



LEKTION 9

Wege zu mehr Gelassenheit

Herzlich willkommen zu Lektion 9 und zum Beginn (Phase 1) Deines zweiten Wachstumszyklus in unserer Akademie!

In dieser Woche möchte ich Dir zeigen, wie Du mehr Gelassenheit in Dein Leben bringen und in verschiedenen Situationen, so wie auch in Deinem inneren Gefühl gelassener werden kannst.

Dafür werde ich Dir zunächst die 8 häufigsten Gründe vorstellen, warum es Menschen an Gelassenheit mangelt. Überlege Dir, während Du das liest, gerne schon einmal, welcher oder welche der Gründe womöglich auch auf Dich zutreffen.

Anschließend werde ich Dir Wege aufzeigen, wie Du diese Ursachen (!) mangelnder Gelassenheit beseitigen kannst. Denn wirksame Veränderung setzt immer an der Ursache an und nicht an den Symptomen.

Weil es verschiedene Ursachen für mangelnde Gelassenheit gibt, muss es auch verschiedene Wege zu mehr Gelassenheit geben. Welcher oder welche Wege am besten geeignet und am wirksamsten sind, ist also für jeden Menschen unterschiedlich.

Diese Lektion wird daher etwas mehr Text enthalten als sonst, denn ich möchte Dir eine Bandbreite an Ursachen (und die entsprechende Lösung) vorstellen, um DIR auch wirklich individuell eine Lösung bieten zu können, die für DICH passt und für DEINE individuellen Ursachen wirksam ist.

Die beiden nächsten Lektionen habe ich zum Ausgleich dafür etwas kürzer gestaltet, sodass Du in den nächsten beiden Wochen weniger Zeit brauchen wirst, um sie durchzulesen.





Die 8 wahren Ursachen für fehlende Gelassenheit

Welche Gründe sind also wirklich verantwortlich dafür, dass es heute so vielen Menschen an Gelassenheit mangelt?

Wenn Du die wahren Ursachen kennst und verstehst, kannst Du sie direkt im Kern beseitigen und so zu bleibender Gelassenheit finden. Lass uns gleich mit der ersten und besonders häufigen Ursache beginnen:

Grund 1: Unsere Erwartungen an uns

Viele Menschen setzen sich mit ihren eigenen Gedanken - genauer gesagt mit ihren Erwartungen an sich und ihr Leben – unter einen enormen Druck. Sie haben die hohen Erwartungen unserer Gesellschaft und die sich immer weiter ausbreitende Idee nach dem perfekten Leben in ihr eigenes Denken übernommen. Und sind sich dessen mitunter gar nicht bewusst.

Die schillernde Welt der (sozialen) Medien lässt uns glauben, dass Perfektion nicht nur zu erreichen sei, sondern das auch noch spielend einfach.

Dass das, was wir dort in den Medien sehen, nur ein winziger (der allerbeste) Ausschnitt einer obendrein schön gefilterten Realität ist und dass zudem hinter jedem erfolgreichen Prominenten ein Team von hochrangigen Experten, Assistenten und Top-Vermarktern sowie harte, oft jahrelange Arbeit der Person selbst steht, wird tunlichst vor uns verborgen - es soll alles ganz einfach, ganz natürlich und zufällig aussehen.

Das erzeugt ein völlig verzerrtes Bild von Erfolg in unserer westlichen Gesellschaft und weckt unrealistische Träume und Erwartungen. Natürlich entspricht das Leben der meisten Menschen ihren dadurch geformten Erwartungen nicht und sie glauben, sie müssten besser, schöner, fitter, liebevoller oder erfolgreicher sein, ihr Leben müsste anders aussehen, sie müssten erst noch dieses und jenes erreichen, bevor sie sich wohlfühlen und mit sich zufrieden sein können... Schließlich sieht es bei Anderen so einfach aus.

Ihre Gedanken und die stetigen Anstrengungen, die sie aufbringen, um ihr Leben ihren (überzogenen) Erwartungen anzupassen oder es zumindest in diese Richtung zu entwickeln, erzeugen eine große innere Anspannung, Unsicherheit und Unruhe.

Das wirkliche Problem ist jedoch nicht das Leben dieser Menschen, sondern die unrealistischen (nicht erfüllbaren) Erwartungen, denen sie zu entsprechen versuchen.





Grund 2: Unsere Erwartungen an Andere

Diese überzogenen Erwartungen stellen wir Menschen jedoch nicht nur an uns selbst, sondern auch an andere Menschen, besonders an die in unserer näheren Umgebung. Schließlich wird uns ja weisgemacht, dass alles für jeden spielend einfach möglich sei. Wir erwarten also, dass auch die Menschen in unserer Umgebung sich so verhalten, wie es unserem perfekten Bild von einer perfekten Welt und einem perfekten Leben entspricht. Alles andere können wir oft nur schwer akzeptieren, wollen wir verändern – in Richtung unseres persönlichen Ideals, also hin zu dem maximal möglichen.

Natürlich können weder wir selbst, noch unsere Außenwelt jemals diesem perfekten Ideal entsprechen und unsere (oft erfolglosen) Anstrengungen, unsere Umgebung zu ändern sowie unsere Unzufriedenheit mit ihr führen ebenfalls zu Anspannung, Druck, Ärger und Gereiztheit.

Grund 3: Sich Sorgen machen (Angst vor der Zukunft)

Ein weiterer Grund für einen Mangel an Gelassenheit sind überzogene Sorgen. Manche Menschen machen sich nahezu ständig Sorgen. Sie machen sich Sorgen um ihre Kinder, um ihre Rente, um die Gesundheit ihres Partners, um andere Menschen und um sich selbst. Hinter dieser (oft unbewussten) Angst vor der Zukunft stecken in der Regel ein Mangel an Selbstvertrauen und an Urvertrauen. Diese Menschen haben kein Vertrauen in ihre eigenen Kräfte, um sich sicher zu sein, dass sie mit den Schwierigkeiten des Lebens umgehen und sie lösen können. Und sie vertrauen oft nicht (mehr) in das Leben. Ihre Sorgen lösen in ihnen eine innere Unruhe und nicht selten auch verschiedene Ängste aus.

Grund 4: Mangel an Selbstvertrauen

Wenn wir glauben, unser Leben nicht selbst in der Hand zu haben und es steuern zu können, werden wir unsicher, wir fühlen uns schnell überfordert und geraten in eine Opferrolle, in der wir uns dem Leben ausgeliefert fühlen.

Wem es so geht, der hatte in seinem Leben vielleicht noch nicht die Gelegenheit zu lernen, wie er seine Kräfte entwickeln kann und hat nicht erlebt, dass er sich auch in schwierigen Situationen auf sie verlassen kann. Diese Unsicherheit und das Sich-dem-Leben-ausgeliefert-fühlen führen ebenfalls zu innerer Anspannung, Unruhe und Angst oder dem Versuch, das Leben zu kontrollieren und nehmen uns naturgemäß unsere Gelassenheit.





Grund 5: Mangel an Selbstwertgefühl

Auch ein schwaches Selbstwertgefühl nimmt uns die Gelassenheit. Während Selbstvertrauen das Vertrauen in die eigenen Kräfte darstellt, ist das Selbstwertgefühl die Überzeugung, genug, richtig, wertvoll und liebenswert zu sein. Vielen Menschen fehlt es heute an dieser Überzeugung.

