

Cornelia Sterner-Zahrnhofer

# Santoşa – Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Die Verwandlung von Stress und  
Angst in innere Freiheit

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Copyright © 2026 Cornelia Sterner-Zahrnhofer

Lektorat / Korrektorat: KI unterstützt  
mit ChatGPT und Microsoft Copilot  
Umschlaggestaltung, Druck und Vertrieb  
im Auftrag der Autorin:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8  
2203 Großbebersdorf  
Österreich

[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) – Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-  
Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschniede.at](mailto:info@buchschniede.at)

ISBN:

978-3-99192-637-5 (Paperback)  
978-3-99192-618-4 (Hardcover)  
978-3-99192-636-8 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Für Samuel und Noah  
Möget ihr glücklich sein.*

*Mögen alle Wesen glücklich sein.*

# Danksagung

*Von Herzen danke ich meiner geschätzten Lehrerin Katharina Lehmann und meinem geschätzten Lehrer Dr. Günter Niessen. Euer Sein, Eure Weisheit und Eure Vorträge inspirieren mein Leben und meine persönliche Entwicklung. Viele Gedanken und Inhalte dieses Buches sind von Euren Impulsen geprägt.*

*Ich danke meiner geistigen Begleiterin Johanna. Mit Deiner Gewissheit für die Liebe hast Du mich durch meine Ängste begleitet und mir wertvolle Werkzeuge für meine innere Befreiung an die Hand gegeben.*

*Ich danke Dr. Paul Ziller.  
Ihre einfühlsame und kompetente Begleitung hat mir neue Sichtweisen auf Stress und Angst eröffnet.*

*Ich danke meinem Mann und Partner Markus.  
An Deiner Seite darf ich mich entfalten. Deine Liebe und Dein Vertrauen tragen mich.*

*Ich danke meinen Söhnen Samuel und Noah.  
Durch Euch habe ich gelernt, das sanfte Glück im Jetzt zu leben und zu würdigen. Ihr seid wundervolle Menschen – ein Geschenk für diese Erde.*

*Ich danke Gabriele und Johann.  
Eure Liebe und Eure Unterstützung sind bedingungslos. Ohne Euch wäre ich heute nicht an diesem Punkt meines Weges. Es ist ein großes Geschenk, dass ihr einen so festen Platz in unserem Leben habt.*

Danke.

# INHALT

*Vorwort 1*

*Teil 1 – Zufriedenheit und das Glück in Dir*

*Warum wahrer Frieden nicht im Außen entsteht 5*

*Teil 2 – Dankbarkeit und Genügsamkeit*

*Der Blick, der das Herz öffnet 13*

*Teil 3 – Inneres Training*

*Wie Zufriedenheit bewusst kultiviert wird 19*

*Teil 4 – Santoşa und der Umgang mit Ängsten*

*Innerer Frieden in herausfordernden Zeiten 27*

*Teil 5 – Santoşa im Alltag leben*

*Kleine Rituale für Dankbarkeit, Genügsamkeit und  
Zufriedenheit 45*

*Abschlussgedanke 51*

*Verwendete Quellen 53*

*Endnoten 54*



## **Vorwort**

Dieses Buch ist aus einer einfachen, aber tiefgehenden Frage entstanden:

*Was wäre, wenn Zufriedenheit nicht das Ergebnis perfekter Umstände wäre – sondern eine innere Entscheidung?*



Vielleicht kennst Du das: Der Tag ist voll – und selbst in ruhigen Momenten bleibt eine Anspannung. Gedanken kreisen, und der Körper ist wachsam. Doch in Dir ist die Sehnsucht nach Ruhe. Viele Menschen erleben Stress, Druck und Ängste. Wir versuchen, das Leben zu kontrollieren, Probleme zu lösen und uns zu verbessern – in der Hoffnung, dass irgendwann Ruhe einkehrt. Doch oft geschieht das Gegenteil: Je mehr wir kämpfen, desto weiter entfernt scheint der innere Frieden.

In der Yogaphilosophie gibt es einen Begriff, der mich seit vielen Jahren begleitet: *santoṣa*.

*Santoṣa* bedeutet Zufriedenheit – jedoch nicht im Sinne von Stillstand oder Resignation. Es geht nicht darum, schwierige Gefühle zu verdrängen oder Probleme schönzureden. Vielmehr beschreibt es eine tiefe innere Haltung: ein Einverstanden-Sein mit dem gegenwärtigen Moment. Aus einer Haltung von Dankbarkeit und Genügsamkeit erwächst ein sanftes, tragendes Glück.

Mit diesem Buch begleite ich Dich dabei, diese Haltung kennenzulernen und in Deinem Leben zu integrieren. Es soll Dir eine praktische Begleitung sein – mit Fragen, Reflexionen und kleinen Ritualen, die Dich im Alltag unterstützen können. Insbesondere findest Du Anregungen, wie Dir das philosophische Prinzip von *santoṣa* im Umgang mit Ängsten helfen kann. Das erläutere ich exemplarisch am Thema Krankheitsängste.

Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Ich wünsche Dir beim Lesen Momente der Klarheit, der Ruhe und der Freude. Vielleicht beginnt genau hier Deine Reise zu mehr innerer Freiheit.

*„Suche das Licht nicht im Außen,  
finde das Licht in Dir und lass es  
aus Deinem Herzen strahlen.“  
[Rumi]*



Das sanfte Glück der Zufriedenheit

## Teil 1

### Zufriedenheit und das Glück in Dir

#### Warum wahrer Frieden nicht im Außen entsteht

*Was wäre, wenn Deine Zufriedenheit und Dein Glück nicht davon abhängen, was im Außen geschieht – sondern davon, wie Du diesem Moment begegnest?*

Oft ist es nicht das, was geschieht, das uns stresst – sondern das stille „So sollte es nicht sein“ in uns. Stress entsteht durch unsere Bewertung und unseren inneren Widerstand dagegen. Santoṣa ist ein zentrales Prinzip der Yogaphilosophie. Es ist eine Haltung, die mir im Umgang mit Stress, Ängsten und den Herausforderungen des Lebens hilft. Es beschreibt Dankbarkeit, Genügsamkeit, Zufriedenheit und das daraus erwachsende Glück.

santoṣa  
zufrieden ~ dankbar ~ genügsam ~ glücklich



## Frieden unabhängig vom Außen

*„Aus Zufriedenheit geht  
unvergleichliches Glück hervor.“  
[aus dem Yogasutra]*

Die Zufriedenheit, von der santoṣa spricht, ist eine tiefe innere Zufriedenheit. Es ist eine andere Form von Zufriedenheit, als wir sie im Alltag oft verstehen, im Sinne von:

*„Wenn ich dieses oder jenes erreicht habe ...  
wenn sich jemand endlich anders verhält ...  
... dann bin ich glücklich.“*

Diese Form von Zufriedenheit ist an Bewertungen und Bedingungen geknüpft. Der Bewertung von „gut“ und „schlecht“. Von „das will ich“ und „das will ich nicht“. Sowie von äußeren Umständen – von Dingen, die ich nicht vollständig beeinflussen kann.

