

Gelassenheitstraining für jeden Tag

Tiefe Bauchatmung immer wieder üben

Auch bei Konflikten gelassen bleiben

Gelassen putzen, warten, Auto fahren

# Bonuskapitel

## Zehn Übungen für mehr Gelassenheit

**G**elassenheit ist eines der fünf Selbstfürsorge-Instrumente des AGIOH-Prinzips (Achtsamkeit, Gelassenheit, Innenschau, Optimismus und Handeln). Sie trägt dazu bei, dass Sie innerlich ruhig und ausgeglichen werden, sich weniger oder gar nicht mehr aufregen, sich selbst und andere Menschen so akzeptieren, wie sie eben sind, Konflikte nicht als Bedrohung wahrnehmen und auch in Krisensituationen handlungsfähig bleiben.



Je nach Temperament und Persönlichkeitsstruktur fällt es Ihnen leichter oder schwerer, gelassen zu werden und zu bleiben – aber selbst wenn Sie ein aufbrausender, leicht erregbarer Mensch sind, werden Sie spüren, dass Sie durch mehr Gelassenheit Kraft und Nerven sparen und Lebensfreude gewinnen.

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen zehn alltagstaugliche Übungen vor, mit denen Sie trainieren können, gelassener und ausgeglichener zu werden. In unterschiedlichen Situationen im Laufe des Tages können Sie immer wieder kurz innehalten und eine der Übungen machen – das geht ganz unspektakulär und ohne großen Aufwand!



Achten Sie darauf, wie die Menschen in Ihrem Umfeld auf Ihre zunehmende Gelassenheit reagieren. Vielleicht werden Sie ein Vorbild und tragen dazu bei, dass es künftig in Ihrer Familie, an Ihrem Arbeitsplatz, in Ihrem Freundeskreis oder in Ihrer Nachbarschaft ruhiger und entspannter zugeht. So sorgen Sie gut für sich und auch für Ihre Mitmenschen – Selbst- und Fremdfürsorge gehen beim Gelassenheitstraining Hand in Hand.

## Die tiefe Bauchatmung

Die einfachste und wirkungsvollste Gelassenheitsübung ist das ruhige, tiefe Atmen. Sie können die Übung der bewussten tiefen Bauchatmung im Sitzen, Liegen oder Stehen durchführen.

- ✓ Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und atmen Sie ganz bewusst tief durch die Nase ein. Ihre Bauchdecke hebt sich und Ihre Hand wird angehoben. Atmen Sie langsam und bewusst durch den leicht gespitzten Mund wieder aus. Nun senken sich Ihre Bauchdecke und somit auch Ihre Hand wieder.
- ✓ Atmen Sie erst dann wieder ein, wenn Sie den inneren Impuls für einen weiteren Atemzug bekommen. Wiederholen Sie das ruhige, tiefe Ein- und Ausatmen zehnmal. Sie werden spüren, wie sich in Ihrem ganzen Körper ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit ausbreitet.
- ✓ Während des tiefen, ruhigen Atmens sollten Sie an nichts anderes denken als an Ihre Atmung und sich nur auf das Atmen konzentrieren. Sie können dies erleichtern, indem Sie denken oder leise sprechen: »Ich atme tief und ruhig ein – ich atme tief und ruhig aus.« Dies trägt dazu bei, dass Sie ruhiger und gelassener werden. Je öfter Sie sich im Lauf des Tages auf Ihren Atem konzentrieren, desto besser!

Nutzen Sie regelmäßig wiederkehrende Signale, um sich an die tiefe Bauchatmung zu erinnern, beispielsweise das Klingeln des Telefons, das Läuten von Kirchenglocken oder die Werbepause im Radio. So geht Ihnen die ruhige, gelassenheitsfördernde Atmung in Fleisch und Blut über und wird Teil Ihrer Tagesroutine.

## Gelassenheit durch die Vogelperspektive

Durch das bewusste Durchbrechen von unreflektierten Gedanken- und Verhaltensmustern schaffen Sie Distanz zu einer als stressig empfundenen Situation und gewinnen dadurch mehr Überblick. Sie gehen sozusagen in die Vogelperspektive. Wahrscheinlich sind Sie dann rasch deutlich gelassener und fühlen sich der Situation besser gewachsen. Probieren Sie es aus:

- ✓ Wenn Sie spüren, dass Sie sich gedanklich im Kreis drehen oder in einer verfahrenen Situation stecken, dann atmen Sie zunächst einige Male tief in Ihren Bauch.

