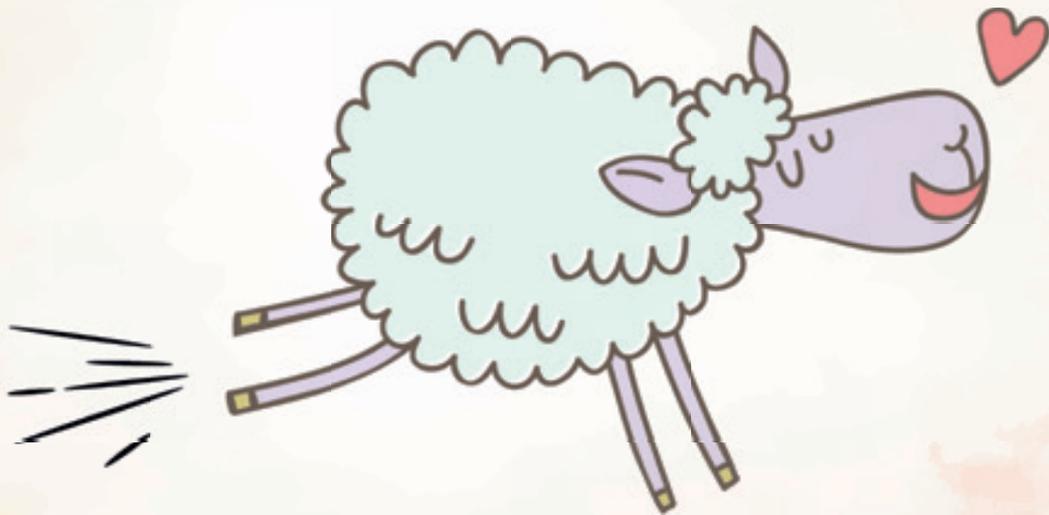


# Spurensuche ZUM GLÜCK!



**Kreative Achtsamkeit**

**für jede Menge Spaß & Leichtigkeit im Alltag!**

von

Mag.<sup>a</sup> *Andrea Sickl*  
Kunterbunte Momentaufnahmen  
für Alltagsoptimist\*innen



## GUTE FAHRT IM STRESS-KARUSSELL!

**Kommt dir das bekannt vor?** Dein Alltag fühlt sich an wie ein endloses Karussell, das sich immer schneller dreht. Du hetzt von einer Aufgabe zur nächsten, ständig auf Hochtouren, und irgendwo tief drin weißt du: Es wäre höchste Zeit, mal die Notbremse zu ziehen und durchzuatmen! Meditieren, täglich frische Luft schnappen, einen Kurs für mehr Achtsamkeit besuchen – irgendetwas muss her, um den Wahnsinn zu stoppen!

## DIE STRESSAMPEL STEHT AUF ROT!

Doch allein der Gedanke daran, noch einen Termin in deinen ohnehin schon übervollen Kalender zu quetschen, lässt dein Herz schneller klopfen. **NOCH EIN PUNKT AUF DER TO-DO-LISTE UND ICH FLIPPE AUS!** Jap, genau so fühlt es sich oft an, als ob der Stress die Kontrolle übernommen hat.

## MACH'S DIR LEICHTER – STRESS ADE FÜR EINSTEIGER!

Natürlich, die **SPURENSUCHE ZUM GLÜCK** ist kein Zaubertrick, der den Stress im Handumdrehen verschwinden lässt. Aber sie ist der erste, spielerische Schritt, um wieder mehr Leichtigkeit und Freude in dein Leben zu bringen – und dabei den Stress ein Stück weit in die Schranken zu weisen. Wer sagt denn, dass der Weg zu mehr Gelassenheit nicht auch Spaß machen kann?

**Erinnerst du dich daran, wie faszinierend die Welt war, als du klein warst?** Alles war neu, aufregend, und du konntest stundenlang die einfachsten Dinge bestaunen. **Diese kindliche Neugier steckt immer noch in dir**, und wartet darauf, wieder ans Licht zu kommen. Also, warum nicht genau jetzt? Du brauchst keine komplizierte Technik erlernen und auch nicht stundenlang üben, um kreative Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren. Alles, was du dafür brauchst, schlummert bereits in dir – bereit, von dir erweckt zu werden!

ZEITSPAREND UND WIRKUNGSVOLL –

KEIN AUFWAND, VIEL SPASS!

**SPURENSUCHE ZUM GLÜCK** passt sich deinem Alltag an – sie läuft einfach nebenbei, während du ohnehin unterwegs bist. Ob beim Gang zum Supermarkt oder auf dem Weg zu einem wichtigen Termin, dein Abenteuer startet genau dort, wo du gerade bist. Das Beste daran? Von deiner ohnehin raren Zeit geht keine Sekunde drauf! Du brauchst nichts weiter tun, als auf deinen gewohnten Wegen die Augen, Ohren und Nase offen zu halten. Was du dabei entdeckst, verrate ich dir gleich – es wird dich überraschen!