Deshalb kann diese Form der Zufriedenheit nicht von Dauer sein. Sie führt zu innerem Druck, zu Hadern und zu dem Gefühl, ständig mehr erreichen oder das Erreichte festhalten zu müssen. Glück wird etwas, das ich kontrollieren möchte – und genau das erzeugt Stress und Angst.

Santoṣa beschreibt eine Zufriedenheit in mir selbst. Eine Zufriedenheit, die nicht davon abhängt, dass sich äußere Umstände verändern oder perfekt sind. Es ist eine Zufriedenheit, die aus einem inneren Einverstanden-Sein entspringt.

Aus diesem Einverstanden-Sein, mit dem, was jetzt ist, entfalten sich Dankbarkeit, Genügsamkeit und ein sanftes, stilles Glück.



## Zufriedenheit als Entscheidung

In dem Moment, in dem ich aufhöre, innerlich gegen das Leben zu kämpfen und es kontrollieren zu wollen, verändert sich etwas: Es wird ruhiger in mir. Und genau hier entsteht Zufriedenheit. Zufriedenheit ist eine bewusste Entscheidung aus der Verantwortung für mich selbst. Ich erkenne, dass es meist nicht die Umstände selbst sind, die mich aus dem Gleichgewicht bringen, sondern meine Erwartungen und Bewertungen. Die Idee, dass es anders sein müsste. Ich kann wählen:

„Ich entscheide mich, einverstanden zu sein,  
mit dem, so wie es jetzt ist.“

Nicht, weil alles gut ist oder ich alles gutheiße, sondern, weil ich aufhöre, innerlich dagegen zu kämpfen. Ein Gedanke, der mir dabei hilft, ist dieser:

„Ich bin präsent in diesem Moment.  
Frei von jeder Erwartung.  
Frei von jeder Bewertung.“<sup>ii</sup>

## Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Auch der Vergleich mit anderen kann meine Zufriedenheit leise untergraben. Eigentlich bin ich zufrieden mit dem, was ich habe – doch im Vergleich wirkt es plötzlich weniger wert.

Santoşa lädt mich ein, immer wieder bewusst nach innen zu schauen, um meine innere Haltung zu klären. Vielleicht kann ich das, was mir begegnet, nicht nur als Problem sehen, sondern auch als Einladung zu wachsen. Nicht alles im Leben ist angenehm – aber vieles kann mich reifen lassen. Der Frieden mit dem, was ist, öffnet einen Raum. In diesem Raum darf alles da sein:

Freude und Trauer.

Klarheit und Zweifel.

Mut und Angst.

Leichtigkeit und Schwere.

Ich nehme es bewusst wahr. Alles ist Teil von mir und darf da sein. Und inmitten dieses Raumes entsteht etwas Sanftes: Der Frieden in mir.



## Bewusst und klar

Manchmal höre ich innerlich die Stimme: *„Wenn ich alles annehme, werde ich dann nicht passiv?“*

## Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Im Gegenteil: Zufriedenheit heißt nicht, Probleme zu verdrängen oder schönzureden. Es bedeutet, aus innerer Klarheit zu handeln. Ich nehme wahr, was ist. Und dann entscheide ich bewusst: Ist das hilfreich? Braucht es innere Arbeit – oder äußeres Handeln? Wenn eine Situation mein Handeln erfordert, handle ich.

Ich gehe zum Arzt, wenn es notwendig ist.  
Ich führe ein Gespräch.  
Ich setze eine Grenze.

Der Unterschied liegt in der inneren Qualität. Ich handle klar und fokussiert. Aus einer ruhigen inneren Kraft heraus.

Nicht Wut treibt mich.  
Nicht Angst kontrolliert mich.  
Sondern Bewusstheit.



## **Das sanfte Glück, das aus dem Einverstanden-Sein entsteht**

Santoşa ist kein Ziel, das ich irgendwann erreiche. Es ist eine innere Ausrichtung, die ich immer wieder neu wähle. Aus dem tiefen Einverstanden-Sein entspringt ein sanftes Glück.

## Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Nicht das Hochgefühl nach einem Erfolg.  
Nicht der kurze Rausch nach einem Kauf.

Sondern ein stilles, stabiles Glück.  
Es ist der Frieden, der bleibt.

Ein innerer Frieden, unabhängig vom Außen.  
Unantastbar – selbst wenn das Leben chaotisch  
und herausfordernd ist. Und wenn Du ihn einmal  
berührt hast, weißt Du:

Er war nie außerhalb von Dir.  
Er ist in Dir verankert –  
und kann Dir nicht genommen werden.



## ✿ Einladung für Dich

Vielleicht magst Du Dir heute ehrlich die Frage stellen:

*Was wäre, wenn ich für diesen Moment nichts kontrollieren oder verbessern müsste?*

*Kann ich mit dem, was gerade ist, in Frieden sein?*

*„Schön ist eigentlich alles,  
was man mit Liebe betrachtet.  
Je mehr jemand die Welt liebt,  
desto schöner wird er sie finden.“  
[Christian Morgenstern]*



---

Im nächsten Abschnitt geht es darum, wie Dankbarkeit und Genügsamkeit dieses sanfte Glück nähren und wie Du Dich im Alltag auf diese Qualitäten ausrichten kannst.

Das sanfte Glück der Zufriedenheit

## **Teil 2**

### **Dankbarkeit und Genügsamkeit**

#### **Der Blick, der das Herz öffnet**

Eng verbunden mit dem Glück, das *santoṣa* beschreibt, sind Dankbarkeit und Genügsamkeit.

Sie helfen mir, meine Aufmerksamkeit bewusst auszurichten – weg vom Mangel und hin zu dem, was bereits da ist.



## Dankbarkeit – Eine bewusste Ausrichtung

Dankbarkeit ist kein Ziel. Es ist nichts, das ich irgendwann erreichen muss. Dankbarkeit ist auch keine Technik, die ich erlernen und „richtig“ anwenden muss.

Dankbarkeit entsteht genau jetzt – in dem Moment, in dem ich wahrnehme, was bereits in meinem Leben vorhanden ist und funktioniert. Und ich mich dafür glücklich schätze – statt mich auf das zu konzentrieren, was fehlt. Dankbarkeit öffnet mein Herz für das, was mich oft ungesehen und selbstverständlich trägt. Vielleicht ist es:

Mein warmes Zuhause.