Wenn wir jedoch mit uns selbst nicht ganz zufrieden sind, wenn wir uns nicht lieben und aus innerer Überzeugung wissen, dass wir richtig und wertvoll sind, so wie wir sind, dann brauchen wir die Bestätigung Anderer und werden dadurch in gewisser Weise abhängig von deren Meinung.

Natürlich führt das dazu, dass wir nun stets bemüht sind, uns so zu zeigen und darzustellen, dass wir Bestätigung erhalten, die wir für unsere innere Stabilität brauchen und es uns kaum erlauben können, Fehler zu machen und Schwächen zu zeigen. Wir tappen dann leicht in die Falle des Perfektionismus. Und das führt ebenfalls zu innerer Anspannung, Unruhe, Angst und Stress.

Grund 6: Zu starkes Verantwortlichfühlen für Andere

Wenn wir uns verantwortlich fühlen für die Probleme, Sorgen, Gefühle oder das Glück Anderer, dann entstehen in uns Sorgen und der ständige Wunsch oder Drang zu helfen. Diese Bemühungen und das stetige Kreisen unserer Gedanken um das Leben Anderer bringen uns weg von uns selbst, weg aus unserer Mitte und lassen uns nicht selten auch uns selbst vergessen.

Wir stellen uns und unsere Bedürfnisse dann hinter die Bedürfnisse von Anderen und verlieren den Bezug zu uns selbst und so natürlich auch unsere innere Balance und unsere Gelassenheit. Nicht selten führen unsere Anstrengungen und das Vernachlässigen unserer eigenen Bedürfnisse auch früher oder später in die Überforderung oder sogar in ein Burn Out.

Grund 7: Fehlendes Urvertrauen

Geborgenheit als das Gefühl, gut aufgehoben zu sein, geschützt und sicher zu sein, sich entspannen und ganz fallen lassen zu können.

Wenn wir in den frühen Jahren unseres Lebens keine Geborgenheit erleben durften und somit kein Urvertrauen entwickeln konnten, fällt es uns oft schwer, uns fallen zu lassen, die Kontrolle abzugeben, uns vom Leben tragen zu lassen und ihm zu vertrauen, und auch anzunehmen, was ist. Oft leiden wir als Erwachsene an verschiedenen Ängsten.

Warum aber erleben so viele Menschen heute keine echte Geborgenheit mehr?





Früher haben Menschen Geborgenheit in ihrem Glauben an Gott, in der Zugehörigkeit zu großen und vor allem stabilen sozialen Gruppen und ihrer Familie gefunden. Heute, wo viele Familien zerfallen, Ehen und Partnerschaften getrennt werden, die Welt sehr schnellen Veränderungen unterworfen ist und Religion im Leben der meisten Menschen keine bedeutende Rolle mehr spielt, sind uns wichtige tragende Säulen in unserem Leben abhandengekommen.

Wir sollten deshalb lernen, wie wir Geborgenheit statt in der Außenwelt in uns selbst finden. Denn nur noch wir selbst sind eine wirklich verlässliche Konstante in unserem Leben. Und wenn wir uns geborgen fühlen, verschwinden viele Ängste und wir können uns trauen, uns fallen zu lassen, Kontrolle abzugeben und so Gelassenheit gewinnen.

Grund 8: Unser Leben ist aus dem Gleichgewicht geraten

Der letzte, sehr häufige Grund dafür, dass es uns an Gelassenheit mangelt ist der, dass unser Leben aus der Balance geraten ist.

Wenn sich in unser Leben ein Ungleichgewicht eingeschlichen hat, dann werden wir ab einem gewissen Punkt unausgeglichen und sehr angespannt, da wir uns entweder überfordert fühlen oder uns etwas Wesentliches fehlt. Es ist hierbei wichtig zu verstehen, dass uns sowohl ein „zu viel“, als auch ein „zu wenig“ ins Ungleichgewicht führen kann.

Das kann der Fall sein, wenn wir zu viel arbeiten, zu wenige enge soziale Beziehungen haben, unsere Gesundheit vernachlässigen - aber auch wenn wir zu wenig Arbeit, zu wenige Herausforderungen, zu viele Menschen um uns herum und zu wenig Rückzugsmöglichkeiten haben. Ebenso bei einer zu großen Fixierung auf Körper, Gesundheit und Aussehen, oder auch wenn wir zu wenig Geld (und dadurch ständige Geldsorgen) haben, oder wenn wir unser Zuhause oder uns selbst vernachlässigen.

Bitte verstehe mich an dieser Stelle nicht falsch. Natürlich sieht nicht jedes Leben gleich aus und ich ermutige Dich von ganzem Herzen, Dein Leben im Einklang mit Deinen persönlichen Werten zu gestalten.

Dadurch ist es nicht nur natürlich, sondern auch sehr wünschenswert, dass jedes Leben individuell verschieden gelebt wird. Der eine möchte vielleicht viel arbeiten, der andere setzt den Fokus auf seine Familie, ein dritter kümmert sich stark um seine Gesundheit und ein vierter achtet sehr darauf, ein schönes Zuhause zu haben. Das ist vollkommen in Ordnung und raubt uns auch nicht unsere Gelassenheit.





Was uns diese raubt, sind die Extreme. Und die sollten wir vermeiden. Sobald wir einen wichtigen Bereich vollständig vernachlässigen (unsere Gesundheit, unsere Familie, unsere Finanzen), wird dies in unserem Leben Probleme hervorrufen, die uns zwingend unsere Gelassenheit rauben.

Aber auch wenn wir uns zu sehr auf etwas fixieren, etwas zwanghaft tun und erreichen müssen, führt uns das durch die einseitige Belastung und Fixierung in die Überforderung und nimmt uns die Gelassenheit.

Es geht also darum, Extreme zu vermeiden und darauf zu achten, dass unsere wichtigen Lebensbereiche gesund und in Ordnung sind und wir es in keinem Bereich zu sehr übertreiben. Wenn unser äußeres Leben in Balance ist, das ist es auch unser Inneres...





Wie geht es Dir nach dem Lesen der acht Gründe für fehlende Gelassenheit? Hast Du Dich wieder erkannt? Ich bin sicher Du hast einen oder (sehr wahrscheinlich) auch mehrere Gründe entdeckt, die in Deinem Leben auch hin und wieder für fehlende Gelassenheit sorgen. Und das ist großartig! Denn mit dem Wissen über Deine persönlichen Verursacher hast Du bereits den ersten Schritt zu anhaltender Gelassenheit erfolgreich gemeistert.

Nun werde ich Dir verschiedene Wege vorstellen, wie Du an diesen Ursachen ansetzen und Deine Gelassenheit wieder finden kannst. Jeder Weg enthält auch eine Schritt für Schritt Anleitung wie Du ihn in der Praxis umsetzen bzw. leicht gehen kannst.