- ✓ Schauen Sie von oben auf sich und die Situation: Wie nehmen Sie sich selbst wahr? Was genau passiert um Sie herum? Welche Menschen sind aktiv und passiv an der Situation beteiligt?
- ✓ Versuchen Sie, sich in die beteiligten Personen hineinzusetzen, also quasi in deren Schuhe zu schlüpfen. Wie stellt die Situation sich Ihnen nun dar?
- ✓ Stellen Sie sich vor, dass nicht Sie gerade handeln, sondern Ihr bester Freund. Was würden Sie ihm in dieser Situation raten?
- ✓ Zoomen Sie sich in die Zukunft und überlegen Sie, wie Sie mit größerem zeitlichen Abstand über die Situation denken werden.

Wenn Sie in einer Situation mehr Zeit brauchen, um sich selbst und Ihre Reaktionen zu reflektieren, sagen Sie beispielsweise: »Das muss ich mir erst einmal genauer überlegen« oder »Dazu kann ich jetzt nichts sagen, ich muss erst eine Nacht darüber schlafen.« Gehen Sie aus der Situation und kommen Sie zur Ruhe, bevor Sie wieder in Interaktion mit anderen Menschen treten.



Die Vogelperspektive ist eine Gelassenheitsübung, die Sie sowohl in Konfliktsituationen im beruflichen und privaten Alltag als auch bei Herausforderungen, Problemen oder Krisen, die Sie allein bewältigen müssen, anwenden können.

## Gelassenheit durch Reframing

Mit dem Konzept der Umdeutung (englisch *reframing*) können Sie versuchen, Situationen oder Ereignisse in einen ungewohnten, neuen Zusammenhang zu stellen, um ihnen eine neue Bedeutung zuzuweisen. Durch die Änderung des Blickwinkels schauen Sie anders als vorher auf das, was passiert, und bekommen dadurch neue Eindrücke und Erkenntnisse. Sie merken dadurch, dass jede Situation beeinflussbar ist und Ihre jeweilige Interpretation Sie entweder stresst oder gelassener macht.

Seien Sie kreativ und entwickeln Sie ruhig auch schräge oder verrückte Ideen – so kommt Ihr Kopf richtig in Gang. Vielleicht bringt Ihre innere Stimme Sie auf die richtige Spur und Sie stellen fest, dass der neue Rahmen viel näher an der Wirklichkeit ist als Ihre ursprüngliche Bedeutungssetzung. Üben Sie das Reframing, um Ihre Gelassenheit zu vergrößern.

- ✓ Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich alle gegen Sie verschworen haben, stellen Sie sich vor, dass die beteiligten Mitmenschen in Wirklichkeit Ihre

Verbündeten sind. Vielleicht steckt hinter ihrer Kritik Sorge um Sie? Vielleicht soll ein Verbot Sie schützen? Wie erleben und bewerten Sie die Situation nun?

- ✓ Wenn etwas ganz anders läuft, als Sie es gerne hätten, stellen Sie sich vor, dass sich alles nur deshalb so gefügt hat, damit Sie ein wichtiges Ziel erreichen können oder damit sich einer Ihrer Wünsche erfüllt. Was können Sie nun aus den eigentlich unerwünschten Gegebenheiten machen?
- ✓ Wenn jemand Sie beschimpft, kritisiert oder angreift, stellen Sie sich vor, dass Ihr Gegenüber Sie eigentlich um Hilfe bittet. Wie können Sie nun mit der Kritik oder dem Angriff umgehen?
- ✓ Wenn Sie vor einer schwerwiegenden Ja/Nein-Entscheidung (oder Plan-A-/Plan-B-Entscheidung) stehen, tun Sie zwei Tage lang so, als hätten Sie sich bereits für »Ja« (beziehungsweise Plan A) entschieden, und anschließend zwei Tage, als wäre »Nein« (oder Plan B) die richtige Lösung. Was fühlt sich besser, richtiger, schlüssiger an?

## Gelassenheit durch Perspektivwechsel

Stellen Sie sich in einer Konfliktsituation vor, Sie seien Ihr Gegenüber: Wie sehen Sie den Konflikt jetzt? Welche Wünsche und Ziele hätten Sie? Was würden Sie erwarten?