Mein Leben in Frieden.

Ein lieber Mensch an meiner Seite.

Mein Atem, der mich seit

meinem ersten Atemzug versorgt.

Und selbst wenn ich wenig besitze oder krank bin – kann ich zumindest eine Sache finden, die funktioniert? Nicht, um Schmerzen zu verdrängen – sondern um mich daran zu erinnern, dass zugleich auch so vieles in meinem Leben gut ist.

Dankbarkeit ist eine Entscheidung: Ich kann meinen Blick auf das richten, was fehlt, oder auf das, was bereits da ist. Beides ist real, doch nur eines nährt mein Herz.

## ☼ Einladung für Dich

Vielleicht magst Du heute ein kleines Experiment versuchen.

Für einen Moment:  
Nichts vergleichen und nichts verbessern.

Einfach wahrnehmen, was bereits da ist.  
Und es innerlich würdigen.

Vielleicht kann Dir diese Frage helfen:

*Was funktioniert gerade – trotz allem?*



## Genügsamkeit – Wann ist genug?

Neben der Dankbarkeit ist es die Genügsamkeit, die mein inneres Gleichgewicht stärkt. Genügsamkeit stellt mir unbequeme – aber zugleich befreiende – Fragen:

*Wann ist es genug, um zufrieden zu sein?*

*Wann ist mein Bedürfnis erfüllt?*

*Wann wird aus Freude ein Müssen?*

*Wann wird aus Fürsorge Kontrolle?*

## Das sanfte Glück der Zufriedenheit

In meinem Leben merke ich immer wieder, wie kurz das Glück anhält, wenn ich etwas erreicht habe. Oft warte ich lange auf ein Ziel, freue mich darauf – doch sobald es erreicht ist, verfliegt das Glück schnell, und mein Blick richtet sich bereits auf das Nächste. Unsere Gesellschaft ist geprägt vom „Mehr“ und vom ständigen „Haben-Wollen“.

Mehr Kleidung.  
Mehr Ausbildungen.  
Mehr Erfolg.  
Mehr Liebe.  
Mehr Aktivitäten.  
Mehr Sicherheit.

Immer wieder begegne ich diesem Anspruchsdenken und dem inneren Getriebensein: mehr erreichen, mehr besitzen, mehr werden. Und ich frage mich: Wann wird aus einem echten Bedürfnis ein innerer Druck, der uns nicht mehr zur Ruhe kommen lässt. Genügsamkeit kann hier ein Anker sein. Sie ist kein Verzicht aus Mangel, sondern Klarheit aus innerer Fülle.

Eine Erkenntnis, die mir dabei hilft, ist diese:

Das Leben schuldet mir nichts.  
Ich habe keinen Anspruch auf etwas.  
Alles ist ein Geschenk.

## ☀ Einladung für Dich

Vielleicht kann Dir diese ehrliche Frage helfen:

*Kann ich erkennen, wann mein wahres Bedürfnis erfüllt ist? Ist das „Mehr“ nur mein Haben-Wollen oder nährt es mich wirklich?*



## **Festhalten oder Vertrauen? Vergänglichkeit als Tor zum Frieden**

Neben dem Mehr-Wollen hindert uns oft auch das Festhalten-Wollen daran, zufrieden zu sein. Es ist zutiefst menschlich, dass wir uns wünschen, dass das, was wir lieben, ewig bleibt.

Unsere Gesundheit.  
Unsere Beziehungen.  
Unsere Sicherheit.  
Unser Leben.

Aber: Nichts in der Natur wächst unbegrenzt – es würde monströs werden. Alles wandelt sich: <sup>iii</sup>

Alles, was entsteht, vergeht.  
Nicht als Fehler.  
Sondern als Gesetz des Lebens.

Dieses Gesetz des Lebens umfasst uns alle und alles. Wenn ich aufhöre, gegen diese Wahrheit anzukämpfen, entstehen Demut und Vertrauen. Ich genieße das Schöne, im Wissen, dass es sich wandelt – und voller Vertrauen gegenüber dem Lebendigen. So bleibt mein innerer Frieden.

## ✻ Einladung für Dich

Vielleicht magst Du Dir diese Fragen stellen:

*Wie sehr hänge ich an bestimmten Dingen, Menschen und am Leben selbst?*

*Wann wird aus Freude Festhalten?*

*Kann ich dankbar sein für das, was war – statt daran festzuhalten und zu bedauern, dass es nicht mehr ist?*



---

Im nächsten Abschnitt geht es darum, wie Du diese innere Haltung durch abhyāsa, vairāgya und tapas bewusst trainieren kannst – ohne Druck, sondern mit Klarheit und Herz.

## Teil 3

### Inneres Training

#### Wie Zufriedenheit bewusst kultiviert wird

Santoṣa ist eine innere Haltung. Diese Haltung wird jedoch erst stabil, wenn sie regelmäßig geübt wird. So wie Dein Körper durch kontinuierliche Bewegung stärker wird, festigt sich auch Dein innerer Frieden durch wiederholte, bewusste Ausrichtung. Immer wieder braucht es Deine bewusste Entscheidung, das loszulassen, was Dich bindet, und das zu stärken, was Dich nährt und Dir guttut. Nicht streng, sondern mit Nachsicht und Wohlwollen Dir selbst gegenüber.

In der Yogaphilosophie werden dafür drei Qualitäten beschrieben. Sie klingen vielleicht zunächst abstrakt, sind aber sehr praktisch:

| *abhyāsa* – beharrliches Üben

| *vairāgya* – Gleichmut, Gelassenheit, Loslassen

| *tapas* – inneres Feuer, Entschlossenheit<sup>iv</sup>



## Abhyāsa – Beharrliches Üben

Abhyāsa bedeutet beharrliches, kontinuierliches Dranbleiben. Ich richte mich innerlich immer wieder bewusst aus – um der Mensch zu sein, der ich sein möchte. Das muss nicht perfekt sein oder streng, aber regelmäßig.

Immer wieder entscheide ich mich bewusst:  
Womit ich mich nähre.  
Womit ich meine Zeit verbringe.  
Mit wem ich mich umgebe.  
Worauf ich mein Inneres ausrichte.

Das klingt einfach –  
und ist doch eine tägliche Praxis.

Ich richte meinen Fokus bewusst:  
Auf Dankbarkeit statt auf Mangel.  
Auf Vertrauen statt auf Kontrolle.  
Auf Frieden statt auf Kampf.

