Leseprobe

für dich



JETZT ERHÄLTLICH

WWW.JANAHAAS.COM

© 2026 Jana Haas, NOW Verlag, München
Alle Rechte vorbehalten.

Diese Leseprobe ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch der Empfängerin/des Empfängers bestimmt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung oder Weitergabe an Dritte – auch in Auszügen – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

Herzlich willkommen!

Es gibt etwas, das dir mit relativ wenig Aufwand Entspannung und innere Ruhe schenkt, einen erholsamen Schlaf, Wohlgefühl im Körper und langanhaltende Gesundheit, ja sogar andauernde Schönheit, dazu Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstärke und neue Zuversicht für deine seelenvollen Aufgaben hier auf der Erde.

Zu schön, um wahr zu sein? Ein bisschen klingt es so. Doch es ist meine Realität seit vielen Jahren. Und ich lade dich ein, es auch zu deiner Realität werden zu lassen.

Mit diesem Buch möchte ich dir einen Weg aufzeigen, den ich gegangen bin, um in meine Balance zu kommen und sie zu erhalten, was auch immer das Leben mir an Herausforderungen schenken mag. Du kannst mit dem, was ich dir hier anbiete, in den heiligen Raum in deinem Inneren finden und Körper, Seele und Geist in vollkommene Harmonie bringen. Du findest Ruhe und Entspannung und gerade dadurch neue Kraft und Vitalität für dein Leben.

Kapitel 1

Raus aus dem Stress

Die Folge davon, dass Körper, Geist und Seele bei uns heutigen Menschen meist als getrennt voneinander erlebt werden, ist mit einem Wort benennbar. Genau betrachtet ist es: Stress. Er ist allgegenwärtig. Die meisten Menschen, ob jung oder alt, leiden darunter. Wenn wir kaum noch in der Lage sind, unsere Tage mit frischer Vitalität, unsere Abende in wohliger Entspannung und unsere Nächte mit erholsamem Schlaf zu verbringen, dann geht nicht nur die Lebensfreude verloren, die Kreativität, die Schaffenskraft, dann leidet auch das Miteinander und nicht

zuletzt unsere Gesundheit. Beginnen wir also unseren Weg hinein in die innere Ruhe, indem wir über das sprechen, was uns beunruhigt: Stress.

»Ich bin ja soo gestresst!«

Stress ist in unserer Zivilisation die Krankheitsursache Nummer eins. Wahrscheinlich kennst du diese Aussagen aus deinem Umfeld: »Ich bin so gestresst!«, »Ich habe so einen Stress«, »Es ist mir alles zu viel«, »Entspannung? Wann soll ich das denn auch noch machen?«. Und vielleicht verwendest du sie auch selbst recht häufig.

So sehr gerade wir spirituellen Menschen nach Liebe streben – wenn wir genau hinschauen, dann gebrauchen wir das Wort Stress an jedem einzelnen Tag sehr viel häufiger als das Wort Liebe. Es ist uns irgendwie doch vertrauter und vor allem, wenn wir nicht achtsam sind, kommt es uns sehr schnell über die Lippen.

Tatsächlich würden wir wohl als ein bisschen verrückt angesehen werden, wenn wir statt von Stress immer wieder von Liebe sprechen würden, oder? »Das Leben ist so schön.« »Ich fühle mich so geliebt.« »Oh, das ist aber ein liebevoller Mensch.« »Ich empfinde so viel Liebe für all das, was ich erlebe und was ich tun darf.« Mit solchen Aussagen wären wir weit jenseits dessen, was heutzutage normal und üblich ist. Und doch: Spür einmal hinein. Fühlen sie sich nicht viel schöner an?

In unserer Gesellschaft aber wird viel Wert auf Leistung gelegt, auf Geschwindigkeit, auf Taktung, auf Pflichten und auf hart erarbeitetes Geld und Ansehen. Noch immer gilt »Höher, schneller, weiter« und wenn sich ein Mensch gestresst zeigt, dann gehen wir davon aus, dass er wichtig ist und auf den entscheidenden Bühnen mitspielen darf. So schlecht es ihm auch

gehen mag: Er macht es »richtig«. Wenn ein Mensch hingegen ruhig und entspannt ist, dann macht er sich regelrecht verdächtig, faul und irgendwie unnütz zu sein. Auch spirituelle Menschen müssen sich oft solchen Vorwürfen aussetzen.

Wir sind eine Gesellschaft unter Dauerdruck. Möchtest du weiter daran mitwirken – oder einen anderen Weg wählen?