Wenn Sie ein Konfliktgespräch führen müssen, können Sie sich darauf vorbereiten, indem Sie eine vertraute Person bitten, Ihre Rolle einzunehmen – Sie selbst spielen den Konfliktpartner. Wie fühlt sich das an? Wie entwickelt sich das Gespräch? Fragen Sie nach dem Rollenspiel Ihre Vertrauensperson, wie sie sich in der Situation gefühlt hat, und vergleichen Sie die unterschiedlichen Wahrnehmungen. Was lernen Sie daraus?



Der Wechsel der Perspektive, also die geänderte Blickrichtung auf einen Konflikt, verschafft Ihnen ganz neue Eindrücke, Ideen und Gefühle. Wenn Sie sich in die Rolle Ihres Gegenübers versetzen, verstehen Sie den anderen Menschen viel besser. Was Ihnen zuvor vielleicht abwegig erschien, bekommt aus der Sicht des anderen plötzlich eine eigene Logik.

Für Ihre Gelassenheit kann der Perspektivwechsel, ähnlich wie die Vogelperspektive, sehr wichtig sein, denn er hilft Ihnen, Distanz zu einer als anstrengend, belastend oder überfordernd empfundenen Situation zu schaffen. Diese Distanz gibt Ihnen Raum und Zeit zum Nachdenken und verhindert, dass Sie automatisch

in den Kampf-oder-Flucht-Modus schalten. Sie werden sich selbst und Ihrem Gegenüber viel eher gerecht, wenn Sie nicht auf Autopilot laufen, sondern in Ruhe (re)agieren können.

## Gelassenheit durch progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson (fortschreitende Muskelentspannung, PMR) basiert auf der Beobachtung, dass man durch einen Wechsel von bewusster Anspannung und bewusster Entspannung einzelner Muskelgruppen den gesamten Körper in einen Zustand tiefer Entspannung bringen kann. Diese Übung funktioniert sowohl im Sitzen als auch im Liegen.

- ✓ Kommen Sie zur Ruhe, schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt vor sich, atmen Sie tief ein und aus.
- ✓ Spannen Sie eine Muskelgruppe an (Arme: Faust ballen und Hände zur Schulter ziehen, Beine: Gesäß und Oberschenkel anspannen, Zehenspitzen Richtung Knie ziehen, Rücken: ins Hohlkreuz gehen und Schulterblätter nach unten ziehen, Bauch: Nabel einziehen, Kopf: Augen zusammenkneifen, Stirn runzeln, Mund spitzen), halten Sie die Anspannung zwei Atemzüge lang, entspannen Sie dann die jeweilige Muskelgruppe ganz bewusst und atmen Sie mindestens sechsmal tief ein und aus. Wiederholen Sie dies zweimal je Muskelgruppe.
- ✓ Spüren Sie, wie sich die Entspannung in Ihrem Körper ausbreitet.
- ✓ Wenn Sie alle Muskelgruppen Ihres Körpers angespannt und entspannt haben, genießen Sie die Ruhe und Entspannung noch einige Minuten lang und kehren dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück nach außen.
- ✓ Recken und strecken Sie sich, atmen Sie tief durch.



Besuchen Sie einen Kurs für progressive Muskelrelaxation nach Jacobson in der Volkshochschule, im Fitnessstudio oder bei einem Psychotherapeuten oder üben Sie mithilfe einer CD beziehungsweise einer Anleitung aus dem Internet.

Die progressive Muskelrelaxation eignet sich für die ganze Familie – vielleicht haben Ihre Kinder, Ihr Partner oder andere Familienangehörige Lust mitzumachen. Reservieren Sie mindestens eine Viertelstunde für diese Gelassenheitsübung und sorgen Sie dafür, dass Sie währenddessen nicht gestört werden.

## Gelassenheit durch autogenes Training

Das autogene Training basiert auf Selbsthypnose. Die meisten Menschen können mithilfe ihrer Vorstellungskraft einen Zustand tiefer Entspannung erreichen. Autogenes Training können Sie im Sitzen oder Liegen durchführen.

