

“ida“ – Die Lösung liegt in dir

Bestseller-Autorin Eva-Maria Zurhorst mit einem Lebens-Training

Die Bestseller-Autorin Eva-Maria Zurhorst ist für die Network-Karriere-Leserinnen und -Leser keine Unbekannte. Im Gegenteil, Eva-Maria Zurhorst ist durch mehrere Network-Karriere-Exklusiv-Interviews für viele unserer Leser zu einer Freundin und Lebensberaterin geworden. Jetzt hat Eva-Maria Zurhorst ein neues Buch auf den Markt gebracht, das nicht nur lesenswert ist: „ida“ – Die Lösung liegt in dir – ist ein Lebens-Training, das in allen privaten und beruflichen Situationen die richtige Lösung parat hat. Bernd Seitz sprach mit Eva-Maria Zurhorst und hat viel dazu gelernt.

Network-Karriere: Mit welcher Absicht haben Sie „ida“ geschrieben?

Eva-Maria Zurhorst: Jeder von uns trägt in sich genau das Werkzeug, das er braucht, um sein Leben in die Kraft zu bringen. Unterschiedlichste Disziplinen innerhalb der modernen Wissenschaften wie die Quantenphysik und Neurobiologie haben in den letzten Jahren übereinstimmende, revolutionäre Entdeckungen gemacht, die zeigen, dass uns Menschen ein bisher noch kaum genutztes, schier grenzenloses Selbstheilungspotenzial innewohnt. Und die Forschungen belegen, dass jeder von uns Zugang zu diesem Potenzial finden kann. „ida“ habe ich geschrieben, um den Menschen zu zeigen, wie sie dieses Werkzeug nutzen und ihr Potenzial anzapfen können. Wie sie die Lösungen, die sie suchen und die Antworten auf ihre Fragen ganz ohne fremde Hilfe in sich selbst finden können. „ida“ ist ein modernes und wegweisendes Selbstentwicklungsprogramm, das für jedermann leicht handhabbar und unbemerkt in den Alltag zu integrieren ist und mit dem man die Dinge in seinem Leben wieder ohne fremde Hilfe in Ordnung bringen kann.

NK: Hinter den drei Buchstaben verbirgt sich also eine alltags-taugliche Selbstverwirklichungsmethode?

Eva-Maria Zurhorst: „ida“ steht wörtlich für „in deep all“, und meint: „In dir, tief im Inneren, findest du die Lösung für alles“. Wenn unser Leben nicht mehr stimmt und wir uns nach Veränderung sehnen, versuchen wir meistens, unsere äußeren Umstände zu ändern. Doch oft machen uns diese Veränderungen nicht zufriedener, weil in uns die alten Programme weiter wirken und trotz neuer Menschen und anderer Umstände doch immer wieder die alten Ängste und Verletzungen aktivieren. Veränderung findet aber immer nur im Inneren statt und zeigt sich dann im Außen. „ida“ vermittelt deshalb keine äußeren Erfolgsstrategien. Und auch keine theoretischen Erklärmodelle für den



Freundin und Lebensberaterin vieler Network-Karriere-Leserinnen und Leser: Bestseller Autorin Eva-Maria Zurhorst.

Kopf. Mir war am Wichtigsten, meinen Lesern etwas zu geben, mit dem sie tatsächlich ihren Alltag verändern. Inspirierende Bücher zu lesen ist eins – aber wirklich das eigene Leben in Bewegung zu setzen – das ist es doch, was wir uns eigentlich ersehnen.

NK: Somit ist „ida“ eine Art Lebens-Trainerin?

Eva-Maria Zurhorst: Ja. Als Kombination aus Buch und CD-Übungsprogramm ist „ida“ Personaltrainer für Herz und Seele. Beim Lesen verstehe ich, wie ich in der Tiefe funktioniere, wie ich Ressourcen in mir aufspüre und unbewusste, innere Widerstände gegen meine bewussten Ziele entlarve. Und beim Hören der inneren Übungen lerne ich, Blockaden zu lösen; alte, behindernde Gewohnheiten zu überwinden und ungenutzte Kraftreserven und Talente zu aktivieren.

NK: Was heißt es, zu verstehen, wie ich funktioniere?