Dich erwartet folgendes:

In dieser Lektion wirst Du Wege kennenlernen, wie Du:

- Dein Leben ins Gleichgewicht bringst
- Dich nie wieder von äußeren Einflüssen unter Druck setzen lässt
- Sorgen und Ängste loslässt
- Deine innere Einstellung und Deine Erwartungen veränderst
- Auch in einem schwierigen Umfeld gelassen bleibst
- Sofortmaßnahme: Wie Du in wenigen Minuten Anspannung und innere Unruhe ablegst

In der nächsten Woche wirst Du dann lernen, wie Du Probleme schnell und einfach lösen kannst und dafür sorgst, dass Du weniger Probleme in Deinem Leben hast. Und Du wirst zudem auch lernen, wie Du mit Problemen, die Du nicht sofort oder auch gar nicht lösen kannst, so umgehen kannst, dass sie Dich nicht mehr belasten.

In der übernächsten Woche wirst Du schließlich Wege kennenlernen, wie Du Dein Urvertrauen aufbauen oder es wieder finden kannst.

Und die beiden großen Themen Selbstvertrauen aufbauen und Selbstwertgefühl stärken, die für ein gelassenes Leben ebenfalls wichtig sind, werden wir in späteren Lektionen noch sehr ausführlich und in echter Tiefe und Intensität behandeln.

Darüber hinaus werden wir uns dem Thema Gelassenheit später auch noch einmal auf einer tieferen Ebene widmen – nämlich auf der Ebene Deiner tieferen Bedürfnisse und unbewussten Wünsche...

Lass uns nun aber mit den ersten Lösungswegen zu mehr Gelassenheit beginnen:





So bringst Du Dein Leben ins Gleichgewicht

Ein ausgeglichenes Leben und Denken ist die erste wichtige Grundlage, um ein gelassenes Leben zu führen, denn nur wenn unser äußeres Leben in Balance ist, können wir uns auch innerlich ausgeglichen fühlen – und das ist der erste Grundstein der Gelassenheit.

Um Dein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen, kannst Du 3 Schritte gehen:

Schritt 1:

Erkenne, wo Dein Leben und Dein Denken ins Ungleichgewicht geraten sind.

Bitte nimm Dir Stift und Zettel zur Hand und mache Dir Stichpunkte zu folgenden Fragen:

Welche wichtigen Bereiche Deines Lebens hast Du vernachlässigt oder funktionieren nicht richtig? Was fehlt Dir im Leben? Und welchem Bereich widmest Du zu viel Zeit und Aufmerksamkeit, wo beißt Du Dich fest und überforderst Dich zum Teil? Sei bitte hier ehrlich.

Und wie steht es mit Deinen Gedanken? Womit beschäftigst Du Dich gedanklich viel? Gibt es Bereiche oder Themen, um die Deine Gedanken häufig kreisen? Hegst Du eher positive oder negative Gedanken? Gibt es hier ein Ungleichgewicht? Bitte notiere auch hier in Stichpunkten, wo Du momentan stehst.

Schritt 2:

Lege fest, was Du ändern willst, um die Balance in Deinem Leben und in Deinen Gedanken wieder herzustellen.

Wie müssen Dein Leben und Deine Gedanken aussehen, um ausgeglichen und zugleich mit Deinen persönlichen Werten und Zielen im Einklang zu sein? Wie genau sieht Deine persönliche Balance im Leben aus, mit der Du Dich rundum wohl fühlen würdest?

Wenn Du zum Beispiel sehr ehrgeizig bist und gerne arbeitest, aber Dich für Deine Arbeit zu sehr verausgabt hast, dann könntest Du Dich dazu entscheiden, den Haupt-Fokus in Deinem Leben zwar weiter auf Deine Arbeit zu legen, aber die Zeit dafür auf ein bestimmtes Maximum zu begrenzen und die so frei gewordene Zeit in die Pflege Deiner Gesundheit und gemeinsame Zeit mit Deinen Kindern oder auch in feste Rituale mit Deinen Freunden oder Deinem Partner zu investieren, an denen auch nicht gerüttelt wird und die heilig sind und niemals verschoben werden – auch nicht für die Arbeit.





Schritt 3:

Stelle einen konkreten Aktionsplan auf mit Dingen, die DU tun wirst (unabhängig davon, was Andere tun), um die gewünschte Balance in Deinem Leben zu erreichen. Keine Sorge, Du musst nicht alles auf einmal verändern. Fang am besten mit dem an, was Dir leicht fällt, damit hast Du in der Regel die schnellsten Erfolge.

In Bereichen, die Du alleine (momentan!) noch nicht so gestalten kannst, wir Du es Dir wünschst und die Du für Deine innere Balance brauchst, suche Dir Hilfe! Lese Bücher über diese speziellen Bereiche, umgib Dich mit Menschen, die diesen Bereich gemeistert haben und frage sie um Rat, oder beobachte ganz genau, was diese Menschen dafür tun und wie sie leben. Gehe nicht alle Bereiche, die Du ändern willst, auf einmal an, sondern immer nur einen nach dem anderen.

Falls Du denkst, bestimmte Dinge nicht erreichen oder verändern zu können, dann möchte ich Dir gerne an dieser Stelle noch einmal in Erinnerung rufen:

Wir entwickeln und verändern uns ständig, ob wir wollen oder nicht, denn unser Leben und die Welt um uns herum sind stetige Veränderung. Ja, das gesamte Leben ist Veränderung. Und wir haben die Wahl, entweder selbst zu bestimmen, wohin wir uns entwickeln wollen und das zu steuern, oder uns von äußeren Umständen und dem was uns passiert, formen und verändern zu lassen.

Wenn Du echte innere Zufriedenheit erlangen willst, dann steuere Deine eigene Veränderung selbst. Werde der Mensch, der Du sein willst. Schaffe Dir ein Leben und eine Persönlichkeit, die Deinen Werten entsprechen. Aber gib Dir Zeit. Große Veränderungen passieren nicht über Nacht. In diesem Studium bekommst Du alles, was Du dafür brauchst, vertraue ruhig darauf, dass alles, was Du gerne leben möchtest, alles, wonach Dein Herz sich wirklich sehnt, für Dich MÖGLICH ist!

Und denke daran: Verändere immer nur so viel, bis DEINE persönliche Balance erreicht ist – ganz egal, wie die Menschen um Dich herum leben. Du musst niemandem etwas beweisen. Dein Leben gehört Dir. Und es muss DEINEN Werten entsprechen, damit Du Dich ausgeglichen, zufrieden und gelassen fühlen kannst, und nicht den Werten Anderer...





So lässt Du Dich nie mehr von äußeren Einflüssen unter Druck setzen

Vielen Menschen fällt es nicht leicht, dem steigenden Druck in ihrem Beruf und Privatleben standzuhalten und sich von den Erwartungen ihrer Umgebung abzugrenzen. Denn wie schon erwähnt, haben nicht nur wir immer höhere Erwartungen an uns und Andere, sondern auch die Menschen um uns herum. Und auch sie setzen uns mit ihren Erwartungen unter Druck – ganz gleich, ob es sich um die Erwartungen unseres Partners, unserer Firma, unserem Bekanntenkreis oder unserer Gesellschaft handelt.

Die Erwartungen unserer Umgebung sind einer der zwei **äußeren** Einflussfaktoren, die uns unsere Gelassenheit rauben. Der zweite Faktor sind Probleme, Schwierigkeiten und emotional aufwühlende Situationen, die in unserem Leben unerwartet auftreten, die wir in der kommenden Woche betrachten werden.