Denn mein Geist folgt Gewohnheiten. Was ich häufig denke und fühle, wird vertraut. Wenn ich mich jahrelang im Sorgen oder im Vergleichen geübt habe, sind diese inneren Wege gut ausgebaut. Das bedeutet nicht, schwierige Gefühle zu ignorieren. Ich nehme sie wahr und lausche ihnen, wenn der Moment dafür passt. Dann gebe ich ihnen bewusst Raum. Doch ich lasse mich nicht von ihnen überrollen und nicht von ihnen kontrollieren.

Abhyāsa bedeutet, neue Wege anzulegen – liebevoll, geduldig und immer wieder. Jeder Moment ist eine neue Entscheidung und damit meine Verantwortung. Selbst jetzt – während ich diesen Moment erlebe – entscheide ich, worauf ich meinen inneren Fokus richte. Ich werde besser in dem, was ich übe.

Jeder Moment der Wut lehrt mich Wut.

Jeder Moment des Friedens lehrt mich Frieden.<sup>v</sup>



## **Wissenschaftliche Perspektive – Neuroplastizität**

Auch die Gehirnforschung zeigt: Unser Gehirn bleibt ein Leben lang formbar. Durch wiederholte Gedanken und Erfahrungen werden neuronale Verbindungen gestärkt. Die Verbindungen, die wir häufig nutzen, werden stärker – wie Autobahnen. Andere bilden sich mit der Zeit zurück, wenn sie nicht regelmäßig geübt werden.<sup>vi</sup>

Wenn ich mich darin trainiere, mit großem Herzen das wahrzunehmen, was bereits funktioniert und wofür ich dankbar bin, dann werden genau diese Erfahrungen, Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster vertrauter, stabiler und leichter zugänglich.

Das heißt, durch meinen Fokus, den ich jetzt wähle, bestimme ich auch, wie mein Gehirn und mein Körper in künftigen Situationen reagieren werden. Die gute Nachricht ist: Ich kann jederzeit entscheiden, welchen Fokus ich wähle.



## **Vairāgya – Gleichmut, Gelassenheit, Loslassen**

Beharrliche Übung allein kann hart machen, wenn sie in inneren Leistungsdruck umschlägt. Hier kommt vairāgya ins Spiel. Es beschreibt ein liebevolles Loslassen.

Vairāgya zähmt meine Willenskraft und erinnert mich daran, bei all meinem Üben auch großzügig und nachsichtig mit mir selbst zu sein.

Das heißt, selbst wenn ich einmal nicht friedvoll reagiert habe, in ein Angstmuster gefallen bin, mich neidisch verglichen oder übertrieben habe, verurteile ich mich nicht. Ich gebe nicht auf. Stattdessen nehme ich wahr, was geschehen ist – mit meinem großen Herzen des Verzeihens: „Aha, interessant.“

Gleichzeitig lädt mich vairāgya immer wieder ein, das loszulassen, was mir nicht guttut oder mich von meinem Wahren Selbst trennt. Ich lasse bewusst los, was mich bindet, mich in alten Mustern hält oder Negativität fördert. Ich entscheide mich bewusst, alte Vorstellungen, Identifikationen und Erwartungen gehen zu lassen – und schaffe Raum für Klarheit, Vertrauen und ein freies Leben. Vairāgya ist kein Verzicht im Sinne von „Ich darf nicht“, sondern ein inneres „Ich brauche es nicht mehr“. Es ist Freiheit von Verlangen, von Zwängen und Süchten. Leicht im Herzen, offen und frei.<sup>vii</sup>



## Tapas – Inneres Feuer, Entschlossenheit

Mich immer wieder bewusst nach innen zu wenden und mich für Frieden, Dankbarkeit und Vertrauen zu entscheiden, braucht Mut und Entschlossenheit.

Damit meine Ausrichtung nicht nur eine schöne Idee bleibt, braucht es daher tapas – das innere Feuer, die Entschlossenheit. Tapas ist die Energie, die mich immer wieder dazu antreibt, mutig und klar auf meinem Weg zu bleiben.

Spirituelle Disziplin ist kein Selbstoptimierungsprojekt. Dieses Feuer ist nicht streng und hart. Tapas ist Ausdruck meiner Liebe zu mir selbst, meiner Selbstverantwortung und bewussten Entscheidung.

*„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten. Achte auf Deine Taten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“*

*[Talmud]*



## ✻ Einladung für Dich

Wenn Du das nächste Mal bemerkst, dass Du in Deinem Autopiloten bist. Vielleicht magst Du kurz innehalten und wahrnehmen.

Nimm Deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahr. Mit Deinem großen Herzen des Mitgefühls – Du musst nichts unterdrücken:

*„Aha interessant.“*

Vielleicht magst Du Dir dann diese Fragen stellen:

*Was übe ich gerade – bewusst oder unbewusst?  
Ist dieses Verhalten oder dieser Gedanke hilfreich?  
Bringt es mich näher zu dem Menschen, der ich  
sein möchte?*

*Welche Qualität möchte ich jetzt üben?*

*Wut?*

*Sorge?*

*Frieden?*

Und dann darfst Du wählen, worauf Du Deine Energie richtest. Mit jeder bewussten Entscheidung wird Dein innerer Weg klarer und stärker.



---

Im nächsten Abschnitt geht es darum, wie *santoṣa* Dir im Umgang mit Angst helfen kann – besonders dann, wenn das Leben sich unsicher oder überwältigend anfühlt.

Das sanfte Glück der Zufriedenheit

## **Teil 4**

### **Santoša und der Umgang mit Ängsten**

#### **Innerer Frieden in herausfordernden Zeiten**

Die meisten Menschen tragen Ängste in sich. Der Zen-Meister Thich Nhat Hānh beschreibt, dass es besonders die Ohnmacht ist, die wir fürchten – Situationen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Gleichzeitig klammern wir uns an das, was wir lieben, aus Sorge, es zu verlieren.

Für ihn liegt der Weg aus dieser inneren Enge in der Achtsamkeit – sie ermöglicht uns, tief in den Ursprung der Ängste zu schauen.<sup>viii</sup>

Die folgenden Zitate von Thich Nhat Hānh spiegeln diese Haltung auf berührende Weise wider.



