

# Auf einen Blick

---

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>25</b>
<b>Teil I: Gelassenheit als Lebenseinstellung</b> .....	<b>31</b>
<b>Kapitel 1:</b> Gelassenheit – was bedeutet das?.....	33
<b>Kapitel 2:</b> Gelassenheit hält gesund.....	55
<b>Kapitel 3:</b> Gelassenheit und Persönlichkeitsstruktur.....	65
<b>Kapitel 4:</b> Die Haltung ändern: Gelassenheit verinnerlichen.....	73
<b>Kapitel 5:</b> Selbsterkenntnis – der erste Schritt.....	85
<b>Teil II: Gelassenheit im Alltag einüben</b> .....	<b>99</b>
<b>Kapitel 6:</b> Gelassenheitsübungen für jeden Tag.....	101
<b>Kapitel 7:</b> Gelassen bleiben.....	125
<b>Kapitel 8:</b> Hygge – mit dänischer Gelassenheit den Alltag verschönern..	133
<b>Teil III: Gelassenheit in der Familie</b> .....	<b>147</b>
<b>Kapitel 9:</b> Gelassenheit in der Partnerschaft.....	149
<b>Kapitel 10:</b> Gelassene Kindererziehung.....	167
<b>Kapitel 11:</b> Gelassener Umgang mit der Verwandtschaft.....	181
<b>Kapitel 12:</b> Gelassen Urlaub machen.....	189
<b>Teil IV: Gelassenheit im Beruf</b> .....	<b>197</b>
<b>Kapitel 13:</b> Gelassenheit in den beruflichen Alltag integrieren.....	199
<b>Kapitel 14:</b> Schwierige Situationen frühzeitig erkennen.....	217
<b>Kapitel 15:</b> Schluss mit der Selbstaussbeutung.....	235
<b>Kapitel 16:</b> Gelassenheitsübungen am Arbeitsplatz.....	249
<b>Teil V: Gelassenheit in Grenzsituationen</b> .....	<b>263</b>
<b>Kapitel 17:</b> Krank – und trotzdem gelassen.....	265
<b>Kapitel 18:</b> Mit Verlusten gelassen umgehen.....	285
<b>Kapitel 19:</b> Bei Angst und Sorgen trotzdem gelassen.....	299

<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>311</b>
<b>Kapitel 20:</b> Zehn Vorteile der Gelassenheit .....	313
<b>Kapitel 21:</b> Zehn Übungen für mehr Gelassenheit .....	319
<b>Kapitel 22:</b> Zehn Selbstsuggestionen für einen gelassenen Alltag ..	327
<b>Kapitel 23:</b> Zehn Hygge-Tipps aus Dänemark .....	331
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>337</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>9</b>
Widmung .....	9
Danksagung .....	9
<b>Einführung</b> .....	<b>25</b>
Über dieses Buch .....	25
Konventionen in diesem Buch .....	26
Was Sie nicht lesen müssen .....	26
Törichte Annahmen über den Leser .....	26
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	27
Teil I: Gelassenheit als Lebenseinstellung .....	27
Teil II: Gelassenheit im Alltag einüben .....	27
Teil III: Gelassenheit in der Familie .....	28
Teil IV: Gelassenheit im Beruf .....	28
Teil V: Gelassenheit in Grenzsituationen .....	28
Teil VI: Der Top-Ten-Teil .....	28
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	29
Wie es weitergeht .....	29
<b>TEIL I</b>	
<b>GELASSENHEIT ALS LEBENSEINSTELLUNG</b> .....	<b>31</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Gelassenheit – was bedeutet das?</b> .....	<b>33</b>
Festhalten oder loslassen – die richtige Balance finden .....	34
Love it, change it or leave it: Wie man erkennt, was man lieben kann, ändern sollte oder aufgeben muss ...	35
Die eigenen Werte, Bedürfnisse und Motivatoren kennenlernen .....	36
Glaubenssätze hinterfragen .....	38
Der Zusammenhang zwischen Anspannung/Stress und Gesundheit .....	39
Das passiert bei Stress im menschlichen Körper .....	39
Entspannung und Gelassenheit – gut für Körper, Geist und Seele .....	40
Was man selbst beeinflussen kann und was nicht .....	41
Die Macht der Gedanken .....	41
Botschaften »richtig« senden und empfangen .....	42