Sobald du beginnst, bewusst nach **schönen, interessanten oder einfach ungewöhnlichen Dingen** Ausschau zu halten, wirst du merken, wie sich deine Wahrnehmung verändert. Dein Stress bleibt auf der Strecke, denn deine Aufmerksamkeit richtet sich plötzlich nach außen, hin zu all den kleinen Wundern, die dir sonst vielleicht entgehen.

**Achtsames Gehen:** Spüre bewusst jeden Schritt, den du machst. Achte darauf, wie sich deine Füße mit dem Boden verbinden, wie dein Körper sich bewegt, und wie die Luft um dich herum duftet.

**Natur entdecken:** Nimm dir Zeit, die kleinen Details in deiner Umgebung wahrzunehmen. Beobachte das Spiel der Schatten, die Struktur von Baumrinden oder das Muster der Blätter.

**Wind im Gesicht:** Spüre den Wind auf deiner Haut und nimm bewusst wahr, wie sich bei der Fahrt mit dem Fahrrad mit zunehmender Geschwindigkeit die Temperatur und die Geräusche um dich herum verändern.

**Atempausen an roten Ampeln:** Wenn du mit dem Auto unterwegs bist, nutze rote Ampeln oder Staus, um bewusst tief durchzuatmen und die Ruhe zu genießen, die für einen Moment einkehrt.

**Mitreisende beobachten:** Nutze die Zeit in Bahn oder Bus und schau dir deine Mitreisenden genau an – ohne zu urteilen. Welche Geschichten könnten sie erzählen? Wie wirken sie auf dich? Schenke ihnen bewusst ein freundliches Lächeln :)

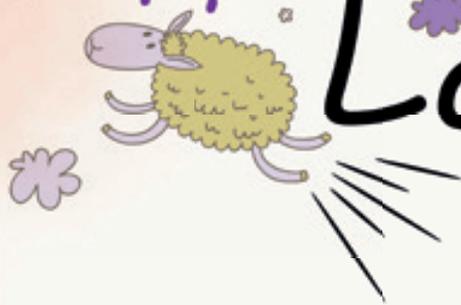
**Blick aus dem Fenster:** Beobachte die vorbeiziehende Landschaft und lass deine Gedanken dabei frei fließen. Nimm bewusst wahr, wie sich die Bilder vor deinen Augen verändern.

Kreativität und Achtsamkeit –  
Das ist nichts für mich!

meine besten Ausreden,  
warum Kreativität und Achtsamkeit in  
meinem Leben keinen Platz hat...

meine überzeugendsten  
Gegenargumente,  
warum ich die Komfortzone verlassen  
und Neues ausprobieren möchte...

yippee!



Los geht's!

Ich bin mutig genug und habe es ausprobiert!

Wie war es für mich?

Das hat mir am Besten gefallen!

Das werde ich jetzt öfter versuchen, weil...

Danke, dass du dich drauf eingelassen hast!

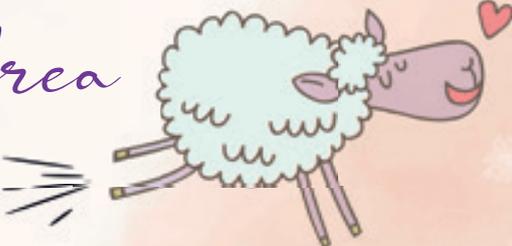
**Wie ist es dir bei deiner SPURENSUCHE ergangen?** Hast du dich dabei wie ein Entdecker auf einer Schatzsuche gefühlt? Oder hast du vielleicht das geheime Portal zu einem Raum gefunden, in dem du endlich so richtig durchatmen und dein wahres Ich willkommen heißen kannst?

Egal, wie dein Abenteuer verlaufen ist – ob du jetzt ein Achtsamkeits-Detektiv mit ausgeprägtem Scharfsinn oder einfach jemand bist, der ein paar entspannende Momente genossen hat – **ich freue mich riesig, dich ein kleines Stück auf deiner Reise begleitet zu haben.**

Auf zu neuen Abenteuern, die dir helfen,  
das Leben noch bewusster und bunter zu erleben!

Für noch mehr kreative Achtsamkeitsübungen, inspirierende Ideen, bunte Bilder und spannende Kurse schau auf meiner Homepage vorbei oder folge mir auf Facebook ([www.facebook.com/BlickrichtungMagieLeben/](http://www.facebook.com/BlickrichtungMagieLeben/)) und Instagram ([www.instagram.com/andreasickl/](http://www.instagram.com/andreasickl/)). Ich kann es kaum erwarten, dir weiterhin dabei zu helfen, dein Leben noch **spaßiger, achtsamer und richtig schön bunt-verrückt** zu gestalten. Lass uns gemeinsam die Welt der Achtsamkeit noch aufregender und kreativer erkunden – **ich freue mich auf unser nächstes Abenteuer!**

Deine  
*Andrea*



Andrea Sickl | [www.magieleben.at](http://www.magieleben.at)