Eva-Maria Zurhorst: Zwei simple Zahlen könnten Ihr Verständnis von sich selbst revolutionieren: Die Wissenschaft geht davon aus, dass uns nur rund vier Prozent unseres Selbst bewusst sind, während 96

Prozent davon unter der Oberfläche unseres Bewusstseins schlummern. Wenn Sie wissen, wie Sie diese 96 Prozent für sich und Ihre Ziele nutzen, wird dies Ihr Leben revolutionieren. Die Übungen im Buch „ida“ und auf den CDs bringen Ihren bewussten Vier-Prozent-Verstand zur Ruhe, sodass Sie in die 96 Prozent eintreten und sich selbst in Ihrer wahren Größe langsam entdecken und Ihr wahres Potenzial zurückerobern können. Nichts anderes ist „ida“ – und das macht das Konzept einzigartig.

NK: Das klingt einfach. Aber viele Menschen fühlen sich wie Versager, wenn Beziehung oder Beruf in der Sackgasse stecken.

Eva-Maria Zurhorst: Wenn wir Stress haben, uns ausgelaugt und überfordert fühlen, wenn unsere Beziehung in der Krise ist und wir uns beruflich immer weiter in den Burn-out manövrieren, dann sind wir keine Versager und auch keine Kranken. Wir haben nur eines der Grundgesetze der menschlichen Entwicklung nicht ernst genommen: Innen geht immer vor außen. Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen und habe immer nur einen Grund dafür ent-

deckt, dass ihr Leben in Schiefelage geraten ist: Sie sind von ihrem ureigenen Weg abgekommen, haben ihre natürlichen Ressourcen aus den Augen verloren und



Eva-Maria und ihr Mann Wolfram Zurhorst coachen Frauen und Paare in Beziehungsfragen.

sich selbst in äußeren Zielen und den Ansprüchen anderer verloren. Deswegen hilft „ida“, still zu werden, wieder zu sich selbst zu kommen und von dort das Leben wieder in die Balance und sich in die eigene Kraft bringen.

NK: Still zu werden hilft? Wäre es nicht hilfreicher, seinen Verstand einzuschalten, wenn das Leben nicht zu funktionieren scheint?

Eva-Maria Zurhorst: „ida“ hat nichts gegen Ihren Verstand. Er ist ein wunderbares Werkzeug, wenn Sie ihn für sich so einsetzen können, wie Sie wollen. Aber fragen Sie sich selbst: Wie viele von den 60.000 Gedanken, die Sie am Tag durchschnittlich denken, bestimmen Sie tatsächlich? Und wie oft werden Sie von Ihren Gedanken gedacht und in alle möglichen, oft ungesunden Endlosschleifen im Kopf verwickelt? „ida“ hilft Ihnen, Ihren Verstand in Bahnen zu lenken, bei Bedarf zur Ruhe zu bringen und seine Klugheit mit Weisheit zu ergänzen.

NK: Inwieweit unterscheidet sich „ida“ von anderen Methoden?

Eva-Maria Zurhorst: „ida“ lässt sich nahezu unbemerkt in unseren ganz normalen Alltag zwischen Karriere und Kindern integrieren. Die kleinen „ida“-Übungen können Sie in der Schlange im Supermarkt genauso machen wie im Büro oder unter der Dusche. Und wenn Sie tiefer gehen wollen – auch kein Problem! Einfach aus den vielen geführten Anleitungen, Meditationen und Visualisierungen die aussuchen, die gerade für Sie passt. Und dann nur noch Kopfhörer aufs Ohr, Augen zu, entspannen und lauschen.

NK: Ein paar Minuten am Tag das „ida“-CD-Programm hören – das ist schon alles?

Eva-Maria Zurhorst: Im Prinzip ja! Nach innen gehen, hören, spüren, wahrnehmen – offen sein für die Entfaltung Ihres Potenzials. Aber auch für „ida“ gilt – die Übung macht's. Aber bei regelmäßigem Hören werden Sie se-

beginnen sich zu verändern.

NK: Das Übungsprogramm ist also das Herzstück des „ida“-Konzepts?