- ✓ Kommen Sie zur Ruhe, schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt vor sich auf dem Boden, atmen Sie tief ein und aus.
- ✓ Konzentrieren Sie sich auf einen Körperbereich (Arm, Bein, Bauch, Rücken, Kopf) und denken Sie ein Gefühl der Schwere und Wärme herbei. Nutzen Sie einfache kurze Sätze für die Selbstsuggestion: »Mein rechter Arm ist schwer, ganz schwer. Mein rechter Arm ist warm, ganz warm.« Lassen Sie sich Zeit und atmen Sie tief und regelmäßig.
- ✓ Gehen Sie einmal ganz durch Ihren Körper. Genießen Sie die tiefe Entspannung einige Minuten.
- ✓ Schalten Sie anschließend wieder um in den aktiven Körperzustand: Strecken und strecken Sie sich, atmen Sie tief, öffnen Sie die Augen und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in den Raum. Diese Rücknahme erfolgt nur dann nicht, wenn Sie autogenes Training vor dem Schlafengehen üben und dabei einschlafen.



Besuchen Sie einen Kurs für autogenes Training oder üben Sie mithilfe einer CD oder einer Anleitung aus dem Internet.

Autogenes Training eignet sich besonders für Menschen, die sich gut konzentrieren können. Wenn Sie unter einer Traumafolgestörung leiden, sollten Sie zuerst ärztlichen Rat einholen, bevor Sie autogenes Training machen, denn bei manchen Betroffenen führt die Konzentration auf das Innenleben zu Flashbacks oder anderen Traumasymptomen.

## Gelassenheit durch Imaginationsübungen

Sie können sich jederzeit in Gedanken an einen anderen Ort versetzen oder in eine andere Rolle schlüpfen. Ihre Fantasie, Ihre Kreativität und Ihr Vorstellungsvermögen, auch Imagination genannt, können neue Welten erschaffen und Berge

versetzen. Nutzen Sie die Macht Ihrer Gedanken für imaginative Gelassenheitsübungen:

- ✓ Gestalten Sie in Ihrer Vorstellung einen Ort, an dem Sie vollkommen sicher und geborgen sind. Immer, wenn Sie unter Druck geraten, versetzen Sie sich in Gedanken an diesen Ort und tanken dort Kraft.
- ✓ Stellen Sie sich vor, dass Sie von einer schützenden Decke aus Wärme und Wohlwollen eingehüllt sind. Genießen Sie es, von dieser Decke bedeckt zu werden. Immer wenn Sie enttäuscht oder traurig sind, hüllen Sie sich mit der Decke aus Wärme und Wohlwollen ein und lassen sich davon trösten.
- ✓ Malen Sie sich Ihre Lebensenergie als farbige, pulsierende Energieströme aus. Immer wenn Sie sich kraftlos oder leer fühlen, setzen Sie in Gedanken die bunten Energieströme in Gang und laden Ihre Batterien neu auf.

Mithilfe Ihrer Imaginationskraft fördern Sie Ihre Selbstfürsorge, denn Sie denken einen Zielzustand voraus, in dem es Ihnen gut geht, Sie sicher und geborgen sind, Ihre Bedürfnisse befriedigen können und glücklich leben. Dieser imaginative Zielzustand wiederum hat eine große Sogwirkung und setzt in Ihnen Kräfte frei, die Ihnen helfen, diesen Zustand real werden zu lassen. Wenn Sie denken und fühlen, wohin Sie wollen, ist es viel leichter, ins Handeln zu kommen!

## Gelassenheit im Auto

Egal, wohin Sie fahren – fahren Sie fünf bis zehn Minuten (bei langen Strecken eine halbe Stunde) eher los als Sie es normalerweise tun würden. So verringern Sie Ihren Termindruck und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Sie auch mit unvorhergesehenen Widrigkeiten gelassen umgehen können. Halten Sie sich an die Verkehrsregeln und denken Sie für die anderen mit. Schenken Sie den anderen Autofahrern Ihr schönstes Lächeln und lächeln Sie sich selbst im Rückspiegel an. Egal, was passiert, bleiben Sie freundlich und nachsichtig, sich selbst und den anderen gegenüber.

Gelassenheit bedeutet, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, und alle Wunschvorstellungen loszulassen.