Um Deine Gelassenheit zu bewahren oder wieder zu gewinnen, ist es wichtig, dass Du lernst, Dich gegen beide Einflussfaktoren abzusichern und Deine innere Ruhe und Zufriedenheit davon unabhängig zu machen.

Dich gegen die Erwartungen Anderer abzusichern und Deinen eigenen Weg zu gehen, wird Dir leichter fallen, wenn Du ein starkes Selbstwertgefühl hast und es Dir immer weniger wichtig ist, was Andere über Dich denken. Wie Du Dein Selbstwertgefühl in 3 Schritten aufbauen kannst, erfährst Du gleich noch. Ausführlich werden wir uns dem Thema etwas später in diesem Studium widmen.

Zunächst möchte ich Dir jedoch die 2 Schritte vorstellen, die Du sofort gehen kannst, um Dich nicht mehr von äußeren Einflussfaktoren unter Druck setzen zu lassen und Deine Gelassenheit auch in stürmischen Zeiten zu bewahren.

Schritt 1:

Verschaffe Dir zunächst Klarheit. Mache Dir einerseits Deine aktuellen Probleme und Herausforderungen bewusst und erkenne andererseits überzogene Erwartungen von Anderen an Dich.

Überzogen sind übrigens alle Erwartungen, die nicht Deinen persönlichen Werten entsprechen (vorausgesetzt natürlich, Du schadest niemandem damit, wenn Du diese Erwartungen nicht erfüllst und hältst geltendes Gesetz ein. Und vorausgesetzt, Du hast nichts anderweitiges versprochen).





Dieser Schritt mag vielleicht zunächst trivial erscheinen, aber er ist sehr wichtig. Wir neigen nämlich dazu, Probleme oder auch die Erwartungen Anderer, die wir nicht erfüllen können, zu verdrängen, um uns nicht damit zu belasten. Leider wirken diese verdrängten Einflussfaktoren in unserem Unterbewusstsein weiter und wir fühlen uns so auch weiterhin rastlos und unter Druck.

Notiere daher bitte:

Wer hat im Moment Erwartungen an mich, die ich nicht erfüllen möchte? Warum möchte ich diese Erwartung nicht erfüllen? Entsprechen sie nicht meinen Werten oder glaube ich, sie nicht erfüllen zu können?

Welche ungelösten Probleme habe ich derzeit in meinem Leben?

Schritt 2:

Nimm Dein Leben selbst in die Hand und entscheide DU, wie Du auf diese Erwartungen anderer Menschen und auf die Probleme in Deinem Leben reagierst. Bestimme selbst, wie Du unbefriedigende Situationen lösen möchtest. Gehe hierfür wieder zwei Teilschritte:

Notiere zu jeder Erwartung, die ein Anderer an Dich stellt und die Du nicht erfüllen möchtest, den Grund warum Du sie nicht erfüllen möchtest und ob und wie Du das (verbal oder nonverbal) an Deine Außenwelt kommunizieren wirst.

Du gibst Dir damit selbst die Erlaubnis, die eine oder andere Erwartung nicht zu erfüllen und es auch gar nicht erst versuchen zu müssen. Und Du hast eine Strategie an der Hand, wie Du das auch kommunizierst, wo es nötig ist.

Finde eine Lösung für Deine Probleme. Ungelöste Probleme setzen uns bewusst oder unbewusst stark unter Druck, machen uns unruhig und nehmen uns die Gelassenheit. Verdränge daher niemals Deine Probleme, sondern löse sie wenn möglich entweder sofort, oder finde eine Lösung, die Du zu einem späteren Zeitpunkt umsetzen kannst. In der nächsten Lektion lernst Du ein paar sehr gute Methoden, wie Du Deine Probleme schnell und einfach lösen kannst.

Entscheidend ist, dass Du Dir bewusst machst, wie Du ein Problem lösen oder mit einer schwierigen Lebenssituation umgehen kannst. Wenn Du eine machbare Lösung vor Augen hast, wirst Du Dich nämlich nicht mehr von Deinem Problem bedroht fühlen und kannst sehr schnell Deine innere Ruhe und Zuversicht zurück erlangen.





Und nun möchte ich Dir wie versprochen auch drei einfache Strategien geben, mit denen Du innerhalb von 10 Tagen ein stabiles Selbstwertgefühl aufbauen kannst. Wenn Du sie umsetzt, wird es Dir bald immer weniger wichtig sein, was Andere über Dich denken. Das erleichtert es Dir, Dich von den Erwartungen Deiner Umwelt abzugrenzen.

Erstens:

Schreibe für die nächsten 7 Tage jeden Tag 3 Gründe auf, warum Du liebenswert bist. Mit dieser simplen Gewohnheit trainierst Du Dein Gehirn darin, sich auf die positiven Seiten an Dir zu konzentrieren und mit der Zeit auch „ungefragt“ und ganz automatisch immer mehr positives an Dir zu entdecken.

Zweitens:

Schreibe 7 Tage lang jeden Tag eine (kleine oder größere) Situation auf, in der ein anderer Mensch abwertend, verachtend oder ungerecht über Dich gedacht oder geurteilt hat. Schreibe dann auf, warum er damit Unrecht hatte und wer oder wie Du tatsächlich bist. Das korrigiert Dein Selbstbild und verhindert, dass Du unbewusst Vorurteile oder negative Sichtweisen Anderer auf Dich übernimmst.

Drittens:

Betrachte einmal die Lebensbereiche und Rollen, in denen Du Dich als wenig wertvoll empfindest oder unzufrieden mit Dir selbst bist (sei es als Arbeitnehmer, als Mann oder Frau, als Mutter, als Freund oder sonstiges) und schreibe in den nächsten 7 Tagen jeden Tag 2 Gründe auf, warum Du ein toller Partner, eine tolle Frau, ein toller Mann, ein sehr guter Angestellter...etc. bist. Sammle also gezielt und systematisch eine Woche lang Gegenbeweise für Deine negativen Glaubenssätze.





So lässt Du Sorgen und Ängste los

Menschen, die sich viele Sorgen um sich und Andere machen, sind häufig ängstlich und unruhig und tun sich schwer damit, den Dingen gelassen entgegen zu sehen. Es ist ihnen jedoch nicht damit geholfen, ihre Sorgen zu verdrängen oder sich anhand von positivem Denken einzureden, dass schon nichts passieren wird. Denn selbst wenn ihnen das gelingt, dann werden ihre Sorgen zwar aus ihrem Bewusstsein (zeitweise) verschwunden sein, aber sie werden in ihrem Unterbewusstsein weiter aktiv sein und von dort aus auf ihr Leben einwirken – tückischerweise bemerken sie es dann jedoch nicht mehr.

Verdrängung oder reines positives Denken sind also nicht die Lösung für Dich, wenn auch Du Dir häufig Sorgen machen solltest. Vielmehr solltest Du Dir Deine Sorgen genauer ansehen, Lösungen für sie finden (selbst wenn Du noch gar nicht weißt, ob das Befürchtete überhaupt eintritt) und Dein Selbstvertrauen aufbauen, um Deine Gewissheit zu stärken, dass Du auch mit schwierigen Situationen gut umgehen und Probleme lösen kannst.

Ich empfehle Dir dafür die folgenden 3 Schritte:

Schritt 1:

Mache Dir Deine Sorgen bewusst und nimm sie ernst.

