit jedem neuen Tag eine gewisse Menge Energie mit auf den Weg gegeben, wobei ich es als meine Aufgabe ansehe, mit dieser Energie sinnvoll zu haushalten.

Weil ich meine Gedanken kontrolliere, sie bewusst und zielgerichtet lenke, richte ich gleichsam meine Energie bewusst auf die Dinge, die mich vorwärts bringen.

Dabei beschäftige ich mich ausschließlich damit, über das „Bekanntes“ die Kontrolle zu erhalten.

Das „Unbekanntes“ lasse ich in entspannter Erwartungshaltung auf mich zukommen. Sobald es in Sichtweite ist, kann ich es

Es gibt eine einfache und logische Erklärung für den Zusammenhang zwischen dem Einfach Eins Tun und meinem

s e h r g r o ß e n
persönlichen
Erfolg.

Es ist

D E R G O L D E N E S C H N I T T

der im Ideal unserer natürlichen Harmonie und Schönheit verwurzelt liegt.

Nach dem Goldenen-Schnitt-Prinzip verbringe ich 62 Prozent meines Tages mit solchen Tätigkeiten, durch welche ich meine größten Begabungen und tiefsten Freuden zum Ausdruck bringe. Es ist die einzigartige Kombination aus meinen Begabungen und Freuden, durch welche ich wahrhaft schöpferisch Wertstiftendes in die Welt hineinschaffe. Die 62 Prozent sind d a s Zeitfenster meines Tages, in dem ich mich mit solchen Dingen beschäftige, die ich über alles liebe und die mich erfüllen; dank derer ich abends voll des Glücksgefühls, ausgeglichen und beseelt zu Bett gehe.

Die restlichen 38 Prozent meines Tages, widme ich jenen Dingen, um die ich mich

Auch fällt es mir durch das Einfach Eins Tun und das Jetzt-Momente-Erleben leicht, **aufkommende Ängste** zu verarbeiten, mich vielmehr...

mit

H E L D E N M U T

und in liebevoller Hingabe

...auf mein Tun zu konzentrieren und die Angst als Hinweisgeber zu **respektieren**. Ich bin in diesen Momenten voll und ganz Herr meiner Sinne und bereit dafür zu erkennen, warum mir mein Unterbewusstsein soeben diese Ängste sendet und wie sie mir bei der Bearbeitung meiner gestellten-Aufgabe dienlich sein können.

Mit meinen Ängsten agiere ich so, als wenn ich mich in einem Slalom-Parcours befinden würde, bei dem es für mich darum geht, ausschließlich den Weg zwischen den Hindernissen hindurch zu erkennen. Mir ist wohl bewusst, dass die Möglichkeit der Gefahr besteht, Hindernisse zu streifen oder gar an ihnen hängen zu bleiben - und genau deshalb lenke ich meine Konzentration einzig und allein auf den für mich machbaren Weg bis hin zum Ziel.

14. Routine (allabendlich)

Träume beleben

Jeden Abend, bevor ich einschlafe, lenke ich meine Gedankenströme kontrolliert auf die Zukunft - auf das, was ich aus meinem Leben noch formen möchte.

Ich lege mich in mein Bett, wähle eine gemütliche Beleuchtung und suche mir eine Position, in der ich am besten in Träumereien schwelgen kann. Dann schließe ich die Augen und visualisiere eine Minute lang, vor meinem inneren Auge, meine großen Ziele, meine Traum-Zukunft.

Ich lebe in dem Haus meiner Träume an dem Ort meiner Träume, sitze in meinem Traum-Fahrzeug, genieße meine Lebenszeit mit solchen Menschen, die mir gut tun - verbringe viel Zeit mit Menschen, die mich und mein Werk beflügeln, gehe der Tätigkeit meiner Träume nach,...

...und wie ich all dies, als jene Persönlichkeit erlebe, die ich sein kann, zu der ich aufschaue, die ich als meinen inneren Helden bezeichne, nach der ich strebe.

Alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ich für mein tägliches Tun benötige, beherrsche ich meisterhaft. Meine Arbeit fühlt sich so natürlich und vertraut an,

So ist es bei mir:

Ich beginne meinen Tag mit Einfach Eins Tun und beende ihn mit Einfach Eins Tun...

...und dazwischen praktiziere ich so viel von dem Einfach Eins Tun, wie es mir bei vollem Bewusstsein möglich ist. Seitdem ich dieses Einfach Eins Tun in meinen Tagesablauf integriert habe, verspüre ich ein hohes Maß an Kraft und Energie, geistiger Klarheit, Entscheidungsfreudigkeit und tiefe Dankbarkeit für all die sich entfaltenden Wunder der Jetzt-Momente.

Ich kann also ruhigen Gewissens behaupten, dass das Einfach Eins Tun durchaus positive Auswirkungen auf mein menschliches Dasein hat und dass ich mein gesamtes Leben mit gewinnbringenden Elementen anreichere, weil ich es tagesin tagaus praktiziere.

Was ich als nächstes Tue?

Na, ... Einfach Eins.

Mehr Abenteuerliches entdecken?

„Für mich ist es immer wieder ein bahnbrechendes Ereignis, wenn ich mich dazu entschieße, alle äußeren Aktivitäten ruhen zu lassen, mich hinzusetzen und mich auf all diese merkwürdigen wie fragenumwobenen Werke einzulassen. Mit einer einzigen Absicht: der Entfaltung meiner inneren Antworten den Raum und die Aufmerksamkeit zu widmen, die ihnen gebühren.“

Willi das Wollnashorn

Weitere Werke von *Willi* erforschen?

Dann auf zu www.zeitregen-dermentor.de ↴



Kontaktdaten

ZEITREGEN®-Der Mentor

Dipl.-Ing. (FH) Sascha Bergmann

Maschinenschlosser, Ingenieur & Autor

Waldstraße 2, 75328 Schömberg

Telefon: +49(7084)9288397

E-Mail: hallo@zeitregen-dermentor.de

Internet: www.zeitregen-dermentor.de

ZEITREGEN ist eine eingetragene Marke des Einzelunternehmers Dipl.-Ing. (FH) Sascha Bergmann.

Version 07-2024

Verlagsportal: Bookmundo Direct

ISBN: 9789403741284

Lektorat: Kerstin Bergmann

© 2024

ZEITREGEN®-Der Mentor

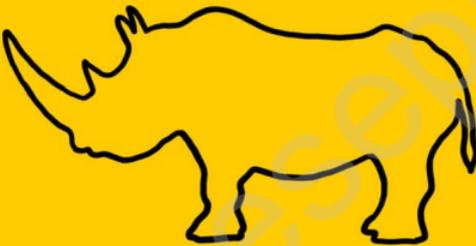
Willi das Wollnashorn

Alle Rechte, auch der fotomechanischen Vervielfältigung und des auszugsweisen Ausdrucks, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Dipl.-Ing. (FH) Sascha Bergmann verarbeitet oder vervielfältigt werden.

Wie ich mehr geregelt bekomme, weil ich JETZT Einfach Eins Tue. Wie ich morgens energiegeladen aufstehe, weil ich mich auf den Tag und „all“ mein Tun freue. Wie ich mein Leben durch langsames Einfach Eins Tun mit Kraft und Energie durchströme. Und wie ich es schaffe, die nächsten 30 Minuten zu überleben!

Einfach Ein Buch voll Routinen, mit denen ich mir stets die Ruhe und den Blick fürs Glück bewahre.

Willi das Wollnashorn



www.ZEITREGEN-DerMentor.de