- ✓ Wenn Sie mit dem Auto im Stau stehen, dann ist das eben so! Was hilft es, sich aufzuregen – der Stau wird davon nicht kürzer, aber Ihre Nerven werden erheblich strapaziert! Schalten Sie lieber das Radio oder ein Hörbuch an, führen Sie ein Telefonat über die Freisprechanlage oder machen Sie eine Entspannungsübung (aber bitte mit geöffneten Augen).

- ✓ Wenn die anderen Verkehrsteilnehmer so fahren, als hätten sie den Führerschein im Preisausschreiben gewonnen, bleiben Sie gelassen – wenn Sie fluchen oder andere Autofahrer beschimpfen, treiben Sie nur Ihren Blutdruck in die Höhe und erhöhen Ihr Unfallrisiko. Lassen Sie Drängler vorbei, gewähren Sie ungeduldigen Fahrern Vorfahrt und bremsen Sie für unachtsame Radfahrer oder Fußgänger.

Blieben Sie innerlich gelassen und nehmen Sie eine wohlwollende innere Haltung ein. Sie werden umgehend bemerken, dass die Menschen um Sie herum positiv reagieren.

## **Gelassenheit bei Routinetätigkeiten**

Im Laufe des Tages verrichten Sie sicherlich viele Tätigkeiten, die Ihnen ganz routiniert von der Hand gehen und über die Sie nicht nachdenken. Nutzen Sie solche Tätigkeiten als bewusste Gelassenheitsübungen, indem Sie sich auf die einzelnen Handgriffe konzentrieren, tief ein- und ausatmen, Ihre Gedanken kommen und gehen lassen und sich selbst bewusst spüren. Verändern Sie einen Anteil der Routinetätigkeit und prüfen Sie, ob sich dadurch etwas an Ihrer inneren Haltung ändert. Beispiele dafür können sein:

- ✓ Essen Sie Müsli oder Suppe mit einem kleinen Löffel. Schmecken Sie Ihr Essen ganz bewusst und genießen Sie, dass die Mahlzeit länger dauert als sonst.
- ✓ Legen Sie beim Hausputz Musik auf, die Ihnen gut gefällt, und erledigen Sie das Putzen tanzend.
- ✓ Lochen Sie jeden Zettel einzeln, wenn Sie die Ablage erledigen. Entschleunigen Sie diese Arbeit ganz bewusst und denken Sie dabei an etwas Angenehmes.
- ✓ Weichen Sie vom gewohnten Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen ab. Was nehmen Sie auf einem neuen Weg wahr? Gehen oder fahren Sie besonders achtsam und gelassen.
- ✓ Meditieren Sie bei der Hausarbeit. Bügeln, Wäsche falten und Gartenarbeit sind dafür besonders geeignet.

Mit selbstfürsorglicher Gelassenheit kosten Routinetätigkeiten viel weniger Kraft und sind deutlich angenehmer, als wenn Sie sie genervt, gelangweilt oder gestresst erledigen. Sie entscheiden, wie Ihr Alltag läuft – entscheiden Sie sich

bewusst für Gelassenheit und Selbstfürsorge und gegen Anspannung und Druck. Wenn von außen Druck auf Sie ausgeübt wird, können Sie durch eine gelassene innere Haltung diesem Druck entgegenwirken.

## Gelassenheit beim Warten

Nutzen Sie Wartezeiten für die tiefe Bauchatmung. Wenn Sie an der Bushaltestelle oder in der U-Bahn stehen, wenn Sie auf einen Termin warten müssen, wenn Sie im Stau aufgehalten werden, wenn Sie im Auto oder zu Hause sitzen und auf jemanden warten:

- ✓ Atmen Sie tief in Ihren Bauch ein und aus.
- ✓ Denken oder sagen Sie dabei: »Ich bin ruhig und gelassen.«
- ✓ Versetzen Sie sich im Geiste an Ihren Lieblingsort und genießen Sie die kurze Ruhepause.
- ✓ Lassen Sie alle Gedanken kommen und gehen, halten Sie nichts fest.
- ✓ Ärgern Sie sich nicht über die Wartezeit, sondern freuen Sie sich über die gewonnene Auszeit!



Rechnen Sie einmal zusammen, wie viel Zeit Sie üblicherweise durch genervtes oder gelangweiltes Warten vergeuden. Wenn Sie diese Zeit künftig konsequent für Gelassenheitsübungen nutzen, sind Sie schon ein ganzes Stück weiter auf Ihrem Weg zu mehr Selbstfürsorge.