Was bedrückt Dich im Moment? Welche Befürchtungen in Bezug auf die nahe und ferne Zukunft hast Du? Was macht Dich unruhig und lässt Dich womöglich nachts nicht schlafen? Mache Dir Stichpunkte, das verschafft Dir mehr Klarheit.

Der Grund für diesen ersten Schritt ist, dass wir dazu neigen, unsere Sorgen zu verdrängen, um uns nicht länger damit zu belasten oder zu beunruhigen, insbesondere wenn es sich nicht um akute, sondern um chronische Sorgen handelt. Wenn wir wirklich zu innerer Ruhe und Zuversicht finden wollen, müssen wir unseren Sorgen jedoch ins Gesicht sehen und eine neue Sicht auf sie einnehmen.

Schritt 2:

Finde eine Lösung für die Situationen, die Dir Sorgen bereiten (auch wenn noch gar nicht sicher ist, ob diese Situationen jemals wirklich eintreten).

Das hat folgenden Grund:





Wir machen uns in der Regel dann Sorgen, wenn wir nicht sicher sind, was die befürchtete Situation genau für uns bedeuten würde und wie wir damit umgehen können. Diese Angst löst sich auf, sobald wir uns vorstellen können, wie unser Leben mit der befürchteten Situation aussehen würde (und wir uns somit darauf einstellen können), und sobald wir wissen, wie wir damit umgehen können.

Nimm also für einen Moment den worst case an und tue so, als sei das Befürchtete eingetreten. Notiere Dir bitte nun in Stichpunkten: Was für Möglichkeiten habe ich nun? Was werde ich tun? Wie wird mein Leben mit der neuen Situation aussehen? Wie werde ich die neue Situation so gestalten, dass mein Leben trotzdem schön ist?

Schritt 3:

Stärke Dein Selbstvertrauen.

Lerne darauf zu vertrauen, dass Du in der Lage bist, mit schwierigen Situationen und großen Herausforderungen umzugehen und auch große Probleme zu lösen. Je stärker Du Dich fühlst, und je sicherer Du mit dem Leben umgehen kannst, desto weniger Sorgen musst Du Dir machen.

Das ist übrigens auch einer der Gründe, warum Menschen mit steigendem Alter tendenziell gelassener werden und sich weniger Sorgen machen als junge Menschen. Sie haben genügend Lebenserfahrung gesammelt um festzustellen, dass sie auch schwere Situationen überstehen und mit ihnen umgehen können und dass nach jeder Nacht auch wieder ein neuer Tag kommt. Durch ihre Lebenserfahrung haben sie also in vielen Fällen auf ganz natürliche Art auch ihr Selbstvertrauen entwickelt...

Eine einfache Sache, die Du sofort tun kannst, um Dein Selbstvertrauen aufzubauen und täglich weiter zu stärken, ist es, Dir jeden Tag eine kleine Sache vorzunehmen, die Du erreichen oder tun wirst UND die Dir bisher schwer gefallen ist. Es handelt sich um das Komfortzonen-Training, das Du bereits aus den ersten Lektionen kennst.

Noch einmal zur Erinnerung: Es sollte etwas Kleines und nicht zu Schweres sein, das Du auf jeden Fall umsetzen kannst. Aber es sollte ein Stück außerhalb Deiner Komfortzone liegen, Dich also jeden Tag etwas Überwindung kosten.

Du kannst Dir zum Beispiel vornehmen, einen fremden Menschen auf der Straße anzulächeln (einen schüchternen Menschen kostet das bereits einiges an Überwindung), Deinem Chef sagen, dass er ein guter Chef ist, Deine Versicherungen durchgehen (auch wenn Du nicht viel von finanziellen Dingen





verstehst) und Dir eine günstigere KfZ Versicherung suchen, endlich Deine Fenster putzen, Dich bei der interessanten Firma bewerben, über die Du schon lange nachdenkst...

Tue jeden Tag genau eine solche Sache. Schreibe morgens auf was Du tun wirst und hake abends den Punkt auf Deiner Liste ab. Dieses persönliche Erfolgserlebnis zu spüren ist wichtig für den Prozess.

Mache Dir Deine persönliche Komfortzone bewusst (zur Erinnerung: das ist der Bereich, in dem Dir die Dinge leicht fallen und in dem Du Dich auskennst) und suche Dir wie erwähnt etwas, das ein Stückchen außerhalb dessen liegt. Es sollte Dich stets ein kleines bisschen, jedoch auch nicht zu viel Überwindung kosten. Dein Selbstvertrauen wird durch diese einfache Übung bereits nach einer Woche bedeutend gestärkt sein.

Betrachten wir nun jedoch noch einen anderen Fall von Sorgen:

Was kannst Du tun, wenn Du Dir häufig nicht um Dich selbst, sondern um andere Menschen Sorgen machst?

Wenn Dir das oft so geht, dann möchte ich Dir vorschlagen, Dir einmal den Grund dafür anzusehen.

Oft steht hinter unserer Sorge um Andere die Befürchtung oder die Überzeugung, dass der andere Mensch nicht in der Lage ist, sich selbst ein glückliches Leben aufzubauen und auf sich selbst aufzupassen. Wir trauen ihm, wenn wir ganz ehrlich sind, nicht sehr viel zu. Und wir glauben deshalb, für sein Glück und Wohlergehen mit verantwortlich zu sein.

Unser geringer Glaube an diese Person mag begründet sein oder auch nicht, aber er wird der Person nicht helfen, sich zu entwickeln und selbst zu lernen, ihre Herausforderungen im Leben zu lösen und sich ein Leben aufzubauen, das zu ihr passt.

Wenn Du also wirklich helfen willst, dann solltest Du diesem Menschen ein großes Geschenk machen: Schenke ihm Deinen Glauben an ihn! Sage oder zeige ihm immer wieder, dass Du an ihn glaubst und ihm vertraust.

Baue DEIN Vertrauen in diese Person auf und Du wirst diesen Menschen dadurch stärken und sein Selbstvertrauen mit aufbauen.

...denn wir Menschen spüren sehr genau, was uns andere Menschen zutrauen und was nicht, und es beeinflusst unser Selbstvertrauen massiv.





Arbeite also an Deiner inneren Haltung und tue das Folgende:

Denke an 5 Situationen, in denen Du stolz auf diese Person warst.

Erinnere Dich anschließend an drei Lebenskrisen oder schwierige Situationen, in denen die Person sich selbst daraus befreit oder eine Lösung dafür gefunden hat.

Und zuletzt notiere fünf Dinge, die diese Person besser kann als Du.

Merkst Du, wie sich durch diese Übung Deine Sicht auf diesen Menschen verändert und wie Deine Sorge um ihn bereits abnimmt...?





So änderst Du Deine innere Einstellung und Deine Erwartungen

Du hast zuvor bereits gelesen, wie Du Dich von den Erwartungen Deiner Umwelt an Dich abgrenzen kannst, die Du nicht erfüllen möchtest oder kannst. Nun soll es um Deine eigenen Erwartungen gehen.

Kaum jemand schafft es, sich von den schillernden Möglichkeiten unserer westlichen Welt und den neuen und alten Vorbildern in den (sozialen) Medien, deren Leben so perfekt und zugleich einfach erscheint, nicht beeindruckt und beeinflusst zu lassen. Wir alle werden davon beeinflusst – und so werden es auch unsere eigenen Erwartungen an uns, unser Leben und unser Umfeld.

