



© LeMama / Getty Images / iStock

Gelassenheit tut gut!

Tipps für mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude

Gelassen bleiben, bewusst und selbstbestimmt handeln – klingt gut! Warum fällt uns das so schwer? Im Beruf, im Alltag oder in Beziehungen begangnen uns herausfordernde und belastende Situationen. Sie bereuen Ihre direkte Reaktion in solchen Momenten, empfinden Ärger oder Ihre Erwartungen werden nicht erfüllt? Sie wünschen sich stattdessen mehr Gelassenheit? Dann trainieren Sie Ihr Verhalten: Gelassenheit kann man lernen!

Wenn es nicht so läuft, wie wir es uns vorstellen, schlagen unsere Gedanken schnell Alarm. Stellen Sie sich vor, Sie haben dabei kleine Affen im Kopf, die durch den ausgelösten Alarm wie verrückt umherhüpfen. Je mehr wir unsere Gedanken füttern, desto mehr hüpfen die Affen umher. Doch stopp! Wollen wir sie noch mehr füttern oder besser wieder zur Ruhe bringen und entspannter und ausgeglichener sein?

Gelassenheit lernen kann jeder!

Es ist eine Aufgabe fürs Leben, Gelassenheit zu lernen und zu verinnerlichen. Das Tolle daran: Jeder kann es! Durch konsequentes, langfristiges Üben entstehen dabei Veränderungen im Gehirn, sodass sich unser gesamtes Wohlbefinden zunehmend positiv entwickelt und die Gesundheit im Generellen verbessert wird. Sie können dabei also nur gewinnen!

Gelassenheit heißt nicht, alles aushalten zu müssen oder Gleichgültigkeit, Coolnes, Gefühllosigkeit, Resignation, Hochmut oder gar Überheblichkeit an den Tag zu legen, sondern einen freundlichen Umgang mit uns selbst und anderen zu hegen, in sich zu ruhen, großzügig zu sein, Unvoreingenommenheit statt stän-

digem Gewohnheitsdenken an den Tag zu legen sowie Offenheit zu zeigen, sich einfühlen zu können in sich und sein Umfeld.

In Gelassenheit steckt lassen = loslassen, (etwas so) sein lassen. Die eigene innere Einstellung und Fähigkeit, auf Situationen oder Dinge, die nicht gefallen, zu reagieren, sie zu akzeptieren und bestmöglich damit umzugehen. Sie nicht mit aller Macht ändern, sondern den Blick darauf samt innerer Haltung zu verändern. Im Moment, im Hier und Jetzt zu sein und Reize wie Stress, Ärger und Belastungen bewusst wahrzunehmen. Dabei die Affen nicht weiter füttern, sondern gezielt und überlegt reagieren. Das Aufnehmen der Reize und die Wahrnehmung finden über die Sinnesorgane von außen sowie durch die Gedanken von innen statt. Die meist automatisierte Reaktion und Emotion sowie die mentale Auswirkung zu glauben, dass etwas so ist, wie es ist, führen zu körperlichen Auswirkungen. Der Blutdruck steigt an, körperliche Verspannungen entstehen und das Immunsystem wird auf Dauer geschwächt.

good to know-- Auf einen Klick: Anleitungen zur Atemmeditation mit und ohne Musik gibt es auf den Seiten der Techniker Krankenkasse <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atemspannung-zum-download-2007126?tkcm=ab>

Good to know-- Viktor E. Frankl sagte: „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Stressoren erkennen

Zuerst einmal ist es wichtig zu erkennen, wo die eigenen Stressoren liegen. Überlegen Sie sich Situationen, Reize, Momente, in denen Sie oft oder immer gestresst oder gar ungehalten reagieren, in denen von Ihrer Gelassenheit rein gar nichts zu spüren ist. Ist es die volle Bahn, der schleppende Autoverkehr, die offene Zahnpastatube im Bad, Unordnung, die langsam laufende Person vor Ihnen, Zeit- oder Termindruck, oder werden Ihre persönlichen Grenzen verletzt? Erstellen Sie eine Liste und hören Sie ehrlich in sich hinein. Wie reagieren Sie in gewissen Momenten? Beobachten Sie sich währenddessen genau. Nur wenn man weiß, was einen aus der Ruhe bringt, kann man gezielter gegensteuern und die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen. Die ersten Schritte zu mehr Gelassenheit umfassen drei Elemente.

