



# Inhalt



Einführung 9

Erster Teil VERSTEHE DIE REGELN

Kapitel 1: Die Regeln der Welt 19

Kapitel 2: Deine Regeln 33

Zweiter Teil LERNE ZU LIEBEN

Kapitel 3: Liebe deine Matte 57

Kapitel 4: Liebe dein Kissen 71

Kapitel 5: Liebe deine Küche 81

Dritter Teil MACH DICH AN DIE ARBEIT

Kapitel 6: Arbeit auf der Matte 103

Kapitel 7: Arbeit auf dem Kissen 177

Kapitel 8: Arbeit in der Küche 189

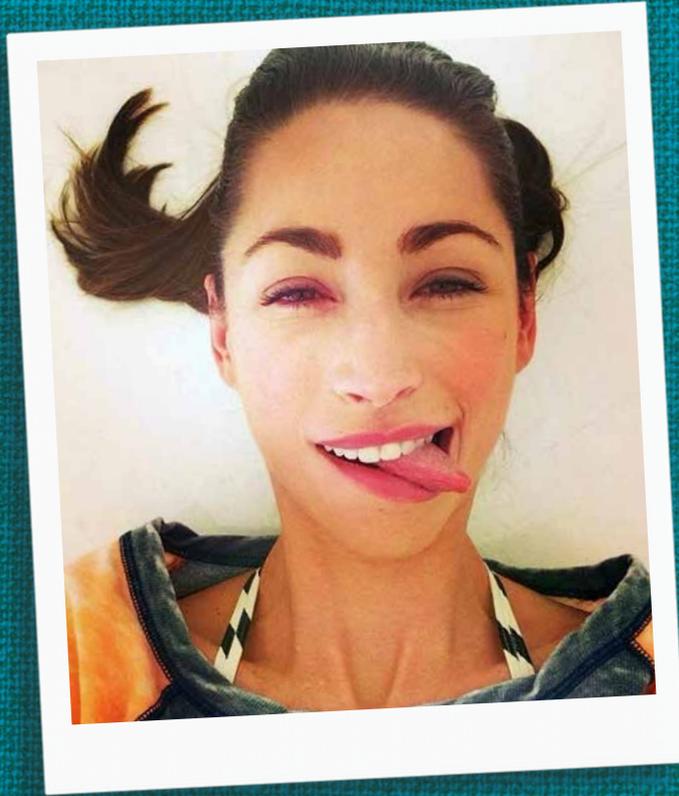
Vierter Teil FÜHR ALLES ZUSAMMEN

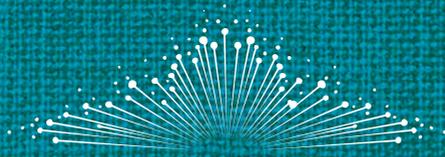
Kapitel 9: Sieben-Tage-Schnellstart-Programm 279

Kapitel 10: Dreißig-Tage-Transformationsplan 285

Ende: Ich wünsch dir was! 299

Über die Autorin 303





# Einführung

**MACH DEINE EIGENEN REGELN. BRICH DEINE EIGENEN REGELN. AUßER**

wenn es um Verkehrsampeln geht: Die solltest du beachten.

Wer hat die Regeln aufgestellt, die unser Leben bestimmen, und warum befolgen wir sie? Wenn du dich in die Position eines Befolgers begibst, stellst du dich ans Ende einer langen Schlange. Du wartest auf eine goldene Eintrittskarte, die zwangsläufig gefälscht sein muss. Meistens stehst du am Ende mit leeren Händen da und bist frustrierter als zu dem Zeitpunkt, als du dich in die Schlange gestellt hast. Wir

melden uns für Diäten, Pläne, Programme und Produkte an, die uns versprechen, unseren Körper, unseren Geist und unser ganzes Leben zum Besseren zu verändern. In aller Regel landen diese Dinge jedoch als Staubfänger in irgendeiner Ecke. Und wir geraten in eine Endlosschleife auf der Suche nach immer neuen Lösungen.