*Furchtlosigkeit*

Zitate aus: Der furchtlose Buddha – Was uns durch die Angst trägt von Thich Nhat Hành<sup>ix</sup>

*„Das Leben der meisten Menschen ist voller wunderbarer und schwieriger Augenblicke. Doch bei vielen von uns ist selbst dann, wenn die Freude am größten ist, unter dem Glücksgefühl Angst verborgen. Wir fürchten, dass dieser Augenblick enden wird, dass wir nicht bekommen werden, was wir brauchen, dass wir verlieren werden, was wir lieben, oder dass es keine Sicherheit gibt.“<sup>x</sup>*

*„Wir denken vielleicht, unsere Ängste würden verschwinden, wenn wir sie ignorieren. Doch wenn wir Angst und Sorge in unserem Bewusstsein vergraben, werden sie weiter auf uns einwirken und uns noch mehr Kummer bereiten.“<sup>xi</sup>*

*„Wir können unsere Angst nur lindern und wirklich glücklich sein, wenn wir sie zur Kenntnis nehmen und tief in ihren Ursprung hineinschauen.“<sup>xii</sup>*

*„Indem wir uns darin üben, ganz im gegenwärtigen Augenblick zu leben – was wir Achtsamkeit nennen – können wir den Mut aufbringen, uns unseren Ängsten zu stellen.“<sup>xiii</sup>*

Auch wenn ich sie oft vermeiden möchte: Angst gehört zu meinem Menschsein. Fast alle Menschen kennen Ängste. Sie sind keine Schwäche, sondern zeigen, wo wir innerlich noch gebunden sind. Wie stark Angst uns bestimmt, hängt weniger von äußeren Umständen ab als von unserer inneren Stabilität. Angst muss mich nicht beherrschen.

Besonders der Widerstand gegen äußere Situationen oder innere Empfindungen verstärkt das Leid. Schmerz gehört zum Leben. Doch das eigentliche Leiden entsteht dort, wo ich innerlich dagegen ankämpfe. Wenn ich den Widerstand löse, bleibt vielleicht der Schmerz – aber ohne das zusätzliche Leiden.

Vielleicht gelingt es mir, auch mit Angst in Frieden zu sein. Sie muss nicht verschwinden, doch ich lasse mich nicht mehr von ihr beherrschen. Hier entfaltet *santoṣa* seine Kraft. Durch bewusstes Innehalten, Achtsamkeit und die Ausrichtung auf Dankbarkeit, Genügsamkeit und Zufriedenheit kann ich lernen, meiner Angst mit mehr innerer Freiheit zu begegnen. Ich übernehme die Führung und richte mich bewusst auf das aus, was mich stärkt: Mut, Zuversicht und Freude. Diese stelle ich meiner Angst zur Seite.



## Alles ist Energie<sup>xiv</sup>

### Ich wähle meine Ausrichtung

*„Sie sind ein Energiefeld, mit einer individuellen Schwingung. JEDER Gedanke, JEDES Gefühl, JEDE Überzeugung verändert Ihre Schwingung und Ihr SOSEIN und damit Ihre Zukunft. Die Realität von Morgen ist das Ergebnis der Gefühle von heute. Entscheidend ist, was sie in diesem Augenblick JETZT fühlen und das können Sie jederzeit ändern, bevor es zur Realität wird.“*  
[Kurt Tepperwein]

Dieses Zitat von Kurt Tepperwein zeigt, wie sehr mein innerer Raum meine Erfahrungen prägt. Die Qualität meines Bewusstseins bestimmt, wie ich die Welt erfahre.

Scham, Angst, Wut und Verlangen wirken schwer und einengend.

Bereitwilligkeit, Zufriedenheit, Freude und Liebe erheben und öffnen.

Die bewusste Wahrnehmung – und die Entscheidung, worauf ich meinen Fokus richte – ist ein wesentlicher Schritt, um Angst zu verwandeln. In jedem Moment kann ich wählen, meinen inneren Raum nicht mit einengender Angst, sondern mit der befreienden Energie von Liebe, Mut und Freude zu füllen. Das ist kein Verdrängen, sondern eine klare Ausrichtung auf das, was mir guttut. Denn:

„Kein Gedanke bleibt ohne Wirkung.“

Meine Gedanken wirken sowohl energetisch als auch körperlich. Sie beeinflussen meinen gesamten Organismus: Knochen, Blut, Immunzellen, Verdauung, Nervensystem, Energiefeld und schließlich mein Verhalten. Sorgenvolle Gedanken aktivieren mein inneres Stresssystem, zuversichtliche Gedanken entspannen es.

Auch wenn ich meinen Fokus nicht bewusst wähle, so prägt mein Bewusstseinszustand dennoch mein Erleben. Daher übernehme ich – aus lauter Liebe zu mir selbst – die Verantwortung für mein Sein und fülle meinen inneren Raum bewusst mit nährenden, lichtvollen und erhebenden Qualitäten. In jedem Moment darf ich wählen. Je öfter ich mich wohlwollend nach innen wende, desto klarer werde ich.

Der spirituelle Lehrer David R. Hawkins beschreibt in seiner „Skala des Bewusstseins“ verschiedene emotionale Zustände und ordnet ihnen unterschiedliche energetische Qualitäten zu. Sein Modell zeigt einen Weg von destruktiver Energie hin zu höherem Bewusstsein und innerer Klarheit.<sup>xv</sup>

## Ebenen des Bewusstseins nach David R. Hawkins



[Aus: Hawkins, 2010, S. 62-63;  
gestaltet von Cornelia Sterner-Zahrnhofer]

Dieses Modell von Hawkins kann eine hilfreiche Einladung sein: die eigene innere Ausrichtung bewusst wahrzunehmen und immer wieder zu wählen, welche Qualitäten ich in meinem Leben stärken möchte.



## Angst vor Krankheit – ein Beispiel

Vielleicht kennst Du dieses Gedanken- und Verhaltensmuster:

*Ein Symptom taucht auf. Ein Ziehen. Ein Druck.*

*Und sofort beginnt Dein Geist zu suchen,  
zu bewerten und zu befürchten.*

*Eine überwältigende Angst:  
Vor einer Krankheit, vor Schmerzen,  
vor Leid oder sogar dem Tod.*

*Ein Gefühl der Ohnmacht:  
All dem ausgeliefert zu sein.*

*Die Wehmut:  
Dein Glück könnte für immer verloren sein.*

*Und die Sehnsucht:  
Dein Glück festhalten und kontrollieren zu  
können. Alles Leid fernhalten zu können.*

*All das treibt Dich an,  
Deinen Körper zwanghaft zu kontrollieren.*

Im Folgenden beschreibe ich Dir, wie mir die Aspekte von *santoṣa* – Zufriedenheit, Genügsamkeit und Dankbarkeit – geholfen haben, meine Ängste in innere Freiheit zu verwandeln. Diese Erfahrungen können inspirieren, ersetzen jedoch keine professionelle Unterstützung. Auch ich habe psychologische Begleitung genutzt und empfehle sie bei anhaltenden Ängsten.

