

HEYNE <

**Dieses Büchlein ist meiner
Mutter Denise Rickman (geborene O'Farrell)
gewidmet, deren warmes und ermutigendes
Lächeln mich stets sowohl aufgebaut
als auch beruhigt hat.**

Cheryl Rickman

Das kleine Buch der Leichtigkeit

Einfach mehr Freude und
Gelassenheit ins Leben bringen

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel *The Little Book of Serenity* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England.

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 05/2021

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2021 by Octopus Publishing Group
Text copyright © Cheryl Rickman 2021

© dieser Ausgabe 2021 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28,
81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven
von © keiko takamatsu / Getty Images

Designer and Illustrator: Abigail Read

Herstellung: Mariam En Nazer

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: PBtisk a.s., Příbram

ISBN 978-3-453-70419-0

www.heyne.de



Inhalt

Einführung 6

1. Das ABC der Leichtigkeit ... 9

2. Leichtigkeit: Gedanken und Gefühle ... 20

3. Die Pause ... 42

4. Zur Ruhe kommen: 12 Ideen für aktives
Wohlfühlen ... 60

Zum Schluss 95

Dank 96



Einführung

Überfordert? Unter Druck? Da sind Sie nicht allein. Die Hektik des modernen Lebens wächst uns zuweilen allen über den Kopf. Und das ist ja auch kein Wunder.

Die schwindelerregende Vielzahl von Terminen, Verpflichtungen und Social-Media-Impulsen raubt uns die Ruhe. Ständig checken wir nervös, ob wir nicht womöglich irgendwas vergessen haben, was wir dringend hätten tun müssen.

Und das macht viele von uns zu den sprichwörtlichen Schwänen: über Wasser ganz ruhig, doch unter der Oberfläche strampeln und strampeln wir ...

Nicht Leichtigkeit kennzeichnet den Status quo, das tun eher schon Chaos, Erwartungsdruck und steigende Stresslevel.

Und während wir gegen endlose To-do-Listen ankämpfen, uns irgendwie durchschlagen, gewinnen, verlieren und dazulernen, obsiegt die Tyrannei der Müdigkeit und macht uns kaputt.

Aber alles hinschmeißen, in den Sonnenuntergang segeln und nur noch meditieren geht natürlich auch

nicht. Schließlich müssen wir Geld verdienen, die Familie ernähren, Träumen nachgehen.

Doch wie wär's, wenn wir selbst im Chaos Ruhe finden könnten?

Die Ideen und Vorschläge in diesem Buch – einem Leitfaden zur Bewältigung des alltäglichen Wahnsinns – sollen Ihnen helfen, den Druck etwas zu drosseln und mehr Leichtigkeit zu erfahren.

Aber leicht wird es nicht. Denn die ständige »Rufbereitschaft« gegenüber unseren Smartphones heißt auch, dass wir die Momente, aus denen unser Leben besteht, immer weniger bewusst erleben.

Produktivität und Erfolge sind uns wichtiger geworden als Leichtigkeit und Zufriedenheit.

Das Leben heutzutage ist laut und lärmig.

Weltweit reagieren die Menschen auf den zunehmenden Druck mit Ängsten und Depressionen. Derweil bombardiert der anschwellende Lärm unsere Sinne und nimmt alle Räume ein, in denen früher Frieden, Ruhe und Entspannung herrschten.

Die praktischen Weisheiten auf den nächsten Seiten sollen Ihnen das Leben erleichtern. Nicht zuletzt mit Vorschlägen zum Innehalten durch ein Mehr an Gelassenheit, Abstand und Überblick ist dieses Buch sowohl Gegenmittel gegen die Tumulte des Alltags als auch Leitfaden für ein entspanntes Leben inmitten ebendieses Durcheinanders.

Die Aktivitäten, die ich im Folgenden vorstelle, sind Beispiele dafür, wie Sie mehr Ruhe in Ihren Tagesablauf bringen und genügend Ausgeglichenheit erlangen können, um gelassen am Steuer Ihres Bootes zu stehen und in ruhigere Gefilde zu segeln.

Die Integration dieser Übungen und Momente bewusster Achtsamkeit ermöglicht es Ihnen, Ihren Widerstand zu reduzieren und die Gewässer des Lebens künftig mit größerer Leichtigkeit zu befahren.

Vergessen Sie dabei das Atmen nicht!

**„Selbst durch den dichtesten
Bambuswald kann das Wasser noch
frei und ungehindert fließen.“**

ZEN-WEISHEIT

A vibrant tropical landscape illustration. The background is a light blue sky with a bright yellow sun in the upper right. The middle ground features a body of water with horizontal brushstrokes in shades of blue and green, reflecting the sky and a yellow path that leads from the bottom right towards the center. In the distance, there are white mountains, several palm trees, and small green islands. The foreground is framed by large, detailed green leaves and ferns on the left and bottom, and a leafy vine with small white flowers at the top. The overall style is artistic and hand-drawn.

1. Das ABC der Leichtigkeit



Angesichts einer schwierigen Situation gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder wir verändern etwas an ihr, oder wir verändern unsere Einstellung ihr gegenüber. Da sich jedoch vieles unserer Kontrolle entzieht, besteht die erste Option oft nicht.

Deshalb frage ich mich, wie es wäre, wenn wir ...

... alles, was sich unserem Einfluss entzieht, mit ruhiger Akzeptanz betrachten würden statt mit Widerstand?

... jegliches Bedauern und alle Zukunftsängste losließen, um uns auf die Dinge zu konzentrieren, die wir steuern können?

... unsere eigenen Erfahrungen höher schätzen würden als die Meinung anderer?

... Perfektion als das betrachten würden, was sie ist – ein Ding der Unmöglichkeit –, und mit uns selbst zufrieden wären?

... das ganze Spektrum unserer Gefühle akzeptieren würden – von Glückseligkeit bis Traurigkeit und auch alles dazwischen?

