

„MÖGEN ALLE GLÜCKLICH SEIN!“

Diese buddhistische Weisheit hat sich die neue WOMAN-Kolumnistin **NICOLE HOBIGER-KLIMES** als Lebensleitspruch genommen. Denn wenn ich anderen Glück gönne, kann ich mich auch mit ihnen freuen. Das verhindert Neid und Missgunst – und macht uns selbst glücklicher. Die Achtsamkeitstrainerin über Zeit und gute Gedanken.

Sie kommt genau richtig! Seit der letzten Ausgabe hat WOMAN eine neue Kolumnistin. Nicole Hobiger-Klimes ist Achtsamkeitstrainerin, Systemischer Coach und Meditations-Expertin. Die Waldviertlerin und Mutter eines Sohnes schreibt über das, was uns jetzt bewegt: Mehrfachbelastung, Stress, Ängste – und wie wir unser Leben trotz dieser schweren Themen besser bewältigen und uns selbstbestimmt und authentisch auf den Weg machen können. Im Gespräch gibt sie erste Tipps ...

„DIE WICHTIGSTE FRAGE IST IMMER WIEDER: WOHIN SOLL DIE REISE GEHEN?“ Sie sind Systemischer Coach, Impulsgeberin und Achtsamkeitstrainerin. Bitte verraten Sie uns Ihren besten Tipp für mehr Achtsamkeit im Leben.

HOBIGER-KLIMES: Das Wichtigste ist, zu stellen, täglich wieder. Etwa zum ... „Wie geht es mir jetzt gerade?“ Oder: „Was brauche ich, um was tun mir gut?“ ... „Was brauche ich, um was tun mir gut?“ ... „Was brauche ich, um was tun mir gut?“ ...



MEDITATION UND ACHTSAMKEIT. Die neue WOMAN-Kolumnistin Nicole Hobiger-Klimes, 38, ist Unternehmerin und konzentriert sich darauf, Menschen „in Balance“ zu bringen.

„Was ist mein Herzenswunsch?“ Das schafft achtsames Bewusstsein.

Für viele ist das Leben momentan noch schwerer als sonst. Wie erleben Sie Corona, und wie bewältigen Sie dabei Ängste und Zukunftssorgen?

HOBIGER-KLIMES: Wir alle können nun schwierige Themen unseres Lebens nicht mehr so leicht unter den Teppich kehren. Manche werden gestärkt aus diesen Zeiten hervorgehen, andere schaffen es weniger gut, die geforderte Flexibilität, die wachsende Informationsflut mit der eigenen Selbstfürsorge und dem vermehrten Kontakt mit sich selbst zu bewältigen.

Der Vorteil als Coach in Corona-Zeiten ist, dass man sich immer wieder darin übt, allem neutral zu begegnen. Ich beispielsweise versuche exakt zu kontrollieren, wann ich Informationen und Medien konsumiere, wie sachlich diese berichten und ob ich ein breit gefä-

chertes Bild erhalte. Selbstverständlich gibt es bei mir als Achtsamkeitstrainerin kein Handy vor dem Zubettgehen und auch keine Nachrichten. Auch nicht direkt nach dem Aufwachen. Wie beim Essen achte ich auch beim Medienkonsum sehr auf Qualität. Genauso halte ich es bei privaten Kontakten – Corona ist nicht automatisch bei jedem Anlass Gesprächsthema.

Was raten Sie Menschen, die sich wie im Hamsterrad fühlen? Gerade Frauen leiden momentan extrem unter der Mehrfachbelastung.

HOBIGER-KLIMES: Die Begriffe „Mental Load“ oder „Zoom Fatigue“ sind mehr denn je aktuell, und offenbar sind Frauen davon mehr betroffen. Egal was im Außen ist, egal wie sehr es rattert oder wir uns gerade eingengt fühlen, unser Innenleben, unsere Gedanken gehören nur uns. Hier liegt der Schlüssel zur Freiheit und das Potenzial für kreative Lösungen, Erholung und die Kraft für das schwierige Wort NEIN.

Wir Frauen sind ja oft besonders grüblerisch und hadern mit Selbstzweifel. Wie bearbeitet man solche negativen Glaubenssätze?

HOBIGER-KLIMES: Wir haben ein „katastrophisches Gehirn“, das eher Negatives registriert. Deshalb lassen wir uns auch leicht in eine Abwärtsspirale ziehen. Wir können dem gezielt entgegenwirken, indem wir ihnen einen Gegenspieler geben, mit vermehrtem Fokus auf Positives, gezieltes Wachrütteln positiver Emotionen, mit neuen Gedanken und Sätzen. All das muss gehirngerecht gemacht werden. Wiederholung ist das Zauberwort beim Gehirn. Meist ist Selbstzweifel schon lange im Repertoire, deshalb sollte man sich ehrlich fragen: Will ich wirklich etwas verändern? Wenn die Entscheidung gefallen ist, dann klappt das auch.

Neid ist für viele ein ständiger Begleiter, Social Media haben das Vergleichen mit anderen noch alltäglicher gemacht. Wie schafft man es, sich nicht mehr mit anderen zu messen?

HOBIGER-KLIMES: „Mögen alle Menschen glücklich sein.“ Das ist ein Satz, den ich zum allerersten Mal in einem buddhistischen Kloster von einem Mönch gehört habe. Genau das habe ich mir mein Leben lang gewünscht, und vielleicht ist das der Schlüssel zu meinem beruflichen Erfolg. Wenn du jedem Menschen Glück wünschst, hat das den schönen Effekt, dass man sich auch mit den Erfolgen anderer mitfreut. Wer diese Eigenschaft kultiviert, wird selbst bald viel glücklicher werden.

Was macht Sie so richtig glücklich?

HOBIGER-KLIMES: Momente, in denen gefühlt die Zeit stehen bleibt und die Welt aufhört, sich zu drehen. Jemanden inspiriert zu haben, seinen Traum zu verwirklichen, ist ein tolles Gefühl. Eine Umarmung von einem Menschen, den ich liebe – das ist unbeschreiblich. Meditation, also „ein Treffen mit mir selbst“, kann das manchmal auch auflösen. Meist braucht es bei mir nicht mehr als einen Gedanken an einen schönen Moment.

”

Meist braucht es bei mir nicht mehr als einen Gedanken an einen schönen Moment.“

NICOLE HOBIGER-KLIMES
ÜBER MOMENTE DES GLÜCKS

EUKE FRANK ■

