

# STILL VERBUNDEN MIT DIR SELBST



ZU VIEL KOPF  
ZU WENIG JETZT

*Anna Lirau*



# Inhalt

Einleitung	4
Vorwort	5
Kapitel 1: Stressoren	6
Kapitel 2: Richtiger Umgang mit Stressoren	11
Kapitel 3: Achtsamkeits-Affirmationen	22
Kapitel 4: Selbstliebe	31
Kapitel 5: Achtsamkeits-Übungen im Alltag	39
Kapitel 6: Grübelnde Gedanken	46
Kapitel 7: Emotionale Erschöpfung	59
Kapitel 8: Die Macht der Wiederholung	65
Kapitel 9: Positive Affirmationen	70
Kapitel 10: Selbstfürsorge	83
Kapitel 11: Dankbarkeit	91
Kapitel 12: Glück	100
Nachwort	105

# Willkommen im Trubel



## Kennst du das?

*Es ist früh am Morgen, du wirst gerade wach. Dein Kopf grübelt aber schon wieder seit einer gefühlten Ewigkeit!*

\_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

*Oder grübelt es bei dir vielleicht den ganzen Tag über?*

\_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

*Kannst du nachts eventuell vor lauter ziehender Gedanken nicht einschlafen?*

\_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

Stressgedanken können sehr belastend sein und zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Wenn du mit Stressgedanken konfrontiert wirst, gibt es einige Ansätze, um dich davon nicht überwältigen zu lassen.

Ich weiss, wie es sich anfühlt, wenn der Kopf nicht stillsteht.

Wenn Gedanken sich anfühlen, wie eine Flutwelle, die dich überkommt.

Ich war oft selbst in Gedankenspiralen gefangen. Irgendwann habe ich gelernt, durch Achtsamkeit mehr Ruhe und Frieden für mich selbst zurückzugewinnen.

# Vorwort



Dieses Buch soll dich begleiten auf deiner eigenen Reise zu mehr Achtsamkeit, Klarheit und Bewusstsein.

Es lädt dich ein, alte Gedankenmuster abzulegen und neue Glaubenssätze zu entwickeln durch Affirmationen.

Es sind nicht die großen, radikalen Veränderungen, die den Unterschied machen, sondern die kleinen, bewussten Schritte im Alltag. Es geht darum, innezuhalten, durchzuatmen und dich wieder wahrzunehmen, jenseits von Erwartungen, Pflichten und äußeren Einflüssen.

Diese Momente der Achtsamkeit helfen dir, dich selbst besser zu spüren, auf deine Bedürfnisse zu hören und eine tiefere Verbindung zu dir aufzubauen. Es sind die leisen Augenblicke, in denen du dich selbst erkennst, in einem Lächeln, einem tiefen Atemzug, einer bewussten Entscheidung für dich.

Indem du dir Raum gibst und mit kleinen Schritten beginnst, kehrst du Stück für Stück zu dem zurück, was längst in dir ist: Klarheit, Gelassenheit und ein authentisches Gefühl für dich selbst.

Bist du bereit? Dann lass uns anfangen.

# Kapitel 1: Stressoren

Wieso fühlen alle sich immer gestresst ?

Stress im Alltag ist etwas, mit dem viele Menschen regelmäßig konfrontiert sind. Der moderne Lebensstil bringt viele Herausforderungen mit sich, sei es in Beziehungen oder durch alltägliche Verpflichtungen. Dieser tägliche Stress kann sich in verschiedenen Formen zeigen. Entweder als hoher Zeitdruck, Überforderung oder das Gefühl, ständig unter Spannung zu stehen.

Die heutige Arbeitswelt ist einer der Hauptfaktoren für chronischen Stress. Ständige Erreichbarkeit, Konkurrenz, Unsicherheit am Arbeitsplatz und der Wunsch nach beruflichem Erfolg setzen viele Menschen unter Druck. Auch im privaten Bereich nehmen Belastungen zu. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, finanzielle Sorgen und der stetige Vergleich mit anderen, insbesondere durch soziale Medien, verstärken das Stressempfinden. Zusätzlich kommt gesellschaftlicher Leistungsdruck hinzu. Wer nicht ständig produktiv ist oder hohe Erwartungen erfüllt, fühlt sich oft ungenügend.

Stress führt zu negativen Gedanken:

In stressigen Situationen neigen wir dazu, uns Sorgen zu machen, oft über Dinge, die wir nicht kontrollieren können. Diese Sorgen können in einem Gedankenkarussell enden, in dem immer wieder dieselben Gedanken auftauchen, ohne dass eine Lösung gefunden wird

Grübeln verstärkt den Stress:

Das ständige Wiederholen von Gedanken macht die Situation schlimmer, weil es den Körper in einem Zustand ständiger Alarmbereitschaft hält und das Stressniveau weiter ansteigen lässt. So entsteht ein Teufelskreis, in dem der Stress das Grübeln anheizt, und das Grübeln den Stress verstärkt.