Gelassenheit üben – körperlich und geistig/seelisch . . . .	44
Menschen und Situationen »sein lassen«. . . . .	45
Die Wirkung von Gelassenheit auf Menschen und Situationen	45
Wenn sich eine Stellschraube im System ändert ... . . . .	46
»Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück«. .	47
Der Zusammenhang zwischen Gelassenheit und Glück . .	47
Gelassenheit – Ihr ganz persönliches Konzept . . . . .	48
Innere Gelassenheit. . . . .	48
Äußere Gelassenheit . . . . .	49
Checkliste: Das persönliche Gelassenheitskonzept . . . .	50

**Kapitel 2  
Gelassenheit hält gesund . . . . . 55**

Warum Dauerstress krank macht . . . . .	56
Stress entsteht im Kopf. . . . .	57
Umgang mit dem Kopfkino bei Stress. . . . .	58
Warnsignale des Körpers . . . . .	59
Frühe Stresssymptome . . . . .	59
Späte Stresssymptome . . . . .	60
Gelassenheit als Vorbeugung . . . . .	61
Stressbewältigung auf allen Ebenen . . . . .	62
Gelassenheit wirkt im Körper. . . . .	62
Gelassenheit wirkt im Kopf. . . . .	63

**Kapitel 3  
Gelassenheit und  
Persönlichkeitsstruktur . . . . . 65**

Extravertiert und introvertiert: Endpunkte einer Persönlichkeitsskala . . . . .	66
Extravertierte: Möglichst viel Action . . . . .	67
Introvertierte: Möglichst viel Ruhe . . . . .	67
Zentrovertierte: Von allem etwas . . . . .	68
Checkliste: Welche Persönlichkeitsanteile überwiegen bei Ihnen? . . . . .	68
Gelassenheit für Extravertierte: Loslassen statt explodieren . .	69
Umgang mit Gefühlsausbrüchen. . . . .	70
Auch Extravertierte brauchen Ruhepausen! . . . . .	70
Gelassenheit für Introvertierte: Loslassen statt implodieren . .	71
Umgang mit Rückzug oder Flucht . . . . .	71
Den Blick nach außen richten – auch als Introvertierter. . .	72

**Kapitel 4**  
**Die Haltung ändern: Gelassenheit verinnerlichen .. 73**

- Einen klaren Blick auf angespannte Situationen werfen . . . . . 73
  - Die Situation analysieren und Handlungsalternativen bedenken. . . . . 75
  - Umgang mit den Konsequenzen einer Situation. . . . . 76
- Ärgernisse als Chance: Umdeuten hilft beim Loslassen . . . . . 77
  - Die eigenen Gefühle bewusst wahrnehmen . . . . . 78
  - Eine andere Haltung einnehmen. . . . . 79
- Die eigenen Antreiber betrachten und verstehen . . . . . 80
  - Glaubenssätze kann man ändern . . . . . 81
- Die eigene Erwartung beeinflusst die Wahrnehmung . . . . . 82
  - Nicht alles auf sich beziehen . . . . . 83
  - Situationen vermitteln Botschaften. . . . . 84

**Kapitel 5**  
**Selbsterkenntnis – der erste Schritt ..... 85**

- Erwartungsdruck verringern und Ballast abwerfen . . . . . 85
  - Soll-Ist-Analyse: Das eigene Wunschbild hinterfragen . . . 86
  - Frieden mit sich selbst schließen. . . . . 88
- Abschied vom Perfektionismus. . . . . 89
  - Menschen sind unvollkommen – und trotzdem wertvoll. . . 89
- Auf das Hier und Jetzt konzentrieren . . . . . 91
  - Eines nach dem anderen tun . . . . . 91
  - Eine respektvolle Haltung einnehmen . . . . . 92
  - Angenehmes genießen, Unangenehmes akzeptieren . . . 92
- Umgang mit Zeit- und Energiefressern . . . . . 94
  - Für die eigenen Bedürfnisse einstehen . . . . . 95
  - Die Konsequenzen des eigenen Handelns bedenken . . . 96
  - Vorschläge statt Vorwürfe. . . . . 97

**TEIL II**  
**GELASSENHEIT IM ALLTAG EINÜBEN ..... 99**

**Kapitel 6**  
**Gelassenheitsübungen für jeden Tag ..... 101**

- Ganz alltägliche Übungen. . . . . 101
  - Tiefe Bauchatmung . . . . . 102
  - Gelassen Auto fahren . . . . . 103
  - Warten müssen . . . . . 105
  - Äpfel schälen und Etiketten ablösen. . . . . 105