## 1. Zufriedenheit statt Widerstand

*All meine Kontrollversuche entspringen der Angst,  
Leid könnte über mich hereinbrechen.*

*Dabei bemerke ich oft nicht,  
dass ich bereits leide.*

*Nicht die befürchtete Krankheit lässt mich leiden,  
sondern mein Geist – meine Ängste,  
die mich beherrschen.*

Mein Weg in die Freiheit beginnt bei der Zufriedenheit. Das Weg-haben-Wollen und das Vermeiden-Wollen von Schmerz, Leid, Verlust oder auch nur der Angst davor ist immer ein Widerstand. Ein Gedanke, der mir persönlich sehr hilft, ist dieses Modell:

$\text{Leid} = \text{Schmerz} \times \text{Widerstand}$

Schmerz gehört zum Leben. Verlust, Krankheit, Enttäuschung – all das kann schmerzhaft sein. Doch nicht das Ereignis allein bestimmt mein Leiden, sondern mein innerer Widerstand dagegen. Leid ist also nichts, das über mich hereinstürzt und dem ich machtlos ausgeliefert bin. Ich kann selbst entscheiden, wie ich mit schmerzvollen Erfahrungen umgehe. Hier liegt meine Macht.

Zusätzlicher Druck entsteht, wenn ich innerlich denke:

„Das darf nicht sein.“

„Das muss sofort weg.“

Natürlich tue ich, was notwendig ist. Doch *santoşa* lädt mich ein, nicht sofort zu kämpfen, sondern zuerst einen inneren Schritt zu gehen: wahrnehmen, was gerade da ist – und einen Moment damit in Frieden sein.

*Kann ich – selbst mit Angst –  
einen Moment in Frieden sein?*

*Kann ich – selbst mit Schmerz –  
einen Moment in Frieden sein?*

*Kann ich – selbst mit Verlust –  
einen Moment in Frieden sein?*

*Kann ich – selbst mit Scham –  
einen Moment in Frieden sein?*

*Kann ich – selbst mit Wut –  
einen Moment in Frieden sein?*

*Kann ich – selbst mit Traurigkeit –  
einen Moment in Frieden sein?*

Annehmen bedeutet nicht aufzugeben oder das, was ist, wegzuschieben. Es bedeutet, mit dem, was ist, in Kontakt zu gehen und innerlich zu halten.

## Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Allein dieser Schritt reduziert oft schon den inneren Stress. Frieden entsteht dort, wo ich mit dem einverstanden sein kann, was jetzt ist.

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.  
In diesem Raum liegt unsere Macht  
zur Wahl unserer Reaktion.  
In unserer Reaktion liegen  
unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“  
[Viktor Frankl]*



## 2. Genügsamkeit statt Kontrolle

*Wann halte ich an etwas fest?*

*Wann ist es genug?*

Diese zwei Fragen führen mich zum Kern meiner Krankheitsängste.

***Wann halte ich an etwas fest?***

Meine Angst entsteht auch deshalb, weil mir meine Gesundheit, meine Fitness, meine Beziehungen und mein Leben so wichtig sind – und ich sie am liebsten für immer bewahren möchte. Doch Festhalten und Kontrolle stehen der Freude am Lebendigen entgegen. Meine Lernaufgabe lautet:

*Kann ich das Leben als Geschenk sehen –  
es feiern und zugleich die Gewissheit akzeptieren,  
dass sich alles verändern wird.*

Wenn ich mein Leben so als Geschenk betrachte, fällt es mir vielleicht leichter, auch seine Vergänglichkeit anzunehmen. Ewig leben zu wollen ist ein Ausdruck von Begierde. Und es wäre kein Platz für Neues, würden wir alle ewig bleiben. Es wird einen Zeitpunkt geben, an dem ich genug gelebt habe und mein Körper stirbt. Alles verändert sich.

Was kann mir helfen, diese Vergänglichkeit anzunehmen? Alles, was mich darin unterstützt, Frieden mit der Vergänglichkeit zu finden, ist willkommen.

*Gibt es Dinge, die ich erleben möchte?  
Konflikte, die ich lösen möchte?  
Gefühle, die ich ausdrücken möchte?*

### **Wann ist es genug?**

Genügsamkeit hilft mir zu erkennen, wann Fürsorge in Kontrolle übergeht. Wovon mache ich zu viel – und wovon zu wenig?

*Wann wird aus:  
Einem gesunden Lebensstil Orthorexie?  
Der Freude an Bewegung Sportsucht?  
Der Körperachtsamkeit zwanghafte Kontrolle?*

*Kann ich es einfach einmal gut sein lassen?  
Weil dieses Übermaß Leid verursacht.*

*Kann ich mich dem Lebendigen anvertrauen?*

## ☀️ Einladung für Dich

Vielleicht möchtest Du Dir zwei kleine Experimente erlauben.

Wenn Du das nächste Mal ein Symptom wahrnimmst oder etwas Ungewöhnliches an Deinem Körper bemerkst, könntest Du zuerst einen kurzen „Fakten-Check“ machen: Gibt es einfache, harmlose Erklärungen? Hinweise, dass es nichts Bedrohliches ist? Vielleicht kann Dich diese Distanz beruhigen. Natürlich ist es immer in Ordnung, Deinen Körper von ärztlicher Seite untersuchen zu lassen.

Wenn Du bemerkst, dass Du in Deinem Angstmuster bist, könntest Du Dir vornehmen, Folgendes eine Woche lang auszuprobieren:

Kein Tasten.  
Kein Recherchieren.  
Kein Kontrollieren.  
  
STOP! Jetzt nicht.  
Ich lasse es gut sein.  
Ich vertraue.

Dieses Experiment kann Dir helfen, alte Muster zu durchbrechen und neue, förderliche Gewohnheiten zu entwickeln.



### 3. Dankbarkeit als Gegengewicht

Selbst wenn mich Sorgen beschäftigen, funktioniert gleichzeitig so vieles in meinem Körper – auch dann, wenn ich ihm kaum Beachtung schenke.

Ich darf wahrnehmen, was funktioniert, auch wenn nicht alles perfekt ist.

Mein Atem fließt.

Mein Herz schlägt.

Milliarden von Zellen arbeiten  
koordiniert zusammen.

Vielleicht lässt mich dieser Gedanke etwas Liebe und Dankbarkeit für meinen weisen Körper empfinden. Dankbarkeit verdrängt keine Angst, aber sie relativiert sie. Wenn ich diese Haltung jetzt übe und festige, wird es mir in möglichen herausfordernden Zeiten leichter fallen, etwas zu finden, wofür ich dankbar sein kann.