Eva-Maria Zurhorst: Ja – mit „ida“ möchte ich die Leser ganz praktisch und alltags-tauglich ermutigen und ermächtigen, das Ruder wieder selbst in die Hand zu nehmen und ihr Leben ganz aus eigener Kraft dahin zu bringen, wo sie es gerne hätten. Ich selbst habe mit Hilfe der „ida“-Hörübungen über die Jahre mein Leben und meine Beziehung geheilt – deshalb weiß ich, dass man tatsächlich in aller Stille und alleine grundlegenden Wandel in seinem Leben in Gang setzen kann. Man braucht dazu nichts weiter, als täglich einige Minuten Zeit für sich und einen CD- oder Mp3-Player. Einfach, indem Sie den Übungen dieses Trainingsprogramms folgen, können Sie in Ihrem Inneren für die Veränderungen sorgen, nach denen Sie sich im Außen sehnen.

NK: Gab es so etwas wie eine persönliche Initialzündung für das „ida“-Konzept?

Eva-Maria Zurhorst: Es gab eine Zeit, da wusste ich nicht, wie mein Leben weitergehen sollte. Ich wusste nur, dass der Weg auf dem ich mich befand, nicht gut für mich war. Da begann ich nach innen zu gehen, und lernte, wirklich auf meine innere Stimme zu hören und innere Impulse als Wegweiser deutlicher wahrzunehmen. Was ich in meinem Inneren fand, war zwar sehr leise, aber so viel kraftvoller, als ich mir vorstellen konnte. Langsam entfaltete sich Schritt um Schritt ein neuer Umgang mit Menschen und Situationen. Dieser stille Entfaltungsprozess war eine Erfahrung, die weit über das hinausging, was ich mit

hen, dass sich in Ihrem Inneren Veränderungen in Gang setzen. Dass Ihr Inneres tatsächlich Ihr äußeres Leben bestimmt. Sie bekommen neue Einsichten, finden neue Kraft, um die Dinge in Angriff zu nehmen und Ihre Gefühle

meinem Verstand begreifen konnten. So lernte ich „ida“ kennen und als meine wichtigste Lehrerin akzeptieren. Und nicht immer freiwillig vom Machen und vom verstandesorientierten Steuern zulassen.

10 „ida“-Übungen für jeden Tag

Sich Zeit schenken

Schenken Sie sich jeden Tag fünf Minuten nur für sich. Fünf Minuten, in denen Sie sich selbst bewusst Ihre ganze Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit geben. Fünf Minuten Zuwendung, Zärtlichkeit und Stille. Fünf Minuten Loslassen und Lebendigkeit.

Aber machen Sie auch wirklich ernst damit! Keine Ausreden! Versprechen Sie sich heute, dass Sie sich jeden Tag diese kleine Pause gönnen und Sie mit einer Überraschung füllen: Eine kleine Entspannungsübung, ein Moment des Dankes oder der Erholung. Wenn Sie sich einen Monat lang jeden Tag fünf Minuten nur für sich schenken, dann werden Sie auch mit ihren Liebsten, ihrem Job und ihrem Körper glücklicher, friedlicher und verbundener.

Sein inneres Zuhause finden

Sie warten gerade beim Zentralpostamt oder am Flughafen in der Schlange, bis Sie die Linie zum nächsten freien Schalter überschreiten dürfen. Oder sie liegen in der Badewanne oder sitzen auf dem Sessel. Oder sind einfach jetzt in diesem Moment. Jede dieser Situationen bietet Ihnen die Chance, mit sich in Kontakt zu gehen. Jede bietet Raum für eine kleine innere Entdeckungsreise. Zum Beispiel in Ihrem Körper. Der Körper liebt das, wenn Sie sich ihm zuwenden und ihm Ihre Aufmerksamkeit schenken. Nehmen Sie doch jetzt einfach einmal ein, zwei tiefte Atemzüge und spüren Sie in ihren Körper hinein. Stellen Sie sich die Frage: Wo finde ich in meinem Körper einen Platz, der sich wie ein Zuhause anfühlt? Spüren Sie nach. Reisen Sie mit Ihrer Wahrnehmung durch den Körper. Vielleicht tief in den Füßen ...? Warm im Bauch ...? Geborgen im Becken ...? Lassen Sie sich von einem Ort in Ihrem Körper anziehen? Wo landen Sie? Wenn Sie ein Zuhause gefunden haben, dann vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung. Wie fühlt es sich hier an? Wie geht es mir hier? Bleiben Sie einen Moment und vertiefen Sie sich in diese Verbindung. Genießen Sie Ihr inneres Zuhause.