Doch solcherart Vorurteile kann es nur deshalb geben, weil wir eine Gesellschaft unter kollektivem Dauerdruck sind. Stress gilt als normal und alles, was normal ist, hinterfragen wir nicht. Und so nehmen wir es auch hin, dass wir zugleich eine Gesellschaft der Depressionen, der Burnout-Erkrankungen, der Süchte, der Psychopharmaka und der chronisch Kranken geworden sind. Wirtschaftlich mögen wir gut dastehen, aber die Seele brennt aus. Die Lebenskräfte leuchten nicht mehr, da die einen unentwegt kämpfen und die anderen den Kampf bereits ans Kranksein verloren haben.

Die Patientinnen und Patienten werden dabei immer jünger, Antidepressiva sind sehr weit verbreitet, ähnlich wie Aufputschmittel und zugleich Schlafmittel. Wir haben unseren gesunden Rhythmus verloren und wir haben kollektiv nicht einmal mehr eine Vorstellung davon, dass wir entspannt, voller Freude, mit einem Herzen voller Liebe und Dankbarkeit leben und dabei auch auf eine schöne und gesunde Weise altern können. Es wird also dringend Zeit, etwas zu verändern. Und mit diesem Buch kannst du für dich tatsächlich den Wandel einläuten. Denn was du hier findest, kann die innere Ruhe und Balance in deinem Leben wiederherstellen – mit all den positiven Folgen, die das für

deine Gesundheit, deine Schönheit, deine Beziehungen, deine Leistungsfähigkeit, deine Art zu altern, einfach alle Bereiche deines Leben haben wird.

Es wird aus meiner Erfahrung gar nicht lange dauern, bis du bemerkst, dass du das Wort Stress weniger benutzt und viel häufiger von Liebe sprichst. Von Freude. Von Dankbarkeit. Von Lebenslust. Die Voraussetzung dafür ist, aktiv zu werden. Ja, du kannst und solltest aktiv für Entspannung sorgen. Und dafür eignet sich allerbestens eine Methode, die ich für mich entwickelt habe und die bei mir und vielen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern, denen ich sie bereits vorgestellt habe, wundervolle Ergebnisse zeigt: Cosmogetic Yoga. Es ist eine besondere Übungsfolge eigentlich sehr leichter Übungen, die es aber in sich haben. Sie werden langsam und in tiefer Ruhe praktiziert, um allein schon dadurch für vollkommene Entspannung zu sorgen.
Doch lass uns, bevor ich dir diesen entstressenden Jungbrunnen im Detail zeige, etwas genauer untersuchen, was Stress eigentlich bedeutet und warum er uns krank macht. Ich möchte möglichst viel lebenspraktisches Wissen mit dir teilen, damit du dein ganz persönliches Stressmanagement entwickeln kannst, in dessen Zentrum hoffentlich bald Cosmogetic Yoga stehen wird.

Unzählige Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Biologie, Neurowissenschaft, Psychologie, Chronobiologie, Soziologie und so weiter haben sich ausführlich mit dem Thema Stress beschäftigt. Von ihnen habe ich einiges gelernt und vor allem aber bin ich eine genaue Beobachterin des Lebens und möchte dir meine Sicht auf unser Thema nahe bringen. Sie ist bodenständig und immer lösungsorientiert.

Wie später beim Praktizieren auf der Yogamatte darfst du auch beim Lesen und Durchdenken der theoretischen Teile hier im

Buch langsam vorgehen, um auch auf geistiger Ebene nicht atemlos zu werden. Spüre gern beim Lesen immer wieder hin, wie es dir geht, und atme ruhig in deinen Bauch. Bleib verbunden mit dir selbst. Denn darum geht es schließlich: um die Vereinigung. Die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Die Vereinigung von uns selbst mit unserem Körper. Und die Vereinigung von uns, die wir auf dieser irdischen Ebene leben, mit dem Himmel und den geistigen Sphären. Diese Verbindung stellen wir nicht irgendwann her, wenn wir dies und das begriffen oder erreicht haben, sondern du kannst es in jedem Moment deines Lebens tun. Und Momente beim Lesen eignen sich sehr schön dafür.

Was ist überhaupt Stress?

Stress ist eine natürliche körperliche und geistige Alarmreaktion auf herausfordernde oder bedrohliche Situationen. Sie befähigt uns, schnell und effektiv auf die gegenwärtige Lage zu reagieren, eine Gefahr abzuwenden, zu fliehen oder zu kämpfen. Mit all dem, was im Körper bei Stress ausgelöst wird, können wir eine brenzlige Situation bestmöglich bewältigen. Der Puls geht hoch, der Atem wird flacher, uns wird heiß, weil die Muskulatur kräftiger durchblutet wird. Der Körper macht sich bereit dafür, schnell wegzulaufen oder einen Kampf zu bestehen. Ganz so, wie wir es im Laufe der Evolution millionenfach gebraucht haben. Gäbe es keinen Stress, wären wir längst ausgestorben.