## 16 Inhaltsverzeichnis

Körperliche Übungen .....	106
Autogenes Training basiert auf Selbsthypnose .....	106
Yoga aktiviert Geist und Körper .....	107
Fortschreitende Muskelentspannung .....	108
Tai-Chi und Qigong .....	109
Sport für Gelassenheitsübungen nutzen .....	110
Geistige Übungen .....	111
Verschiedene Formen der Meditation .....	111
Achtsamkeit verbessert die Körperwahrnehmung .....	113
Innerer Monolog .....	114
Situationen umdeuten, um Stress zu reduzieren .....	115
Raum der Gelassenheit .....	116
Hobbys für mehr Gelassenheit .....	117
Angeln, Basteln oder Tiere beobachten .....	118
Künstlerisch tätig sein .....	119
Üben, üben, üben – denn meist klappt es nicht sofort mit der Gelassenheit .....	119
Jeder Tag bietet Übungsmöglichkeiten .....	120
Nicht aufgeben .....	120
Immer wieder von vorn anfangen .....	121
Der individuelle Weg zu mehr Gelassenheit .....	121
Jeder ist anders .....	122
Herausfinden, was zu einem passt .....	122
Trainingsplan für mehr Gelassenheit .....	122

## Kapitel 7

### **Gelassen bleiben** ..... **125**

Gelassenheitsübungen in den Alltag integrieren .....	125
Regelmäßig tief atmen .....	126
Auszeiten fest einplanen .....	127
Tagebuch führen .....	128
Schreiben Sie auf, wann Sie besonders gelassen waren ..	128
Wenn es gar nicht klappt mit der Gelassenheit .....	129
Seien Sie geduldig mit sich .....	129
Umgang mit Rückfällen .....	130
Fangen Sie einfach wieder von vorn an .....	130
Aus Rückfällen lernen .....	131

<b>Kapitel 8</b>	
<b>Hygge – mit dänischer Gelassenheit</b>	
<b>den Alltag verschönern .....</b>	<b>133</b>
Von den glücklichsten Menschen der Erde lernen .....	134
Was die Dänen glücklich macht .....	134
Auf das Wesentliche konzentrieren .....	135
Den Wohlstand teilen .....	137
Innigkeit, Gelassenheit und Gemeinschaft .....	138
Beziehungsgestaltung à la Hygge .....	139
Ein hyggeliges Zuhause .....	141
Freizeitgestaltung nach dem Hygge-Prinzip .....	142
Hygge im Winter .....	143
Hygge im Sommer .....	145

### **TEIL III**

## **GELASSENHEIT IN DER FAMILIE .....**

147

<b>Kapitel 9</b>	
<b>Gelassenheit in der Partnerschaft .....</b>	<b>149</b>
Partnerschaftsmodelle im Wandel .....	149
Menschliche Reibung erzeugt Kälte .....	150
Ehrlicher Umgang miteinander .....	151
Ansprüche an die Partnerschaft hinterfragen .....	151
Lebenskonzepte thematisieren .....	152
Wichtig nehmen, was einem wichtig ist .....	154
Wünsche äußern und Wünsche erfüllen .....	154
Die Beziehung nicht überfrachten .....	155
Jeder kann nur sich selbst ändern, nicht den Partner .....	155
Vom Vorwurf zur Ich-Botschaft .....	156
Streiten lernen .....	157
Checkliste: Was Sie an Ihrem Partner mögen .....	157
Gelassenes Miteinander immer wieder neu vereinbaren .....	158
Intro- oder extravertiert: Unterschiede zulassen .....	158
Die Suche nach der besseren Hälfte .....	159
Unverzichtbare Gesten .....	160
Auch eine befriedigende Sexualität fördert die	
Gelassenheit .....	161
Warnsignale in der Beziehung erkennen und ernst nehmen ..	161
Aktives Zuhören fördert das Verständnis .....	161
Hilfe annehmen .....	162

Beziehungskiller – und der Umgang damit .....	163
Gedankenlosigkeit kann verletzen. ....	163
Unaufmerksamkeit zerstört Beziehungen .....	164
Eifersucht löst Verlustangst aus. ....	164
Konkurrenz – nein danke .....	165
Gleichgültigkeit ist gefährlich .....	165
Beziehungen beenden. ....	165