Zu mehr Gelassenheit in herausfordernden Situationen

- **Physiologisch** – durch den Körper: Körperliche (Muskel-)Anspannung sorgt auch für innere Anspannung. In der kritischen Situation innehalten, durchatmen, vorhandene (Muskel-)Anspannung loslassen, Unterkiefer lockern, Schultern hängen lassen und lächeln
- **Kognitiv** – mit dem Verstand: Präsent im Hier und Jetzt sein, wahrnehmen, sich die Situation bewusst machen. Was ist hier gerade? Einen Faktencheck ohne eine weitere Interpretation durchführen. Sich nur die Fakten bewusst machen. Ein Beispiel: „Es gibt meinen Lieblingskuchen nicht.“ Sich selbst fragen: „Ist das tragisch?“ „Nein, dann nehme ich einen anderen Kuchen heute.“ Machen Sie sich klar: Sich aufregen lohnt nicht, sondern macht die Situation nur schlimmer und verschwendet Energie. Beginnen Sie an kleinen Alltagssituationen zu üben, umso leichter fällt es Ihnen, auch bei schweren Themen ruhig und gelassen zu bleiben.
- **Mental** – durch Achtsamkeit und Meditation: Die Aufmerksamkeit bewusst bei etwas halten sowie weglenken können. Sich erinnern, dass man gelassen und aufmerksam bei der Sache sein möchte, die Gedanken (Affen) nicht füttern, sondern loslassen, es so sein lassen. Zwischen Reiz und Reaktion unterscheiden können. Impulsen nicht direkt nachgeben müssen, sie halten maximal 90 Sekunden an und sind meist vorher verfliegen.

STOP – die Achtsamkeitsübung

- **S**top = innehalten
- **T**ake a breath = durchatmen
- **O**bserve = beobachten
- **P**roceed = weitermachen

Tipps für mehr Gelassenheit

- Stressoren erkennen
- Achtsamkeitsübungen erlernen
- Achtsam und aufmerksam hören
- Entspannungsübungen erlernen
- Meditation, Atemmeditation
- Yoga
- Progressive Muskelentspannung
- Sich in Freundlichkeit üben
- Sanfte Bewegung in der Natur
- Perfektionismus vermeiden/abstellen
- Vergleiche (mit anderen) vermeiden
- Selbstbewusstsein stärken
- Gute Vorbereitung im Alltag und Beruf, Hektik vermeiden
- Hörbuch hören und gedanklich abschalten
- Genügend Wasser/Tee trinken
- Auf gesunde Ernährung achten
- Erholsamer, ausreichender Schlaf
- Ausdauersport, z. B. Laufen oder Fahrradfahren
- Täglich und regelmäßig Ich-Zeit fest einplanen = Regenerationszeit

Etwas aussitzen können. Dies alles wird durch regelmäßige Meditation eingeübt und fördert positive Veränderungen in der Gehirnstruktur.

Gelassenheit langfristig trainieren

Um dauerhaft mehr Wohlbefinden zu verspüren und gesünder zu leben, gibt es verschiedene Mittel und Wege. Gelassenheit sollte regelmäßig trainiert werden, beispielsweise durch (Atem-)Meditation, progressive Muskelentspannung, Yoga, Achtsamkeitsübungen, eine tägliche Auszeit für sich selbst von 15 bis 20 Minuten oder sanfte Bewegung in der Natur. Zu Beginn sollte eine vier- bis sechswöchige Übungszeit eingeplant werden, um erste kognitive Veränderungen im Gehirn herbeizuführen und herauszufinden, was einem guttut und mit Blick auf die Techniken Freude macht. Nur so bleiben Sie langfristig im Tun und erreichen Stück für Stück eine Denk- und Verhaltensveränderung. Machen Sie sich bewusst, dass man die Gedanken nicht einfach abschalten kann, das Gehirn denkt immer. Lassen Sie es einfach denken und lernen Sie stattdessen, durch diverse Techniken Ihr Verhalten und Ihre Reaktion zu verändern. Dabei wächst Ihre Gelassenheit von ganz allein. Die Kunst ist, sie regelmäßig in den Alltag einzubetten.



Alexandra Ott
ZMF und Mentalcoach, Schlangenbad,
www.ao-coaching.de