Wenn Sie diese Übung öfter machen, haben Sie irgendwann ihr festes Zuhause im Körper. Hier können Sie sich verankern, wenn es draußen unruhig und der Stress gerade überhand zu nehmen droht. Irgendwann braucht es nur ein paar Sekunden und schon sind Sie ganz bei sich an einem ruhigen Ort – egal, was draußen los ist.

Meine absichtsvollen fünf Minuten

Planen Sie heute fünf Minuten ein, in denen Sie etwas mit einer bewussten Absicht tun. Wirklich so, als ob Sie sich ein Geschenk machen. Fünf Minuten ganz für mich! Duschen Sie zum Beispiel heute ganz bewusst in dem Ge-

fühl, zärtlich zu Ihrem Körper zu sein. Shampooieren Sie sich liebevoll ein. Spüren Sie das Wasser auf Ihrer Haut und stellen Sie sich vor, wie dieses Wasser alles von Ihnen abwäscht, was Sie belastet. Oder wie es Ihnen Lebendigkeit und Frische für den Tag bringt. Oder Sie lassen das Telefon heute mindestens einmal, bevor Sie abheben, einen tiefen Atemzug lang klingeln. Und entscheiden Sie sich während dieses Atemzugs, dieses Telefonat ganz bei sich zu sein und gut für die eigenen Grenzen zu sorgen. Oder dem Menschen, der anruft, bewusst Ihre ganze Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken. Sie werden sehen: Was auch immer Sie mit einer Absicht verbinden, es bringt mehr von der Qualität dieser Absicht in Ihr Leben.

Heute fängt mein neues Leben an

Wenn Sie sich wünschen, dass sich etwas in Ihrem Leben ändert, dann müssen Sie Ihr Leben ändern. Wenn Sie unzufrieden mit Ihrer Beziehung sind, festgefahren im Job, körperlich angeschlagen ... dann ist es wichtig, dass Sie Ihren Alltag umkrempeln, sich über alte Grenzen hinweg wagen und was Neues ausprobieren. Einsichten sind gut. Aber durch Einsichten allein verändert sich nichts. Sie nützen Ihnen nur, wenn Sie sie auch praktizieren. Machen Sie heute fünf Minuten lang etwas anders als sonst. Nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl. Wagen Sie etwas, wovon Sie sich sonst drücken. Setzen Sie sich auf Internet- oder Fernsehentzug. Fragen Sie sich: Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte? Schreiben Sie drei Antworten auf. Und machen Sie den ersten kleinen Schritt zu Ihrer Umsetzung.

Wie aus dem Kuss wieder ein Kuss wird

Jeden Tag das Gleiche: Ihr Partner kommt nach Hause und umarmt Sie oder gibt Ihnen einen Begrüßungskuss. Aber diesmal ist es nicht das Gleiche. Diesmal sind Sie da. Wenn Sie Ihrem Partner einen Begrüßungskuss oder eine Willkommensumarmung geben, dann geben Sie ihm ganz bewusst einen Kuss oder eine Umarmung. Seien Sie ganz da in diesem Kuss, dieser Umarmung. Schicken Sie den Autopilot auf Urlaub und fühlen Sie diese kurze Berührung ganz bewusst mit Ihren Sinnen. Spüren Sie die Wärme, die Lebendigkeit und wie Sie Sie in Ihren Körper hinein lassen können. Wie Sie Ihr Herz öffnen für Ihren Partner. Wenn Ihre Ehe im Alltagstrott erlahmt ist oder Sie in einer Beziehungskrise stecken, kann solch ein bewusster Umgang mit gewohnheitsmäßigen Gesten wieder für neue Nähe und gegenseitige Achtsamkeit sorgen.