Wie bereits zuvor erwähnt, entspricht dieses perfekte Bild Anderer leider nicht der Realität, sondern stellt, wenn überhaupt, nur einen sehr kleinen Ausschnitt aus deren Realität dar. In der Regel wird viel Aufwand betrieben, um sich für einen winzigen Moment möglichst „perfekt“ zu zeigen.

Die nicht so schönen Momente erscheinen weder in den Videos der gut gelaunten erfolgreichen Youtube Stars mit ihrem perfekten Styling, der perfekten Beziehung, ihrem perfekten Haus und Familienleben, noch auf den Fotos unserer Lieblingsstars in den Magazinen.

Und auch die Menschen in unserem direkten Umfeld zeigen uns ihre dunklen Momente in aller Regel nicht, denn niemand möchte sich in dieser perfekten Welt mehr schwach zeigen. Dennoch nimmt die Zahl der Menschen, die an Depressionen leiden, im Westen stetig zu. Statistisch gesehen hast Du eine ganze Reihe depressiver Menschen in Deinem Bekanntenkreis. Aber sie geben sich in den meisten Fällen nicht zu erkennen. Jede depressive oder gestresste, überforderte oder unsichere Seite an ihnen wird mit großem Aufwand vor uns verborgen und verheimlicht.

Es ist daher sehr wichtig zu verstehen:

Wir sehen bei Anderen (meist) nur noch den positiven Teil ihrer Lebensrealität – und selbst der ist meistens noch geschönt.

Solange Du dieser perfekten Illusion hinterhereiferst, die Du niemals erreichen kannst (und auch sonst niemand), wirst Du nicht gelassen leben können!

Wir müssen überzogene Erwartungen loslassen, unsere Erwartungen korrigieren und sie wieder mit der Realität in Einklang bringen.





Das bedeutet nicht, dass Du keine großen Träume und Ziele haben oder Dich für etwas anstrengen solltest, aber Du musst die Bedingungen realistisch sehen können, wenn Du gelassen leben möchtest. Wenn Du diese erkennst, wirst Du sowohl von Dir selbst, als auch von Anderen nichts unmögliches mehr erwarten und dadurch endlich von dem Druck in Deinem Leben, den Du Dir selbst (oft sogar unbewusst) machst, befreit sein.

Was kannst Du aber konkret dafür tun?

Die folgenden 4 Schritte haben sich bewährt:

Schritt 1:

Korrigiere Deine Erwartungen.

Die Wahrheit ist: Es gibt keine Erfolge ohne harte Arbeit. Hinter einem „perfekten“ Star-Foto steckt eine tagelange Entwässerungsdiät, hartes Training und Disziplin, stundenlanges Styling durch Experten und nicht zuletzt auch Photoshop.

Hinter jedem beruflichen Erfolg stecken zahlreiche Niederlagen, Ablehnung, Zweifel, viele, viele Überstunden, Hartnäckigkeit und Selbstüberwindung. Hinter einer schönen Beziehung stecken nicht nur schöne Momente, sondern auch Krisen, Verletzungen, Vertrauensbrüche, Selbstüberwindung, lange Krisengespräche, Streits, Kompromisse, Verzeihen und Arbeit an der Beziehung. Wenn Du etwas erreichen willst, musst Du etwas investieren, Du musst dafür etwas tun. Und damit ist auch klar, dass Du nicht alles auf einmal erreichen kannst - schon gar nicht, ohne etwas dafür zu tun.

Betrachte also nun Deine Erwartungen an Dich selbst in Deinen verschiedenen Rollen im Leben und erkenne, wo Du einer Illusion verfallen bist. Lege dann neu fest, was für ein Mensch Du sein möchtest und wie Du Deine unterschiedlichen Rollen (Mutter, Vater, Angestellter, Liebhaber, Freund...) erfüllen willst. Erwarte nur in den Bereichen viel von Dir, in denen Du auch viel tun möchtest!

Schritt 2:

Betrachte nun Deine Ziele im Leben:

Und vergleiche Dich nicht länger mit Anderen. Du wirst sowieso (wahrscheinlich) nie wissen, wie ihr Leben und ihre Gefühlswelt wirklich aussehen. Entscheide Dich stattdessen für Dich selbst und für Dein Leben, und überlege, wie DEIN Leben aussehen soll.





Noch einmal: Du kannst nicht alles erreichen, nicht in allen Bereichen glänzen und gleichzeitig gelassen leben. Je größer Dein Ziel ist, desto mehr musst Du dafür tun. Und wenn Du es einmal erreicht hast, dann musst Du weiter investieren, um das Erreichte aufrecht zu erhalten. Wäge ab, was Du wirklich für Dein Glück brauchst und worauf Du lieber verzichtest, um mehr Gelassenheit in Deinem Leben zu haben.

Überlege mit diesem Wissen, in welchem Bereich Du welche Ziele erreichen möchtest. Es spielt für Dein Glück keine Rolle, wie andere Menschen leben und was ihnen wichtig ist. Male Dir ein realistisches Bild von einem Leben, das Dich persönlich glücklich macht.

Lege fest, was Du in Deinem Leben haben möchtest und frage Dich ehrlich, ob Du wirklich bereit bist, den Preis dafür zu bezahlen. Wähle außerdem fünf aus Deinen bisherigen Zielen aus, die Du nicht weiter verfolgen möchtest, weil sie entweder unrealistisch sind, oder Dir gar nicht wirklich wichtig sind, oder aber sehr viel Mühe kosten würden, und Dich dadurch von dem Erreichen wichtigerer Ziele abhalten würden.

Schritt 3:

Lasse Dein Umfeld so sein wie es ist. Denn genauso wenig wie wir in allen Bereichen glänzen können, können es Andere. Erlaube den Menschen in Deinem Leben, ihren eigenen Weg, ihre eigenen Lebensziele und ihr eigenes Tempo im Leben zu wählen. Wir wissen NICHT am besten, was für Andere gut ist. Wir wissen es nur für uns selbst. Und wir haben kein Recht, Anderen unsere Erwartungen aufzuerlegen.

Wenn Du in Deinem Leben etwas aufbauen möchtest, zu dem Du andere Menschen brauchst, dann wähle dafür Menschen aus, die unabhängig von Dir das gleiche erreichen möchten und die auch unabhängig von Dir bereit sind, dafür das Nötige zu tun. Wir können Andere nicht verändern und auch nicht dauerhaft in die Richtung bewegen, in die wir gehen möchten, solange sie es nicht selbst möchten und dazu in der Lage sind.

Schritt 4:

Richte den Blick noch einmal auf Dein Leben, aber diesmal nicht mehr darauf, wie es sein sollte, sondern darauf, wie es jetzt ist.

Notiere 10 Dinge, die bereits so sind, wie Du es Dir wünschst und für die Du dankbar bist.





Das schenkt Dir sofort ein Gefühl von Fülle und Reichtum, von Dankbarkeit und hilft Dir, unerfüllte Erwartungen loszulassen. Es zeigt Dir, dass Du bereits jetzt alles hast, um glücklich sein zu können, und nicht erst noch dieses und jenes sein, haben oder erreichen musst.

Führe diese 4 Schritte am besten schon jetzt gleich beim Lesen durch.