Die Welt zieht gefühlt an dir vorbei...



Es kann sich tatsächlich so anfühlen, als ob die Welt an einem vorbeizieht, wenn der Stress zu überwältigend wird.

In stressigen Phasen kann es schwierig sein, den Moment zu erleben oder zu genießen, weil man ständig von Sorgen oder Gedanken über die Zukunft oder Vergangenheit beschäftigt ist. Dieses Gefühl, "abgehängt" zu werden oder das Leben an einem vorbeiziehen zu sehen, ist ein häufiges Zeichen für chronischen Stress oder Überforderung.

Ein solcher Zustand kann auch zu Gefühlen der Entfremdung oder der Isolation führen, da man sich von anderen oder sogar von sich selbst distanziert fühlt. Es wird schwierig, im Hier und Jetzt präsent zu bleiben.



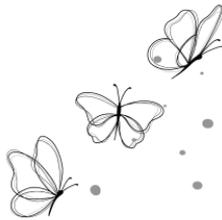
*Vertraue!*  
Nicht alles, was dich erschüttert,  
will dich zerstören.  
Manches will dich aufwecken.

... doch du kannst was dagegen tun



Es ist entscheidend, sich klarzumachen, dass solche Phasen meist vorübergehend sind und dass es durchaus möglich ist, wieder in einen Zustand zu kommen, in dem man das Leben wieder voll und ganz genießen kann.

Mit der richtigen Unterstützung und den passenden Strategien kann man lernen, besser mit Stress umzugehen und sich von belastenden Gedanken zu befreien. Oft braucht es nur kleine Veränderungen im Alltag, wie regelmäßige Pausen, bewusste Momente der Entspannung oder das Setzen realistischer Erwartungen an sich selbst. Indem man sich Zeit für sich selbst nimmt und auf die eigenen Bedürfnisse hört, kann man den Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe finden. Es erfordert Geduld und Selbstfürsorge, doch der erste Schritt in diese Richtung kann bereits einen bedeutenden Unterschied machen.



Es gibt eine Kraft in dir,  
die größer ist als jeder Sturm  
um dich herum.

“Ich kann nicht mehr richtig abschalten.“

Mein Kopf rattert ununterbrochen.  
Habe ich die Mail abgeschickt?  
Was, wenn ich etwas vergessen habe?  
Wie soll ich das alles noch schaffen?  
Ich hab keine Zeit, keine Ruhe, keinen Plan.  
Ich darf mir keinen Fehler leisten.  
Ich darf nicht schwach wirken.  
Warum bin ich eigentlich so überfordert?  
Andere bekommen das doch auch hin.  
Ich funktioniere einfach nur noch.  
Schlafen? Kaum.  
Essen? Nebenbei.  
Ich bin müde, innerlich und äußerlich.  
Aber wenn ich jetzt einfach aufhöre, bleibt alles liegen.  
Ich muss weitermachen. Keine Pause. Keine Zeit. Weiter.  
Einfach weiter.



“Alles ist gut.”

Drei Worte, die so schwer über die Lippen kommen und kaum zu fühlen sind. Dahinter tobt ein Sturm aus Fragen, ein leises Flüstern voller Zweifel und das Nachhallen von Sorgen.

Wenn ich offenbaren würde, dass es mir alles andere als gut geht.

Wen würde das interessieren?

Wer würde mich wirklich verstehen?

Ich schlucke nach meinen ausgesprochenen Worten alles einmal tief runter.

Hauptsache niemand merkt, dass es mir alles andere als gut geht.



## Kapitel 2: Richtiger Umgang mit Stressoren

Stress gehört zum Leben.

Entscheidend ist, wie wir mit den auslösenden Faktoren, den sogenannten Stressoren, umgehen. Stressoren können ganz unterschiedlich sein: Leistungsdruck, Zeitmangel, Konflikte oder innere Ansprüche. Sie müssen nicht zwangsläufig krank machen, wenn wir lernen, konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Ein achtsamer Umgang mit Stress bedeutet, bewusst und ohne Bewertung auf den gegenwärtigen Moment und die damit verbundenen Herausforderungen zu reagieren.

Anstatt sich von Stress überwältigen zu lassen, hilft Achtsamkeit, sich zu entspannen, die Kontrolle zurückzugewinnen und gesunde Entscheidungen zu treffen.