## **Kapitel 10 Gelassene Kindererziehung ..... 167**

Gelassener Umgang mit Kindern – vom ersten Tag an .....	167
Als (werdende) Eltern Verantwortung übernehmen. ....	168
»Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr ...«. ....	168
Eltern sein und Partner bleiben .....	169
Kindererziehung als Hobby .....	170
Grenzen setzen und gelassen bleiben, wenn Kinder Grenzen überschreiten. ....	170
Grenzen gemeinsam definieren .....	171
Konsequent sein. ....	172
Familienregeln gemeinsam aufstellen .....	173
Erwünschtes Verhalten belohnen .....	173
Gelassener Umgang mit Konflikten. ....	175
Miteinander im Gespräch bleiben. ....	176
Kinder loslassen können .....	177
Kindern und Jugendlichen Verantwortung übertragen ..	177
Freiheiten als Eltern nutzen .....	178
Hinaus ins Leben .....	178

## **Kapitel 11 Gelassener Umgang mit der Verwandtschaft. .... 181**

Familienrituale erkennen und hinterfragen .....	181
Sprechen hilft .....	183
Ändern, was man ändern kann .....	183
Unterschiedliche Lebensformen akzeptieren .....	184
Leben und leben lassen .....	185
Konflikte zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern .....	186
Miteinander im Gespräch bleiben – mit Humor und Gelassenheit. ....	186
Ein gesunder Abstand fördert die Gelassenheit .....	186

<b>Kapitel 12</b>	
<b>Gelassen Urlaub machen</b> .....	<b>189</b>
Die richtige Wahl treffen: Was, wann, wo .....	189
Die Verantwortung gemeinsam tragen .....	190
Die Erwartungen nicht zu hoch schrauben .....	191
Für jeden etwas – zusammen oder allein .....	191
Es läuft nicht immer alles gleich gut .....	192
Gemeinsame Erfahrungen sammeln .....	192
Im Urlaub Tagebuch führen .....	193
Gelassen allein reisen .....	193
Die eigene Reisephilosophie finden .....	194
Sich eine gute Zeit gönnen .....	195

## TEIL IV GELASSENHEIT IM BERUF .....

197

<b>Kapitel 13</b>	
<b>Gelassenheit in den beruflichen</b>	
<b>Alltag integrieren</b> .....	<b>199</b>
Ist-Analyse: Das Gelassenheitspotenzial des Berufslebens ...	199
Teilbereiche des Berufslebens analysieren .....	201
Gelassenheitsfördernde Faktoren im Job .....	202
Mögen, ändern oder beenden – was man selbst	
tun kann .....	203
Pausen und Auszeiten sind unverzichtbar .....	205
Als Vorgesetzter einen Teil der Verantwortung	
delegieren .....	205
Am eigenen Arbeitsplatz etwas verändern .....	206
Selbstständig – entweder selbst und ständig oder	
selbst und verantwortlich .....	207
Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung .....	207
Für die eigenen Bedürfnisse eintreten .....	208
Allianzen schmieden .....	209
Langsames Denken als Erfolgsfaktor .....	210
Umgang mit Gelassenheitskillern .....	211
Multitasking ist eine Illusion .....	211
Zeitdruck schadet der Arbeitsqualität .....	213
Monotonie erzeugt Langeweile .....	213
Unterbrechung senkt die Arbeitszufriedenheit .....	214
Mangelnde Wertschätzung hemmt die Motivation .....	215