Das bewusste Loslassen unrealistischer Erwartungen wird Dir sofort eine große Erleichterung und neue Gelassenheit schenken.





So bleibst Du auch in einem schwierigen Umfeld gelassen

Diese Strategie ist für Menschen gedacht, die sich in einem schwierigen Umfeld bewegen.

Unser Umfeld hat einen großen Einfluss auf uns und unser Wohlbefinden und kann uns nicht nur die gute Laune nehmen, sondern auch unsere Gelassenheit. Denn das Denken der Menschen um uns herum färbt auf uns ab. Sicher hast Du auch schon einmal gehört, dass ein Mensch mit der Zeit zum Durchschnitt seiner fünf wichtigsten Freunde wird. Wenn Du ehrlich bist, wirst Du feststellen, dass das tatsächlich so ist. Es gibt sogar Vermutungen, dass das Energiefeld eines Menschen bereits nach einer Stunde seiner Gesellschaft zu 10% auf uns abfärbt.

Sicher hast Du auch schon einmal erlebt, wie ein sehr ängstlicher oder unsicherer Mensch Dich mit seiner Angst und Unsicherheit angesteckt hat und Du geradezu aufgeatmet hast, als er den Raum verlassen hat. Oder wie die Gegenwart eines strahlenden, fröhlichen Menschen bereits nach kurzer Zeit auch Deine Laune verbessert hat. Das ist auch der Grund, warum wir in manchen Situationen bewusst die Gegenwart eines „Ruhepols“ oder von fröhlichen, unbesorgten Menschen suchen. Wir wollen uns besser fühlen. Etwas von ihrer Energie in uns aufnehmen. Und das schaffen wir durch das bloße Zusammensein mit diesen Menschen. Oft schon in kurzer Zeit.

Was aber passiert, wenn Du häufig mit Menschen zu tun hast, die sehr angespannt, sehr negativ, chronisch frustriert oder oft besorgt sind? Richtig, Du wirst diese Gefühle bald selbst in Dir spüren, und es wird Dir kaum möglich sein, in Gegenwart dieser Menschen über einen langen Zeitraum gelassen, unbeschwert und zuversichtlich zu bleiben.

Wenn Du Gelassenheit gewinnen willst, so musst Du Dir also auch Dein Umfeld näher ansehen und den großen Einfluss auf Dich ernst nehmen. Ich empfehle Dir die folgenden drei Schritte:

Schritt 1:

Umgeb Dich, wann immer möglich, mit positiven, gelassenen und zuversichtlichen Menschen und suche aktiv die Nähe zu solchen Menschen. Wenn Du solche Menschen entdeckst, stelle aus eigener Initiative einen Kontakt her und investiere in diesen neuen Kontakt.

Meide negative, ängstliche, destruktive, neidische, stark konkurrenzgesteuerte und angespannte Menschen. Ja, es kann sich sogar lohnen, über einen Arbeitgeberwechsel nachzudenken, solltest Du





in einem sehr negativ geprägten Umfeld arbeiten. Ich kann Dir garantieren, dass ein solches Umfeld bei Dir Deine Spuren hinterlassen wird. Die Frage, die Du Dir stellen solltest, lautet deshalb:

Möchte ich JETZT einmalig den Preis bezahlen, den Aufwand zu betreiben um einen neuen Job zu finden und in einer neuen Firma zu beginnen? Oder möchte ich bis zum Rentenalter den Preis bezahlen, meine Lebensfreude zu opfern und damit auch meine Kraft und vielleicht meine Gesundheit (denn sehr negative Menschen werden fast immer früher oder später krank)?

Ich empfehle Dir, diese Entscheidung einmal ganz bewusst zu durchdenken und sie ebenso bewusst für Dich zu treffen.

Solltest Du einen negativen Menschen in Deinem Leben haben, der Dir am Herzen liegt, so schränke (vorübergehend) die Zeit, die Du mit ihm verbringst, ein, und setze die drei Schritte aus der letzten Strategie um, mit der Du Dir weniger Sorgen um Andere machen und Dein Vertrauen in die Person stärken kannst. Es ist keinem geholfen, wenn Du Dich den Ängsten, Sorgen oder perfektionistischen Erwartungen anderer Menschen dauerhaft aussetzt und sie damit zu Deinen eigenen machst. Arbeite lieber an Deiner eigenen Gelassenheit. Du wirst damit früher oder später auch die Menschen in Deinem Umfeld anstecken.

Schritt 2:

Wenn Du die Gegenwart negativer Menschen nicht vermeiden kannst (zum Beispiel am Arbeitsplatz), dann höre einfach auch einmal mal weg. Steige nicht in jede Diskussion ein, beteilige Dich nicht an Lästereien oder kollektivem Gejammer (was in manchen Firmen leider an der Tagesordnung ist).

Lasse Dich auch nicht auf die negativen Gedankengänge oder die Problemorientierung dieser Menschen ein. Versuche, jedem Jammern oder Lästern dieser Menschen etwas Positives entgegen zu setzen. In vielen Fällen wird man Dich dann in Frieden lassen. Falls nicht, reagiere nicht weiter darauf oder klinke Dich aus.

Schritt 3:

Aber nicht nur die Menschen um uns herum wirken mit ihrer Energie auf uns, sondern auch die Medien. Und da wir uns diesen Einflüssen in der Regel täglich (oft über Stunden) aussetzen, möchte ich sie hier ebenfalls erwähnen. Denn auch unser Fernsehprogramm beeinflusst unseren inneren Zustand erheblich.





Wenn Du Dir allabendlich Katastrophenmeldungen, Berichte von gesellschaftlichen Missständen, größtem Leid und Ungerechtigkeiten ansiehst, wird es schwierig für Dich sein, gelassen und unbeschwert durchs Leben zu gehen.

Natürlich darfst Du Dich informieren. Aber halte den Konsum negativer Nachrichten und Berichte bewusst sehr knapp und auf das Nötigste beschränkt.

Befasse Dich nicht mit jedem Missstand in dieser Welt, es sei denn, Du kannst und willst konkret etwas tun, um zu helfen. Verwende Deine Zeit lieber zum Aufbau Deiner inneren Ausgeglichenheit.





Sofortmaßnahme: So legst Du in wenigen Minuten Anspannung und innere Unruhe ab

Auch wenn Du die Strategien in dieser Lektion umsetzt, wird es in Deinem Leben immer wieder einmal stressige Phasen geben. Sie werden Dich deutlich weniger aus der Ruhe bringen, aber sie werden niemals ganz verschwinden. Das ist ganz natürlich und auch gar kein Problem. Du solltest jedoch darauf achten, Stress und Anspannung, wenn sie in Dir entstehen, zu bemerken und noch am gleichen Tag wieder abzubauen.

Früher haben wir Menschen mit körperlicher Bewegung auf Stressreize reagiert, indem wir entweder gekämpft haben, geflüchtet sind oder mit körperlicher Aktivität ein Problem gelöst (z.B. ein Feuer gelöscht oder ein beschädigtes Haus wieder aufgebaut) haben. Durch diese Bewegung wurden die Stresshormone, die in unserem Körper ausgeschüttet wurden, sofort wieder abgebaut.