Vielleicht kann ich sogar einen Moment finden,  
in dem ich angstfrei bin –  
und diesen dankbar feiern.



## Eine neue Form von Sicherheit

Ich stelle mich meinen Ängsten. Abhyāsa lässt mich mutig dranbleiben. Immer wieder richte ich mich auf das aus, was mich nährt: das Wahre, das Gute, das Lichtvolle. Immer wieder unterbreche ich meinen Autopiloten und wähle bewusst neue, förderliche Gedanken und Handlungen. So entwickle ich mich stetig neu – hin zu dem Menschen, der ich sein möchte.

Vairāgya erinnert mich daran, sanft mit mir zu sein, wenn es nicht gelingt. Ich nehme mich wohlwollend an, auch wenn ich in alte Angstmuster falle. Gleichzeitig lädt mich vairāgya immer wieder ein, das loszulassen, was mir nicht guttut oder mich von meinem Wahren Selbst trennt.

Ich lasse bewusst los, was mich bindet oder meine Ängste nährt. Ich lasse los, wer ich gestern war. Ich löse mich von alten Mustern, Gedanken und Vorstellungen. Dadurch entsteht Raum für eine neue Vision – von Gesundheit, Vertrauen und einem Leben, das meinem Wesen entspricht. So wächst Klarheit, Vertrauen und innere Freiheit.

Loslassen bedeutet nicht Verzicht, sondern Freiheit: frei von Anhaftung und dem Gefühl, etwas im Außen zu brauchen, um glücklich zu sein. Alles ist vergänglich – ich darf leicht werden und muss nicht festhalten, nicht einmal an meinem physischen Körper. Wahre Sicherheit entsteht in Hingabe und Vertrauen: in das Leben, seine Zyklen und in mein Bewusstsein, das bleibt.

## Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Je öfter ich mich auf *santoşa* – Zufriedenheit, Genügsamkeit und Dankbarkeit – ausrichte, desto mehr wird es zu meiner Grundhaltung. Daraus wächst Vertrauen. Nicht das Vertrauen, dass immer alles gut ausgeht, sondern das Vertrauen, dass ich mit dem umgehen kann, was kommt.

Ich kann nicht jede Situation kontrollieren. Aber ich kann meine innere Ausrichtung wählen. Darin liegt eine Form von Sicherheit und Kraft, die mir niemand nehmen kann.

Vertrauen in mich selbst.

Nichts im Außen kann mir meinen Inneren Frieden und mein Glück nehmen – wenn ich es in mir gefunden habe.

Dieses Vertrauen wird sehr schön im folgenden Gedicht von Hermann Hesse beschrieben.

Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Angst  
von Hermann Hesse

„Man hatte vor tausend Dingen Angst,  
vor Schmerzen ...  
vor dem eigenen Herzen,  
man hatte Angst vor dem Schlaf,  
Angst vor dem Erwachen,  
vor dem Alleinsein ...  
vor dem Tod – namentlich vor ihm – dem Tode.

Aber all das waren nur Masken und Verkleidungen.  
In Wirklichkeit gab es nur eines,  
vor dem man Angst hatte:  
das Sich-fallen-Lassen,  
den Schritt in das Ungewisse hinaus,  
den kleinen Schritt hinweg  
über all die Versicherungen, die es gab.

Und wer sich einmal,  
ein einziges Mal, hingegeben hatte,  
nur einmal das große Vertrauen geübt  
und sich dem Schicksal anvertraut hatte,  
der war befreit.  
Er gehorchte nicht mehr den Erdengesetzen,  
er war in den Weltraum gefallen  
und schwang im Reigen der Gestirne mit.“<sup>xvi</sup>

## ☀️ Einladung für Dich

Angst und Stress entstehen oft im Autopiloten. Gedankenketten laufen unbemerkt ab – bis Dein Körper reagiert. Unbewertetes Gewahrsein schafft Distanz und innere Freiheit.

Vielleicht gelingt es Dir, beim nächsten Anflug von Stress oder Angst nicht sofort zu reagieren.

Halte inne. Beobachte. Lasse alles zu.  
Gedanken. Gefühle. Körperempfindungen.  
Ein schlichtes: „Aha, *interessant*.“

Wie ein sanfter, wohlwollender Freund oder eine sanfte, wohlwollende Freundin nimmst Du wahr, was gerade da ist. Alles darf da sein – frei von Bewertung, voller Mitgefühl.

Dieses bewusste Innehalten schafft inneren Raum. Und in diesem Raum entsteht Freiheit.



---

Im letzten Abschnitt teile ich konkrete Rituale und alltagstaugliche Impulse, wie Du *santoṣa* in Deinem Leben verankern kannst – durch kleine Gewohnheiten, bewusste Praxis und verkörperte Dankbarkeit.

Das sanfte Glück der Zufriedenheit

## **Teil 5**

### **Santoşa im Alltag leben**

#### **Kleine Rituale für Dankbarkeit, Genügsamkeit und Zufriedenheit**

Santoşa ist keine Theorie. Es ist eine innere Haltung, die im Alltag lebendig werden möchte.

Nicht irgendwann.

Nicht unter perfekten Bedingungen.

Sondern jetzt – in jedem Moment

Deines ganz normalen Alltags.

Das sanfte Glück entsteht durch bewusste Entscheidungen.

Aus Liebe zu Dir selbst.



## 1. Das Dankbarkeitsritual am Abend

Bevor Du einschläfst, halte einen Moment inne.  
Frage Dich:

| *Wofür bin ich heute dankbar?*

Es muss nichts Großes sein. Vielleicht war es:

Ein Lächeln.

Eine Blume.

Ein gutes Gespräch.

Wenn Du mit der Qualität der Dankbarkeit einschläfst, erfüllt Dich diese Energie – und Dein Nervensystem beruhigt sich.

Eine einzige ehrliche Sache reicht zu Beginn vollkommen. Vielleicht werden es mit der Zeit mehr.

Dein Fokus verschiebt sich sanft – vom Mangel hin zur Fülle. Nicht als Pflicht, sondern als liebevolle Erinnerung daran, was in Deinem Leben bereits funktioniert.

*„Die kleinen Dinge?  
Die kleinen Momente?  
Sie sind nicht klein.“  
[Jon Kabat-Zinn]*



## 2. Gewohnheiten unterbrechen

Santoşa beginnt dort, wo Bewusstheit einzieht. Halte im Alltag daher immer wieder kurz inne.

Nimm bewusst wahr, was jetzt gerade in Dir ist: frei von Bewertung, mit offenem und sanftem Herzen.