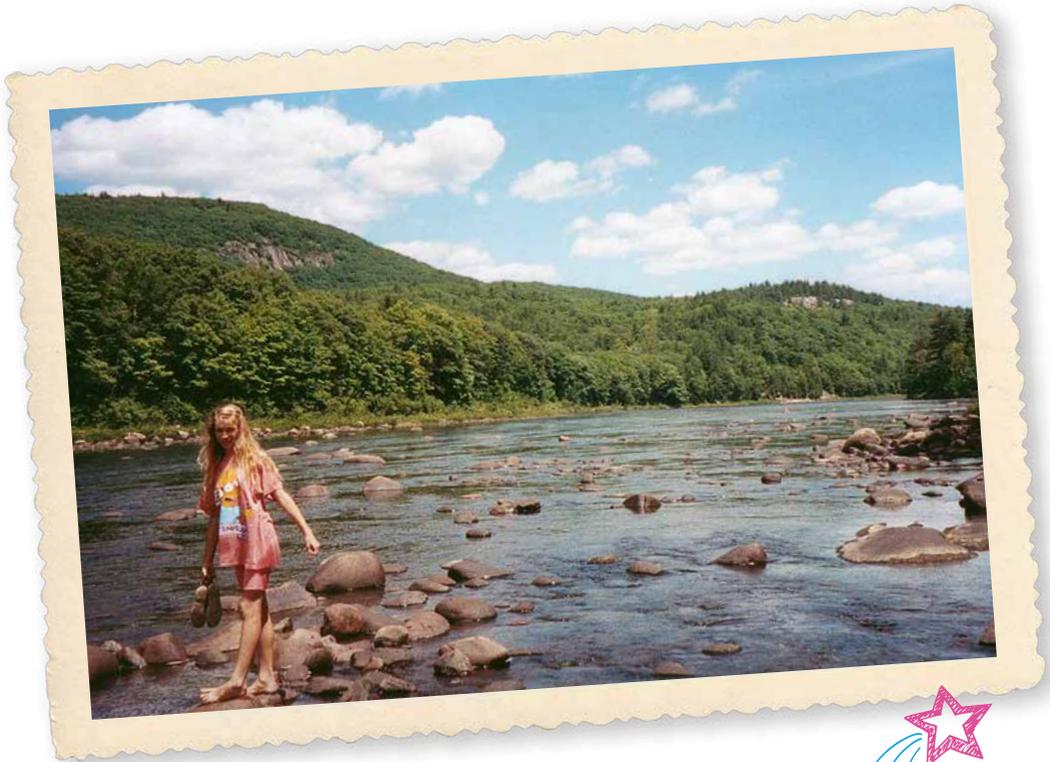
Natürlich ist es wertvoll, herumzuexperimentieren und sich inspirieren zu lassen. Aber wenn die Regeln anderer Leute uns immer weiter von uns selbst wegführen, begeben wir uns auf gefährliches Terrain. Wir jagen Äußerlichkeiten nach und grapschen nach der nächstbesten Sache, die nie hält, was sie verspricht. Und was noch schlimmer ist: Wir fangen an, uns selbst als Versager zu fühlen. *Wir* haben die Diät versaut. *Wir* sind bei unserem großen Plan nicht am Ball geblieben. *Wir* hatten keinen Erfolg mit diesem und jenem System. Aber hier liegt ein wichtiges Geheimnis verborgen: Mit Blick auf uns selbst haben wir gar nicht versagt. Wir haben nur immer wieder bewiesen, dass die Regeln und die Fußstapfen anderer Leute einfach zu anderen Leuten gehören.

Ob Erwartungen, Druck und Urteile von jemand anderem oder aus uns selbst kommen: Wir fühlen uns oft schlecht

deswegen und geben auf. Wir beginnen das Leben mit Elan, Inspiration und großen, offenen Vorstellungen darüber, was wir gerne tun und erleben würden. Auf dem Weg dorthin stoßen wir jedoch immer wieder auf Dinge, die uns von unseren Wünschen und Träumen abschirmen. Wir errichten Mauern, bilden Blasen und erlassen Regeln, die uns davon abhalten, ein gesundes, glückliches und strahlendes Leben zu führen.

Die Frustration, die Quälerei und die Schuldgefühle, die entstehen, wenn wir auf vorbestimmte Weise zu leben versuchen, führen zu einem ungesunden Leben. Wir verspannen uns. Wir bekommen Angst. Wir haben keinen Platz mehr zum Atmen, Fühlen, Denken und Wir-selbst-Sein. Wir fühlen uns in die Enge getrieben. Ich habe herausgefunden – durch mein eigenes Leben und das Leben Tausender Menschen, mit denen ich als Gründerin von Strala Yoga zusammengearbeitet habe –, dass der Schlüssel zu einem gesunden Leben darin liegt, aus dieser Enge hervorzutreten und ein authentisches Gefühl von Raum zu schaffen.

Wir fühlen uns alle großartig, wenn wir Raum für uns selbst haben. Raum zum Atmen, Fühlen, Denken und Da-



sein. Wenn uns dieser Raum fehlt, eignen wir uns oft (unbewusst) destruktive Gewohnheiten an, die vorübergehend eine Illusion von Raum bieten. Wir können unserem Platzbedürfnis nicht entfliehen, aber wir können beeinflussen, wie wir Platz für uns selbst schaffen und bewahren, damit wir ein gesundes, glückliches Leben führen können. Darum geht es in diesem Buch: Raum für dich selbst zu finden.

Wenn du einmal darüber nachdenkst, wirst du feststellen, dass du ein Platz-

schaffer bist. Jeder tiefe Atemzug schafft Raum in deinem Körper und deinem Geist. Je tiefer du ein- und ausatmest, desto mehr Raum öffnet sich in dir.

Als ich klein war, bin ich immer in den Wald gegangen. Dort habe ich mich hingesetzt, die Augen zugemacht und einfach nur geatmet. Ich liebte diese Zeit mit mir selbst. Ich fühlte mich verbunden mit der Erde und meinem Platz auf ihr. Diese Zeit mit mir allein speiste meine Kreativität und Inspiration. Ich sah eine Vielfalt von Farben um

mich herum. Es schien mir, als ob das ganze Universum darin tanzte. Sie leuchteten heller als Neonlichter, in allen Schattierungen und Schwingungen. Es war, als ob das Universum eine Privatvorstellung für mich gab, sobald ich beschloss, mich hinzusetzen und zu atmen.

