

Tipps #9 Ruhe & Gelassenheit

#wirschaffendas

Alles beginnt im Kopf

Gelassenheit beschreibt die Fähigkeit, Ruhe zu bewahren, Unveränderbares zu akzeptieren und damit angemessen umzugehen. Sie ist der „Zustand von Souveränität und Angstfreiheit“, so Autorin Elke Nürnberger. Gelassenheit gibt uns die innere Sicherheit, die man benötigt um entspannt mit Problemen umzugehen. Sie führt uns in die Handlungsfähigkeit (zurück), die uns aufwühlende Emotionen verlassen lässt.

Voraussetzung dafür ist allerdings die eigene Entscheidungsfähigkeit, Situationen zu lösen, zu erkennen und Möglichkeiten wahrzunehmen, die einem blinde Wut vielleicht nicht erkennen lässt.

Eine Frage der Perspektive

Wenn es in Ihnen kocht, atmen Sie einfach mal durch. Diese Sofortmaßnahme führt oftmals schnell zur inneren Beruhigung. Aus dieser neuen Position heraus lohnt es sich, die Situation zu analysieren und Ihren Blickwinkel zu hinterfragen.

Eine optimistische Grundeinstellung ist ebenso förderlich für mehr Gelassenheit. Überprüfen Sie, ob Sie Situationen eher mehr Positives oder Negatives abgewinnen können.

Negative Einstellung, Wut und Frust machen auf Dauer nicht nur krank, sondern lenken Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Negatives und schon beginnt sich die Abwärtsspirale zu drehen, die Sie aber bewusst durchbrechen können.

Auch in unangenehmen Situationen kann Lachen wahre Wunder bewirken, selbst wenn Ihnen dabei gar nicht zumute ist. Mit bewusstem Lachen können Sie Ihr Gehirn „überlisten“ und es zum Ausschütten von Glückshormonen bringen.



Gelassenheit üben

Gelassenheit lässt sich erlernen. Folgende Tipps können Ihnen dabei helfen, die innere Ruhe wiederherzustellen und Ihre Entspannung zu fördern.

Wahrnehmung prüfen

» Prüfen Sie, was genau passiert ist und ob es tatsächlich so schlimm ist, wie es auf den ersten Blick erscheint. Hinterfragen Sie wahrgenommene Realitäten.

Auslöser finden

» Versuchen Sie die Auslöser für das plötzliche innere „Aufkochen“ zu finden. Analysieren Sie Situationen der Unruhe und gehen Sie den Gründen für Ihr Verhalten auf den Grund.

Entscheidungen treffen

» Sie allein entscheiden, ob Sie sich aus der Ruhe bringen lassen, auch wenn es nicht immer einfach sein wird, ruhig zu bleiben.

Sprache wählen

» Achten Sie auf Ihre Wortwahl. Wenn alles „schwierig“ ist, „man das nicht machen kann“ oder überall „Riesenprobleme“ sieht, führt das Gesprochene meist auch zum Gefühlten und beeinflusst somit auch Ihre Handlung.

Ausgleich suchen

» Je besser Sie mit Stress und Belastungen umgehen können, desto leichter fällt auch die Gelassenheit. (Sportlicher) Ausgleich um den Kopf frei zu bekommen und Anspannung loszuwerden ist dafür eine bewährte Methode.

„Nein“ sagen lernen

» Spätestens, wenn Sie merken, dass Ihnen etwas über den Kopf wächst, sollten Sie klare Grenzen ziehen

Prioritäten setzen

» Auch Ihr persönliches Aufgaben- und Zeitmanagement kann Ihre Gelassenheit unterstützen. So bewahren Sie auch gleichzeitig den Überblick über Ihre Tätigkeiten.

Notbremse ziehen

» Um brenzlige Situationen zu entschärfen, lohnt sich diese „Exit-Strategie“. Droht eine Konfrontation zu eskalieren, kann es hilfreich sein, den Ort des Geschehens wortwörtlich zu verlassen und die Auseinandersetzung zu vertagen bis sich die Konfliktparteien beruhigen konnten.