Heute, da wir Probleme meist nur noch mit dem Kopf lösen, sind wir darauf angewiesen, die Stresshormone, die nach wie vor bei Stress, Angst und Problemen in unserem Körper ausgeschüttet werden, aktiv selbst wieder abzubauen, damit sie in unserem Körper keinen Schaden anrichten und wir unsere Gelassenheit wieder zurück gewinnen können.

Du kannst dies mit einer (oder mehreren) der folgenden Sofortmaßnahmen tun. Versuche, entstehenden Stress und innere Anspannung immer so schnell wie möglich wieder abzubauen, spätestens jedoch am Abend vor dem Zubettgehen. Gehe nicht unter Stress schlafen, Du wirst so ohnehin keinen erholsamen Schlaf finden können.

Maßnahme 1:

Tue etwas, dass Deine Herzpumpe aktiviert und Dich außer Atem bringt, zum Beispiel Tanzen, Treppen rauf und runter laufen, eine Runde joggen, walken (schnell gehen), schwimmen, 100 Hampelmänner springen oder Deine Wohnung putzen.

Maßnahme 2:

Aktiviere Deine Muskeln durch Muskelanspannung, entweder durch ein paar Muskelübungen für den ganzen Körper oder mit Yoga oder progressiver Muskelentspannung nach Jakobsen.





Maßnahme 3:

Lache laut (mache Quatsch mit Deinen Kindern, Deinem Partner oder Freunden, oder wenn Du alleine bist, sieh Dir einen lustigen Film oder gutes Kabarett an) und/oder singe laut zu Deinem Lieblingssong mit (wenn Dich niemand hören soll, dann zum Beispiel im Auto). Beides (Laut Lachen und laut singen) baut schnell Stress über den Atem ab und hat eine wunderbar entspannende und stimmungsaufhellende Wirkung.

Noch ein Hinweis zum Schluss:

Meditation ist zwar zur tieferen Entspannung, Zentrierung und Fokussierung sehr gut geeignet, jedoch nicht zum unmittelbaren Stressabbau (es sei denn Du kombinierst sie mit speziellen Atemtechniken wie zum Beispiel der Pranayama Atmung aus dem Yoga). Hierfür solltest Du wirklich körperlich aktiv werden. Du kannst Meditation an stressigen Tagen wunderbar nach einer der oben beschriebenen Sofortmaßnahmen durchführen, um Dein inneres Gleichgewicht wieder zu finden, allerdings reicht Meditation alleine zum akuten Stressabbau nicht aus.





BONUS: Wie Du Deine Gelassenheit mit 3 kleinen Ritualen langfristig behältst

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen und bringt stetige Veränderungen mit sich. Auch wenn wir es schaffen, tiefe Gelassenheit in uns zu entwickeln, so besteht die Gefahr, sie früher oder später wieder zu verlieren, wenn wir uns in der Alltagshektik neuen Herausforderungen stellen oder mit Veränderungen in unserem Leben umgehen müssen.

Deshalb möchte ich Dir an dieser Stelle drei kleine Rituale vorstellen, mit denen Du dafür sorgen kannst, dass Du auch langfristig Deine Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit behältst.

Ich möchte Dich dazu einladen, diese drei Rituale zu einem dauerhaften Bestandteil Deines Lebens zu machen. Und hier sind sie:

Ritual 1:

Prüfe Dein Leben einmal im Jahr (zum Beispiel kurz vor dem Neujahrstag) darauf, ob Dein Leben noch im Gleichgewicht ist, oder ob sich im Laufe des Jahres eine Unausgewogenheit eingeschlichen hat. Erkenne, in welchen Bereichen Dein Leben aus der Balance geraten ist und lege fest, welche Dinge Du tun wirst, um Dein persönliches Gleichgewicht wieder herzustellen und damit auch Deine innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit wieder zu erlangen.

Ritual 2:

Überprüfe und korrigiere regelmäßig Deine Erwartungen an Dich und Andere, wie zuvor beschrieben, denn durch das ständige Konfrontiertsein mit unrealistischen Erwartungen und perfekten Vorbildern, müssen wir unsere Erwartungen immer wieder neu in den Bereich der Realität zurück bringen und uns quasi neu programmieren. Setze die Strategie, die Du in dieser Lektion erhalten hast, daher ebenfalls einmal im Jahr immer zur selben Zeit um. Sehr gut eignet sich dafür die ruhige Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr.

Ritual 3:

Mache es Dir zur Gewohnheit, nach hektischen, stressigen oder herausfordernden Situationen immer sofort (spätestens jedoch vor dem Zubettgehen) Deinen Stress und Deine Anspannung aktiv wieder abzubauen. Make das zu einer Priorität und nimm Dir die nötige Zeit dafür. Oft sind nur wenige Minuten nötig.





Tanze nach einem stressigen Tag bei lauter Musik durch die Wohnung oder singe im Auto laut, laufe nach einem belastenden Arbeitstag im Schnellschritt 30 Minuten bevor Du Dich ins Auto setzt und nach Hause fährst, laufe oder jogge bei Problemen in der Familie oder in Deinem sozialen Umfeld eine kleine Runde um den Block, um Dich von Deiner Anspannung zu befreien.

Wenn Du auf jemanden wütend bist, putze die Wohnung und lasse Deine Wut beim Schrubben an Deinen Badfliesen aus. Wenn Du traurig bist oder Dir Sorgen machst, schaue Dir einen lustigen Film an, der Dich furchtbar zum Lachen bringt. Gehe nicht mit einem Gefühl von Stress oder Anspannung schlafen, sondern tue vorher etwas, um den Stress abzubauen. Körperliche Bewegung (das kann auch gezieltes Muskeltraining sein) ist bei akutem Stress besser als Entspannung in Form von Meditation.

Wenn Du von den Strategien, die Du in dieser Lektion kennengelernt hast, diejenigen auswählst und umsetzt, die Dir am besten helfen, Deine Gelassenheit zu finden, und wenn Du darüber hinaus diese drei Rituale dauerhaft in Dein Leben einführst, dann hast Du die perfekte Basis geschaffen, um ein Leben lang zufrieden, ausgeglichen und gelassen zu bleiben. Dann wird Dich so schnell nichts mehr aus der Ruhe bringen...





To Do:

Aufgabe 1:

Schreibe in kurzen Stichpunkten auf, welche der 8 Ursachen mangelnder Gelassenheit auch in Deinem Leben eine Rolle spielen und Dir Deine Gelassenheit rauben.

Bringe anschließend alle Deine Gründe in eine Reihenfolge der Bedeutsamkeit:

Welcher Grund schafft Dir persönlich die größten Probleme mit Deiner Gelassenheit? Welcher etwas weniger?

Erstelle Deine persönliche Ursachen-Liste.

Aufgabe 2:

Wähle aus den Wegen für mehr Gelassenheit, die Du in dieser Woche kennengelernt hast, die 1 oder 2 Wege aus, die an Deinen persönlichen Hauptursachen ansetzen und von denen Du den Eindruck hast, sie werden den größten positiven Unterschied in Deinem Leben ausmachen und Dir am meisten helfen und gut tun.

Meist wissen wir sofort beim Lesen, was uns weiterhilft und was uns wirklich gut tut.

Setze die Schritt für Schritt Anleitungen der 1 – 2 Wege zu mehr Gelassenheit um, die Du aus dieser Lektion für Dich ausgewählt hast.