<b>Kapitel 14</b>	
<b>Schwierige Situationen</b>	
<b>frühzeitig erkennen</b> .....	<b>217</b>
Eigene Ressourcen schonen: Nicht immer 150 Prozent geben	218
Die Antreiber berücksichtigen .....	219
Das Neinsagen üben .....	220
Den Kalender entrümpeln .....	220
Zeitfresser erkennen und ausschalten .....	221
Zeitfresser Nummer eins: Die Technik funktioniert nicht	221
Zeitfresser Nummer zwei: Die lieben Kollegen .....	222
Zeitfresser Nummer drei: Der innere Schweinehund ...	223
Verkäufer ohne Kunden, Ärzte ohne Patienten .....	224
Aufgaben nach Dringlichkeit und Bedeutung	
unterscheiden .....	225
Die eingesparte Zeit sinnvoll nutzen .....	226
Regeln hinterfragen und verstehen .....	227
Alle für einen oder jeder gegen jeden .....	227
Die Botschaft hinter dem gesprochenen Wort	
verstehen .....	228
Liebe am Arbeitsplatz .....	229
Aktiv gegensteuern statt innerlich kündigen .....	230
Umgang mit schwierigen Chefs .....	230
Entweder – oder? Sowohl – als auch .....	232
Über die eigenen Rechte informieren .....	233
Ein Neustart ist in jedem Alter möglich .....	233
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Schluss mit der Selbstaussbeutung</b> .....	<b>235</b>
Die Gefahr der Selbstaussbeutung .....	235
Gefährliche Köder erkennen .....	236
Krankgeschrieben statt hustend am Arbeitsplatz .....	238
Weg von der Selbstaussbeutung hin zur Selbstachtung ..	239
Gelassener Umgang mit Kränkungen im Berufsalltag .....	240
Es kann nicht immer alles gelingen .....	240
Selbsterfüllende Prophezeiungen .....	241
Mit Humor geht vieles leichter .....	241
Konfliktpotenziale erkennen und Konflikte gelassen lösen ...	242
Aufmerksam sein und Ruhe bewahren .....	242
Wenn der Klügere stets nachgibt, hat immer der	
Dümmere recht .....	243
Hilfe und Unterstützung von außen annehmen .....	243

Den Überblick behalten .....	244
Der Vorteil der Vogelperspektive .....	244
Gute Planung ist der halbe Erfolg .....	245
Frühzeitig einschreiten .....	245
Nicht alles persönlich nehmen .....	246
Sachebene und Beziehungsebene beachten .....	247
Schuld sind nicht immer nur die anderen .....	247
Abgrenzen statt untergehen .....	248

**Kapitel 16  
Gelassenheitsübungen am Arbeitsplatz ..... 249**

Geistige Übungen .....	249
Perspektivwechsel für einen neuen Blickwinkel .....	250
Entschleunigung senkt den Zeitdruck .....	250
Das Zauberwort nutzen .....	251
Imaginationsübung »Raum der Gelassenheit« .....	252
Körperliche Übungen .....	252
Ein kurzer Mittagsschlaf zum Auftanken .....	253
Progressive Muskelrelaxation im Sitzen .....	253
Übersprungshandlungen bewusst einsetzen .....	254
Tipps für besondere Situationen .....	255
Sprechen vor vielen Menschen .....	255
Gehalts- oder Vertragsverhandlungen .....	257
Vorstellungsgespräche: Der erste Eindruck zählt .....	259
Checkliste: Gelassener am Arbeitsplatz .....	261

**TEIL V  
GELASSENHEIT IN GRENZSITUATIONEN ..... 263**

**Kapitel 17  
Krank – und trotzdem gelassen ..... 265**

Mit körperlichen Erkrankungen gelassen umgehen .....	266
Dialog mit der inneren Stimme .....	266
Husten, Schnupfen, Heiserkeit – dagegen ist ein Kraut gewachsen .....	267
Rücken- und Gelenkprobleme verringern .....	269
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Den Lebensmotor stärken .....	270
Magen-Darm-Krankheiten: Was der Verdauung hilft .....	271
Bösartige Erkrankungen gelassen bekämpfen .....	272
Seelische Erkrankungen annehmen und umdeuten .....	273
Krankheit als Lösungsversuch bei Konflikten .....	274
Depressionen und Burn-out: Den Berg bewältigen .....	274

Psychosomatische Erkrankungen: Die Sprache des Körpers verstehen . . . . .	276
Psychosen: Leben mit mangelndem Realitätsbezug. . . . .	277
Suchterkrankungen: Belastung für Betroffene und Angehörige . . . . .	278
Gelassenheit am Lebensende . . . . .	280
Fitnessstraining und Gehirnjogging für Gelassenheit im Alter. . . . .	280
Palliativmedizin: Den Tagen Leben geben, nicht dem Leben Tage . . . . .	282
Hospize – bis zum Schluss nicht allein . . . . .	283