Damit wird bereits deutlich: Eine Stressreaktion sollte der Ausnahmezustand sein. Denn unter Stress wird unser Organismus stark beansprucht. Dass so viele Menschen dauerhaft Stress erleben, ist nicht »normal« und sehr ungesund. Diese Art von Stress hat mit den akuten Gefahrensituationen, auf die wir blitzschnell mit Weglaufen oder Kämpfen reagieren mussten, nichts mehr zu tun.

Doch warum ist bei uns kollektiv so viel Stress gegeben? Ihre spirituelle Sicht darauf haben mir die Engel auf eine sehr berührende Weise mitgeteilt: Sie sagten, Stress resultiert aus einem Mangel an Urvertrauen. Gestresste Menschen können aus ihrem Inneren heraus nicht darauf vertrauen, mit äußeren Reizen adäquat umgehen zu können. Die meisten von uns haben diese innere Sicherheit nicht mehr, dass sie allem, was im Leben geschehen mag, begegnen können. Und so fühlen sie sich schnell überfordert, sobald etwas Unerwartetes passiert. Stress ist in diesem Sinne eine Angstreaktion aufgrund einer inneren Anspannung und Unsicherheit dem Leben gegenüber.

In einer komplexen Welt wie unserer ist es daher kein Wunder, dass Stress so eine große Rolle spielt. Denn Unerwartetes passiert häufig und Unsicherheit ist auf vielen Ebenen das Normale. Zudem hat jede und jeder von uns noch ein emotionales Päckchen an Konditionierungen aus den ersten Lebensjahren und aus negativen Erlebnissen der weiteren Lebensphasen zu tragen – und auch das hält den einen oder anderen wunden Punkt bereit, auf den wir dann mit Stress reagieren.

Du darfst dich mit allem respektieren, was dich ausmacht. Respektiere deine Müdigkeit. Respektiere deine Nervosität. Und geh weiter auf deinem Weg der Heilung.

All das ist menschlich, doch es ist unsere Aufgabe, einen möglichst gesunden Umgang damit zu finden. Wir dürfen auch unser oftmals überreiztes und aufgewühlte Sein in dieser Welt erst einmal liebevoll umarmen. Wir dürfen im Alltag immer wieder innehalten und unsere persönlichen Grenzen spüren. Wo ist etwas zu viel? Wo laden wir uns mehr auf unsere schmalen

Schultern, als wir müssten? Wo stürmen wir nach vorn, als wäre der berüchtigte Säbelzahntiger hinter uns her? Erkenntnis ist stets der erste Schritt zum Besseren.

Praxis

Spüre die Schwingung der Worte

Dass wir, wie ich eingangs beschrieb, das Wort Stress so viel häufiger verwenden als beispielsweise das Wort Liebe, hat natürlich auch Auswirkungen. Vielleicht möchtest du einmal hineinspüren in diese Worte und dich dann entscheiden, welches du fortan häufiger in deinem Leben sagen möchtest.
Setz dich dazu, wenn du magst, einmal bequem hin. Schließe deine Augen, komm ein bisschen zur Ruhe und leg gern eine Hand auf deinen Herzensraum und die andere auf deinen Bauch. Nimm für einen Augenblick wahr, wie es dir gerade geht. Wie atmet das Leben durch dich?
Und nun sprich einmal dieses Wort aus, das die meisten von uns sehr oft denken, sagen und hören, und beobachte, was es mit dir macht. Sage: »Stress«.

Wiederhole es ruhig ein paar Mal und spüre die energetische Qualität. »Stress, Stress, Stress ...«

In welche Schwingung bringst du dich, wenn du sagst: »Stress. Ich bin gestresst«? Was macht das mit deiner Atmung, mit deinem Nervenkostüm, mit deinem Wohlbefinden? Es ist das Wort, auf das sich unsere Gesellschaft ziemlich viel einbildet. Aber was genau macht es, wenn du es aussprichst?

In welche Schwingung bringst du dich, wenn du sagst: »Stress. Ich bin gestresst«? Was macht das mit deiner Atmung, mit deinem

Nervenskostüm, mit deinem Wohlbefinden? Es ist das Wort, auf das sich unsere Gesellschaft ziemlich viel einbildet. Aber was genau macht es, wenn du es aussprichst?

Und nun lass das Wort gehen, lass es weiterziehen. Komm wieder ganz bei dir und bei deinem sanften Atmen an. Und nun erlaube dir, das Wort Liebe auszusprechen. »Liebe, Liebe, Liebe.« Spüre, was dieses Wort mit dir macht. Wie reagiert dein Körper darauf? Was macht deine Atmung?