Wenn ich Platz für mich selbst schuf, konnte ich die Schönheit der Natur genießen und inspirierende Botschaften empfangen, die gleichzeitig aus meinem tiefsten Inneren und allem um mich herum zu kommen schienen. Je mehr Platz ich hatte, desto mehr Raum gab es, in dem meine Kreativität und Intuition gedeihen konnten. Und das gilt für uns alle. Bei mehr Raum sinkt der Stress-

pegel und wir fühlen uns toll. Je mehr Platz du hast, desto besser fühlst du dich und desto stärker möchtest du dieses tolle Gefühl behalten. Je mehr Platz du hast, desto mehr wird dir bewusst, was dein Körper und dein Geist brauchen, damit du dich gut fühlst. Die Übungen und Methoden in diesem Buch helfen dabei, dein Gehirn neu zu verdrahten. Dadurch wirst du intuitiv erkennen, was gut und was schlecht für dich ist. Nachdem du eine Weile so gelebt hast, wächst in dir der Wunsch, dich gut zu behandeln, gesünder zu essen und achtsamer und liebevoller mit dir umzugehen. Etwas Großartiges nimmt in genau diesem Moment seinen Anfang, direkt in dir drin.

## DIE REISE ZU DEINEM YOGA - UND DEINEM LEBEN

Begeben wir uns also gemeinsam auf eine Platz schaffende Reise. Wir werfen alle Regeln, die andere Leute festgelegt haben. Du lernst, deine Intuition zu nutzen, um Regeln aufzustellen, die für dich funktionieren. Und weil es hier ganz allein um dich geht, liegt die Verantwortung auch ganz bei dir. Ich bin

nur deine Reiseleiterin. Ich Sorge für deine Sicherheit, gebe dir Liebe und Unterstützung und richte dich wieder auf, wenn du es brauchst. Ich erzähle dir meine persönlichen Geschichten über Aufs und Abs und wie man zur Ruhe kommt. Ich erzähle dir Geschichten von Freunden, die viel durchgemacht haben

und am Ende mit ihrer Intuition im Einklang waren. Ich weiß, dass du dadurch inspiriert wirst und große Lust bekommst, deine eigene Reise nach innen anzutreten und deine eigenen Regeln aufzustellen.

Bei der Arbeit, die dir bevorsteht, geht es darum, mit dir selbst in Kontakt zu treten. Du wirst sensibler dafür, was du im jeweiligen Moment brauchst, weil du auf deine Intuition zurückgreifen kannst. Die Verbindung zu dir selbst wird so stark werden, dass sie dich genau dahin führt, wo du hinwillst. Und genau das macht dieses Programm so anders. Es geht nicht darum, Kalorien zu zählen, andauernd Sport zu treiben oder sich über alles Sorgen zu machen. Es geht darum, sich selbst kennenzulernen, damit der Körper von innen heraus stark und schön wird. Du schaffst Raum in dir selbst und findest zu einem klaren, ruhigen und konzentrierten Geist voller Kreativität. Noch dazu erlangst du die Fähigkeit, das Leben zu genießen, ohne dich durch Stress und Anspannung herunterziehen zu lassen. Das Wichtigste ist allerdings, dass du Zugang zu deiner Energie, deiner Kraft und deinem Potenzial findest. Ich weiß, dass ich hier viel verspreche. Aber ich kann mir das erlauben, weil ich bei vielen Leuten, die

diese Methoden anwenden, die Resultate gesehen habe. Ich freue mich jetzt schon für dich!

Das Programm ist einfach und effektiv. Es konzentriert sich auf drei Bereiche: die Yogamatte, das Meditationskissen und die Küche. Ich zeige dir den Nutzen von Yoga, Meditation und der Zubereitung frischer Mahlzeiten. Dabei betone ich immer wieder, wie wichtig es ist, dir selbst und deinen eigenen Bedürfnissen treu zu bleiben. Ich bringe dir bei, eigene Regeln aufzustellen und dir eigene Ziele zu setzen. Und weil es dein Weg mit deinen Regeln ist, kannst du ihn so gestalten, wie es dir gefällt. Aber keine Sorge: Ich liefere dir dazu praktische Instrumente und Methoden. Du findest in diesem Buch zahlreiche Yogaübungen, einige Meditationstechniken und jede Menge einfache, leckere Rezepte.

Im hinteren Teil des Buchs findest du zwei Pläne mit einer Tag-für-Tag-Anleitung, die du verwenden kannst, wenn du willst. Der eine ist ein sieben-tägiges Schnellstart-Programm und der andere ein 30-tägiger Transformationsplan. Ich verspreche dir, dass du dich danach großartig fühlen wirst: ruhig, in Verbindung mit dir selbst und glücklich. Aber wenn du diese beiden Pläne