Sich in Dankbarkeit üben

Warten Sie nicht mehr länger darauf, dass jemand anders dafür

sorgt, dass Sie sich gut fühlen. Dass jemand anders Sie wertschätzt und gut mit Ihnen umgeht. Entscheiden Sie sich, Ihre guten Gefühle selbst zu leben! Wie das geht? Üben Sie sich heute gleich am Morgen fünf Minuten in Dankbarkeit. Fragen Sie sich, wofür Sie von Herzen dankbar sind oder einmal waren. Oder wie jemand Sie einfach von Herzen so genommen hat, wie Sie sind. Erinnern Sie sich an das Gefühl, als Ihr Kind auf die Welt kam oder an diesen friedlichen Moment, als Sie einfach mit der Welt im Reinen waren. Gehen Sie ganz hinein in diese Erinnerung und lassen Sie sie sich in Ihrem ganzen System ausbreiten. Und kosten Sie Ihre dankbaren fünf Minuten ganz und gar aus. Was glauben Sie, wie Ihr Tag danach beginnen kann!

Tanzen Sie den Stress weg

Ihr Körper liebt es, sich frei zu bewegen. Er ist dankbar, wenn er den Stress mal loswerden, die Spannungen und den aufgestauten Frust mal abschütteln kann. Wenn er mal Pause von Ihrem Kopf hat und sich frei bewegen darf. Geben Sie sich abends nach dem Job oder wenn die Kinder im Bett sind, fünf Minuten zum Stress wegtanzen. Legen Sie eine Musik auf, die gerade Ihrer Stimmung entspricht, schließen Sie die Augen und hören Sie Ihrem Körper zu: Wie will er sich bewegen? Warten Sie auf seine Impulse. Spüren Sie hier nach und dort. Fühlen Sie die Musik innerlich. Überlassen Sie nicht Ihrem Kopf, sondern der Musik die Führung. Vielleicht geht es an einem Tag ganz langsam los. Vielleicht fühlen Sie sich am anderen wie ein Kind, das ausgelassen und wild durch die Gegend hüpfen möchte. Hüpfen, Stampfen, Schütteln, Hüftwackeln, Drehen, Rocken – alles ist gut, vorausgesetzt Sie folgen Ihrem Körper und der Musik. Dann kann sich Stress lösen und aufgestaute Gefühle können wieder freigesetzt werden, können Entspannung und Loslassen auf tieferen Ebenen stattfinden.

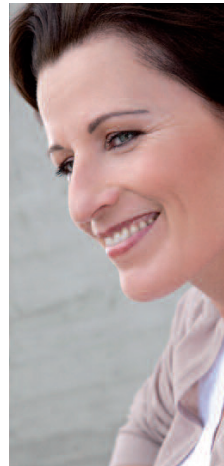
Ich habe einen Wunsch frei

Heute dürfen Sie im Bett liegen bleiben. Morgens gleich nach dem Aufwachen ist unser Geist besonders offen für innere Veränderungen und neue Ideen. Beginnen Sie heute den Tag mit ein, zwei tiefen, ruhigen Atemzügen. Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und fragen Sie sich: Was ist mein größter Wunsch in diesem Moment? Grübeln Sie nicht so sehr im Kopf. Es geht mehr darum, einem inneren Bedürfnis in sich Raum zu geben. Es wie einen Samen einzupflanzen und wachsen zu lassen. Spüren Sie in Ihrem Herzen nach: Wonach sehne ich mich? Bekommen Sie ein Gefühl für Ihren Wunsch. Geben Sie sich ruhig einen Moment Zeit und spüren, hören oder schauen Sie mit Ihren inneren Sinnen, was auftaucht.

Was auch immer in Ihnen auftaucht, welches Gefühl leise anklopft, welche Sehnsucht spürbar wird, welches Bild Ihnen in die Sinne kommt: Filtern Sie die Essenz heraus und finden Sie ein Wort, das am ehesten beschreibt, was Ihr Wunsch ist. Wenn Sie diese Übung öfter morgens machen, werden Sie sehen, wie Sie sich immer näher kommen, wie Sie neue klare Ziele entwickeln und mehr Ihren eigenen Weg gehen.