## **Kapitel 18 Mit Verlusten gelassen umgehen . . . . . 285**

Abschied nehmen lernen . . . . .	285
Trauer und Freude zulassen. . . . .	286
Vorbereitung auf einen Abschied . . . . .	287
Unvorbereitet Abschied nehmen müssen . . . . .	288
Die Erinnerung wachhalten . . . . .	289
Gelassener Umgang mit Trennungen und Todesfällen . . . . .	289
Wenn wichtige Menschen verschwinden . . . . .	289
Eine Beziehung gelassen beenden . . . . .	290
Verlassen werden und trotzdem gelassen bleiben. . . . .	291
Plötzlich und unerwartet ... . . . .	293
Gelassenheitsübungen in der Trauerarbeit. . . . .	293
Arbeit, Wohnung, Geld verlieren . . . . .	294
Die eigenen Ansprüche hinterfragen . . . . .	294
Neid macht unglücklich. . . . .	295
Manchmal ist weniger mehr. . . . .	295
Auf zu neuen Ufern: Neubeginn wagen . . . . .	296
Beruflich noch mal ganz neu anfangen . . . . .	296
Umzug und Einleben gelassen gestalten . . . . .	297
Einen neuen Lebensabschnitt beginnen . . . . .	298

## **Kapitel 19 Bei Angst und Sorgen trotzdem gelassen . . . . . 299**

Arbeitslosigkeit: Neue Perspektiven schaffen . . . . .	299
Gelassen bleiben, wenn Arbeitslosigkeit droht. . . . .	300
Gelassener Umgang mit der Arbeitslosigkeit. . . . .	301
Einen neuen Job suchen und finden . . . . .	302
Langzeitarbeitslos – und trotzdem gelassen . . . . .	303
Alleinsein und Einsamkeit: Gelassen auf andere zugehen . . . . .	304
Einsamkeit aktiv überwinden . . . . .	305

Geldmangel: Gelassener Umgang mit eingeschränkten Möglichkeiten .....	306
Lebensnotwendig ist vor allem Gelassenheit .....	307
Hilfe und Unterstützung annehmen .....	308
Gelassenheitsübung in Mangelsituationen .....	308

**TEIL VI  
DER TOP-TEN-TEIL ..... 311**

**Kapitel 20  
Zehn Vorteile der Gelassenheit ..... 313**

Gelassenheit fördert die Entspannung .....	313
Gelassenheit stoppt die Stressspirale .....	314
Gelassenheit fördert das klare Denken .....	315
Gelassenheit lässt intensiver fühlen .....	315
Gelassenheit stärkt die Gesundheit .....	316
Gelassenheit hilft einem Burn-out vorzubeugen .....	316
Gelassenheit vergrößert die eigenen Handlungsspielräume ..	317
Gelassenheit fördert die Toleranz .....	317
Gelassenheit verstärkt Lebensfreude und Achtsamkeit .....	318
Gelassenheit verbreitet Humor .....	318

**Kapitel 21  
Zehn Übungen für  
mehr Gelassenheit ..... 319**

Gelassenheit durch die tiefe Bauchatmung .....	319
Gelassenheit durch die Vogelperspektive .....	320
Gelassenheit durch Reframing .....	320
Gelassenheit durch Perspektivwechsel .....	321
Gelassenheit durch Imaginationsübungen .....	322
Gelassenheit durch Achtsamkeit .....	322
Gelassenheit bei Routinetätigkeiten .....	323
Gelassenheit im Auto und beim Warten .....	323
Gelassenheit durch fortschreitende Muskelentspannung ...	324
Gelassenheit durch Autogenes Training .....	325

**Kapitel 22  
Zehn Selbstsuggestionen für  
einen gelassenen Alltag ..... 327**

Ich bin ruhig und gelassen .....	327
Ich lasse die Gedanken ziehen .....	328
Ich bin sicher und geborgen .....	328
Ich bin heiter und entspannt .....	328

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig .....	329
Ich mag meine Welt. ....	329
Wärme umhüllt mich .....	329
Ich habe, was ich brauche .....	329
Ich mag mich sehr .....	330
Gut, gut, alles ist gut .....	330

## **Kapitel 23**

### **Zehn Hygge-Tipps aus Dänemark ..... 331**

Atmosphäre gestalten. ....	331
Präsenz bewusst wahrnehmen .....	332
Vergnügen genießen. ....	332
Arbeit und Freizeit in Balance halten .....	333
Dankbar sein .....	334
Auf Konkurrenz verzichten. ....	334
Wohlfühlzonen einrichten .....	334
Die raue Wirklichkeit ausblenden .....	335
Gemeinschaftserlebnisse ermöglichen .....	335
Digitale Fastenkur einlegen .....	336

### **Stichwortverzeichnis ..... 337**