Frage Dich:

*Warum tue ich das gerade?  
Tut es mir wirklich gut?  
Ist es ein echtes Bedürfnis – oder nur Gewohnheit?  
Bringt es mich näher zu dem Menschen,  
der ich sein möchte?  
Kann ich es vielleicht anders machen  
oder einfach sein lassen?*

Diese Fragen führen Dich zurück in Deine Selbstverantwortung. Vielleicht entscheidest Du Dich danach genauso wie zuvor. Aber diesmal bewusst.

Und genau darin – in der bewussten Selbstverantwortung – liegen Deine Freiheit, Deine Macht und Deine Möglichkeit zur Veränderung.



### 3. Kleine Gesten der Wertschätzung

Zufriedenheit wächst, wenn Du beginnst, das Leben bewusst zu würdigen.

Vielleicht möchtest Du heute einfach das Leben feiern – ohne besonderen Anlass. Aus Liebe zum Leben und zu Dir selbst tust Du etwas, was Dein Herz zum Singen bringt. Vielleicht:

| Nimmst Du heute einmal das „schöne“ Geschirr.  
| Ziehst Du Dein Lieblingskleidungsstück an.  
| Stellst Du Dir Blumen auf den Tisch.

Nicht, weil etwas Besonderes passieren muss, sondern, weil das Leben selbst Grund genug ist.

Freude darf leicht sein.

Vielleicht möchtest Du heute:

| Lachen, einfach so.  
| Tanzen, einfach so.  
| Einen Witz lesen, einfach so.



## 4. Bewusste Tagesausrichtung

Am Beginn Deines Tages kannst Du Dich fragen:

*Welche Qualität möchte ich heute nähren?*

*Dankbarkeit*

*Mut*

*Freude*

*Mitgefühl*

Stell Dir vor, wie Du diese Qualität mit der Einatmung aufnimmst und sie mit der Ausatmung in jede Zelle Deines Körpers verströmst. Dein gesamtes Sein wird von dieser Qualität erfüllt.

So wird Deine innere Ausrichtung für Dich spürbar.

Im Laufe des Tages kannst Du Dich immer wieder an diese Qualität erinnern.

Du wirst besser in dem, was Du übst.

*Es gibt keinen Weg zum Frieden,  
denn Frieden ist der Weg.  
[Mahatma Gandhi]*



Das sanfte Glück der Zufriedenheit

## Abschlussgedanke

Vielleicht erinnerst Du Dich auf Deinem Weg immer wieder an die Frage, die sich durch diese Seiten zieht:

| *Kann ich mit dem, was jetzt ist,  
einen Moment lang in Frieden sein?*

Nicht, weil alles leicht ist.

Nicht, weil das Leben unseren Wünschen folgt.

Sondern, weil in Dir die Fähigkeit liegt, dem Leben mit Offenheit, Klarheit und einem freundlichen Herzen zu begegnen.



## Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Santoşa ist kein Ziel am Ende eines Weges, sondern eine Haltung, die Dich begleiten kann. Immer wieder neu, in kleinen Momenten, jeden Tag. In der bewussten Entscheidung, Dich mutig dem Leben zuzuwenden statt dagegen anzukämpfen.

Vielleicht entdeckst Du dabei, dass Zufriedenheit nicht Stillstand bedeutet, sondern aus innerem Frieden heraus zu wachsen, zu handeln und zu leben. Das ist Deine innere Freiheit.

Möge Dich diese Haltung daran erinnern, dass in Dir eine Quelle von Gelassenheit, Vertrauen und stiller Freude liegt. Und vielleicht wird aus dieser Erinnerung Schritt für Schritt eine Erfahrung:

Dass das, was Du suchst, nicht erst entstehen muss – es ist bereits in Dir.

Mögest Du glücklich sein.



## Verwendete Quellen

Der Text ist inspiriert von Vorträgen meiner geschätzten Lehrerin Katharina Lehmann und meinem geschätzten Lehrer Dr. Günter Niessen.

Hawkins, David R.: Die Ebenen des Bewusstseins. Von der Kraft, die wir ausstrahlen, 7. Auflage, 2010, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg.

Hesse, Hermann: „Angst“, aus: Sämtliche Werke, Suhrkamp Verlag.

Hüther, Gerald: <https://youtu.be/QYe3dwwNmzQ?si=HN3VexefXEUW1eep> [24.03.2026]

Hüther, Gerald: [https://www.youtube.com/watch?v=eVU1Zsa7f-M&list=FLVAlm-dUeweLU\\_t2JtvpFayA&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=eVU1Zsa7f-M&list=FLVAlm-dUeweLU_t2JtvpFayA&index=4) [26.03.2026]

Patanjali; R. Sriram: Das Yogasutra: Von der Erkenntnis zur Befreiung. Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram, 2006, Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld.

Thich Nhat Hanh: Der furchtlose Buddha. Was uns durch die Angst trägt, 6. Auflage, 2013, Arkana, München.

Tolle, Eckhart: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, 2013, Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld.

Der Text des Buches wurde mit Unterstützung von ChatGPT und Microsoft Copilot lektoriert/ korrigiert.

## Endnoten

---

- <sup>i</sup> Patanjali; R. Sriram, 2006, S. 136
- <sup>ii</sup> Lehmann; Niessen in einem Vortrag im Jahr 2021
- <sup>iii</sup> vgl. Tolle, 2013, S. 215-222
- <sup>iv</sup> vgl. Patanjali; R. Sriram, 2006, S. 22-24, S. 92
- <sup>v</sup> vgl. Lehmann; Niessen in einem Vortrag im Jahr 2024
- <sup>vi</sup> vgl. hierzu Vorträge von Hüther, z.B. <https://youtu.be/QYe3dwfNmzQ?si=HN3VexefXEUW1eep>
- <sup>vii</sup> vgl. Niessen in einem Vortrag im April 2026
- <sup>viii</sup> vgl. Thich Nhat Hanh, 2013, S. 7-9
- <sup>ix</sup> Thich Nhat Hanh, 2013, S. 7-9
- <sup>x</sup> Thich Nhat Hanh, 2013, S. 7
- <sup>xi</sup> Thich Nhat Hanh, 2013, S. 8
- <sup>xii</sup> Thich Nhat Hanh, 2013, S. 8
- <sup>xiii</sup> Thich Nhat Hanh, 2013, S. 8f.
- <sup>xiv</sup> Zitat wird Albert Einstein zugeschrieben
- <sup>xv</sup> vgl. Hawkins, 2010, S. 62-87
- <sup>xvi</sup> Hesse, Hermann: „Angst“, aus: Sämtliche Werke, Suhrkamp Verlag