

Haben Sie gerade ein paar (belastende) Dinge auf Ihrer Pendenzelliste? Welche?

---

---

---

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie daran denken? Welche Empfindungen nehmen Sie in Ihrem Körper wahr?

---

---

---

Packen Sie die Gelegenheit, heben Sie ab und werden Sie zum Adler ...

## Übung:

***Der Adler***

*Sehen Sie nur noch Pendenzberge vor sich, (unangenehme) Termine und Dinge, die erledigt werden müssen? Wissen Sie nicht, wie Sie das alles bewältigen sollen? Stellen Sie fest, dass Sie die tausend Dinge zu erdrücken drohen und Ihre Effizienz, Leichtigkeit und Freude trüben? Oder sind es vielleicht nur wenige einzelne Aufgaben, die Sie aber besonders herausfordern oder gar belasten?*

*Aus Ihrer jetzigen Sicht kommen Ihnen diese Aufgaben und Pflichten vielleicht dicht und bedrohlich vor. Die nächsten Stunden, Tage und Wochen wirken möglicherweise chaotisch und unübersichtlich. Erheben sich Berge von Arbeiten und Entscheidungen, die Ihnen zu hoch vorkommen, als dass Sie sie mit Leichtigkeit erklimmen könnten? Es ist Zeit für einen Perspektivenwechsel.*

*Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Adler. Schliessen Sie dabei die Augen. Breiten Sie Ihre Flügel aus und heben Sie ab. Fliegen Sie über all Ihre ausbreiteten Sorgen, Termine, Aufgaben und Arbeiten. Wie sieht das von oben aus? Wie sind Ihre Berge und Pendenzen beschaffen, wenn Sie sie aus dieser Sicht betrachten? Sehen Sie mit Ihren scharfen Augen die Lücken zwischen den einzelnen Aufgaben?*

*Wie sieht das Ganze aus, wenn Sie es von hinten, also aus der Zukunft, betrachten und rückwärts Richtung Gegenwart blicken? Lassen Sie sich Zeit. Wie sieht Ihre Pendenzenlandschaft von der Seite aus? Wo entdecken Sie Oasen, weite Räume, ungeahnte Landschaften? Wie sieht Ihr scheinbares Chaos aus der Vogelperspektive aus, wo die Zeit keine Rolle spielt und Sie in Ruhe einen Überblick gewinnen können?*

*Sehen Sie Aufgaben, welche gar nicht in Ihrer Verantwortung liegen? Dinge, die sich von selbst arrangieren werden? Sehen Sie Entscheidungen, die erst viel später getroffen werden müssen und zurzeit keine Bedeutung im Alltag haben müssen?*

*Spüren Sie die Gelassenheit des Adlers. Lassen Sie sich vom Aufwind tragen und geniessen Sie Ihre Runden.*

*Wenn Sie bereit sind: Bei welcher Aufgabe möchten Sie nun landen? Was steht als Nächstes an? Vertrauen Sie Ihrem Instinkt. Gleiten Sie hinab und widmen Sie sich dieser Aufgabe hingebungsvoll. Geben Sie sich ganz ein, ohne sich um den Rest zu kümmern. Der kommt zu seiner Zeit ganz von selbst. Erinnern Sie sich daran, auch die Pausen zwischen den einzelnen Aktivitäten bewusst zu erleben, ohne mit den Gedanken schon in der Zukunft zu weilen.*

*Wenn wir ganz präsent sind, tief atmen und unsere Aufgabe geniessen, kann sogar das, was wir als anstrengende Pendenz geplant haben, eine Quelle der Freude, der Bereicherung und der Erholung sein.*

---