Was spürst du in der Muskulatur oder im Herzen, wenn du sagst: »Liebe, Liebe, Liebe«?

Vielleicht möchtest du dich zum Abschluss noch ein bisschen dehnen und strecken. Möglicherweise fühlst du dich jetzt sehr viel besser als noch vor wenigen Momenten. Dinge, die uns zurück in die Balance bringen, sind oft sehr einfach.

Danke,

...dass du dir Zeit für diese Leseprobe genommen hast!

Dieses Buch ist mir unglaublich wichtig, weil es uns alle wahrlich im Alltag begleiten darf. Es ist gelebte Spiritualität – mit allem, was Himmel und Erde uns schenken.

"Die Vereinigung – mit Cosmogetic Balance die körperliche und geistige Welt in Einklang bringen" ist jetzt erhältlich im Buchhandel und online.

Sichere dir dein Exemplar, z.B. unter
www.janahaas.com/shop

Du möchtest Spiritualität nachhaltig in deinen Alltag einbinden? Dann möchte ich dir auch meinen Cosmogetic Club ans Herz legen, der im Januar 2027 startet.

Erfahre mehr & trage dich in die Warteliste ein
www.janahaas.com/club

Ich wünsche dir heilsame Momente der Entspannung und viele lichtvolle Erkenntnisse für ein gesundes und glückliches Leben.

In Liebe, Jana

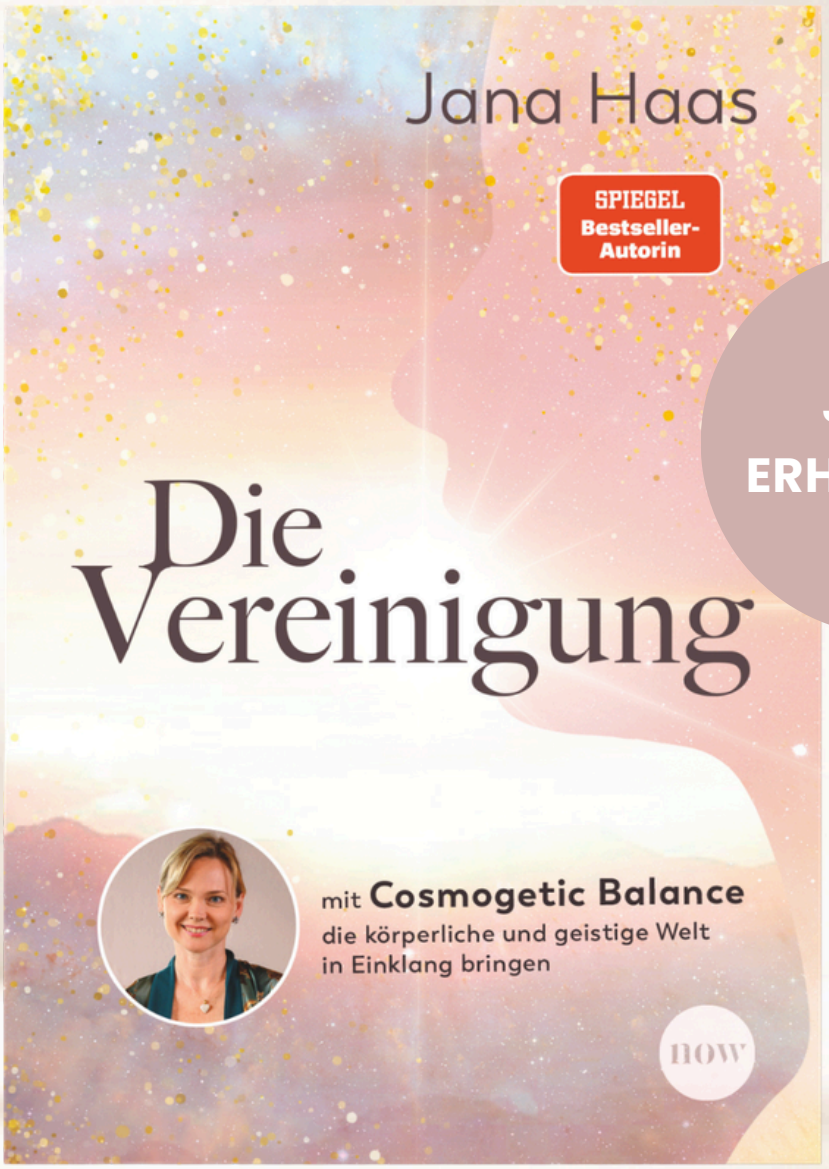


Zeit für *Entspannung*



JANA HAAS

DEIN BEGLEITER IM STRESSIGEN ALLTAG



JETZT ERHÄLTLICH

WWW.JANAHAAS.COM/SHOP