

Tipps für zuhause der CARASANA Bäderbetriebe GmbH

# GELASSENHEIT ÜBEN – RUHE GEWINNEN!





# GELASSENHEIT ÜBEN – RUHE GEWINNEN!

„Gelassenheit kommt von Lassen, heißt also auch, Möglichkeiten, die ich realisieren könnte, zu lassen.“

Wilhelm Schmid, Philosoph

Unzählige Veröffentlichungen machen uns darauf aufmerksam, wie gesund und zufrieden wir sein könnten, wenn wir mit uns selbst im Reinen wären. Gelassene Menschen sind authentisch und müssen sich nicht verstellen, lassen sich nicht manipulieren, können besser mit Schicksalsschlägen umgehen, sind erfolgreicher und beliebter als diejenigen, die sich schnell nerven lassen und entsprechend ungehalten darauf reagieren.

Nur wer sich selbst gut (er)kennt, weiß mit der Zeit, welche Personen, Situationen und Abläufe ihn stressen. Nicht alles, was uns stört, können wir beeinflussen oder verändern - aber unsere Reaktion darauf. In den meisten Fällen ist Stress hausgemacht. Wir harren aus und hoffen, dass es „von selbst“ besser wird. Wir verdrängen und vertuschen, um ja nichts verändern zu müssen. Dabei ist Veränderung natürlich und lebensnotwendig, um nicht zu erstarren und unglücklich zu werden.

Wir sind erwachsen und entscheiden selbst, was uns zufrieden macht. Kein anderer kann das für uns übernehmen. Wer sich von seinen eingefahrenen Mustern löst, hat schon einen wichtigen Schritt getan.

„Du musst nicht alles glauben, was du denkst“

ist ein wichtiger Leitsatz im täglichen Trommelfeuer der Gedanken und möglichen Reaktionen darauf. Wer sich seiner selbst bewusst ist, wer weiß, welche Optionen er oder sie hat, kann souverän und selbstbestimmt reagieren - gelassen eben.

**Tipps!**

## Sieben Tipps für mehr Gelassenheit

- » Stehenbleiben, innehalten, durchatmen: Regelmäßige Pausen mit bewusster tiefer (Bauch-)Atmung machen ruhig und frei.
- » Stress erkennen und bewusst dagegen arbeiten: Auslöser identifizieren und eliminieren.
- » Körperlich aktiv werden: Regelmäßige Bewegung reduziert Stress und produziert Glückshormone.
- » Wahrnehmung trainieren: Bewusste Konzentration beruhigt die Nerven.
- » Besinnung auf das Wesentliche: Was ist mir wirklich wichtig?
- » Ordnung ins eigene Leben bringen: Ein bewusster Umgang mit allem, was „zu viel“ ist, führt zu innerer Ruhe und nachhaltiger Gelassenheit.
- » Entspannung üben: Meditation, Yoga, Autogenes Training, Tai Chi, Chi Gong sind die wirksamsten Methoden, sich gegen Stress zu wappnen.

**Probieren Sie einfach aus, was am besten zu Ihnen passt!**