Ferien vom Multitasking

Für viele von uns gehört Multitasking zu den Errungenschaften unseres modernen Erfolgslebens. Wenn Sie sich in Ihrem Leben allerdings nach mehr echtem Genuss, mehr innerer Balance, Erfüllung, Sinnlichkeit und Ruhe seh-



nen, dann werden Sie entdecken, dass Multitasking eigentlich eine moderne Zivilisationskrankheit ist. Gerade Frauen fühlen sich nicht selten wie auf dem Zenit einer neuen weiblichen Anführerschaft, wenn sie fünf Sachen gleichzeitig machen und sagen können: Tja, ich bin einfach multitasking-fähig! Aber Multitasking ist, ehrlich gesagt, reine Selbstausbeutung. Seien Sie nicht mehr länger stolz darauf, denn Multitasking zerfasert Sie unmerklich. Ihre Konzentration wird fragmentiert und Sie tun alles Mögliche, ohne mit Ihrem Bewusstsein oder gar Ihrem Gefühl wirklich dabei zu sein. Sie funktionieren beim Multitasking eher wie eine Maschine.

Abgesehen von der immensen Reizüberflutung für Ihr System sorgt das parallele Erledigen dafür, dass Sie alles einfach nur immer mechanischer machen. Alles wird erledigt, aber nichts bekommt Tiefe. Wenn Sie sich nach Erfüllung sehnen und danach, dass „ida“ in Ihr Leben findet, dann sollten Sie sich darin üben, wieder eins nach dem anderen und das so bewusst und wach wie möglich zu tun. So kann sich Ihnen der Augenblick wieder langsam in seiner Fülle öffnen und Sie können live erleben, dass es für die Qualität Ihrer Handlungen und die Ihrer Ergebnisse nicht entscheidend ist, wie viel Sie tun, sondern mit wie viel Liebe und Präsenz Sie es tun.

Jenseits von Multitasking – der Leckerbissen des Tages

Spüren Sie zum passenden Augenblick in Ihrem Tages- und Essensrhythmus einen Moment nach: Was würde ich gerne essen? Wonach ist es mir gerade? Spüren Sie, wie Ihre Geschmacksnerven aktiv werden und innerlich suchen? Was geschieht in Ihrem Mund? Was kommt Ihnen in den Sinn? Nehmen Sie sich dann etwas von dem, wonach Ihnen ist: Ein Stück Ihrer Lieblingschokolade, eine Erdbeere, etwas Käse oder, oder ... Nehmen Sie es sich ganz bewusst. Seien Sie so langsam, dass Sie wirklich alles wahrnehmen können. Holen Sie es heraus, packen Sie es aus, öffnen Sie es. Seien Sie achtsam und mit allen Sinnen dabei.

Nehmen Sie wahr, wie sich das in Ihren Händen anfühlt; nehmen Sie das Gewicht, die Konsistenz wahr. Riechen Sie daran. Atmen Sie den Geruch mit der Nase ein. Nehmen Sie die Form und die Farbe, die kleinen Bewegungen mit Ihren Händen mit den Augen auf. Führen Sie es zum Mund. Nehmen Sie Ihre Lippen wahr. Ihren Gaumen, wie er sich freut. Geben Sie es behutsam in den Mund und nehmen Sie es dort mit all den Tausenden von Geschmacksnerven wahr. Schlucken Sie es mit Dankbarkeit und Bedacht, dass Sie sich so etwas Wunderbares gönnen und Ihrem Körper schenken durften.

Entscheiden Sie sich, in den nächsten Tagen eine Sache ganz bewusst und mit voller Aufmerksamkeit zu tun. Ganz egal, ob es sich um ein Stück Schokolade, Zähneputzen, Zuhören, Trainieren oder Kochen handelt. Entscheiden Sie sich, ganz bei der Sache zu sein. Es ist ganz egal wie wichtig diese Sache im äußeren Ansehen ist. Wenn Sie wirklich aufmerksam sind, spielt es keine Rolle, ob Sie ein Flugzeug steuern oder Gemüse schneiden. Wenn Sie das erste Mal wieder richtig bei etwas Alltäglichem so versunken sind wie ein Kind beim Spiel, dann werden Sie sehen, wie erfüllend ein erlebter Augenblick für Ihr ganzes System ist.

Buchtip

Eva-Maria Zurhorst



Gebundenes Buch, Halbleinen, 300 Seiten, 13,5 x 17,5 cm mit 2 CDs ISBN: 978-3-442-34109-2 19,99 Euro im Buchhandel