



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

MINUTEN

Monika A. Pohl

Gelassen- heit

GABAL

Vorwort

In der Ruhe liegt die Kraft!

Jeder von uns kennt das Gefühl der emotionalen Anspannung – Augenblicke, in denen sich Unmut und Ärger breitmachen und wir kurz davor sind, aus der Haut zu fahren. Manchmal nehmen wir sie bewusst wahr, werden zum stillen Beobachter, leiden innerlich. Da wir aber keinen klaren Gedanken fassen können, der uns zu ein wenig Distanz verhilft, finden wir auch keinen Ansatzpunkt, um den Lauf der Dinge zu durchbrechen. Ein anderes Mal bemerken wir den Vulkanausbruch erst, wenn die Aschewolken vorüber sind. Plötzlich wird uns das Ausmaß der Verwüstung klar. Dabei ist dieser Ratgeber keinesfalls nur etwas für Choleriker, die ihre Emotionen nicht im Griff haben. Von Zeit zu Zeit erwischt uns alle – den einen öfter, den anderen seltener – das Gefühl, das Ruder aus der Hand zu verlieren.

Das vorliegende Buch hat zum Ziel, Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, rechtzeitig gegenzusteuern und ebendiese Momente in Ihrem Leben auf ein Minimum zu reduzieren, indem Sie Gelassenheit entwickeln. Es zeigt Ihnen Zusammenhänge zwischen den einzelnen Aspekten der Gelassenheit auf, die als Säulen des Tempels bezeichnet werden, und macht Ihnen hoffentlich Mut, diese als Hilfestellung anzunehmen, um sich selbst besser im Alltag zu regulieren. Übungen unterstützen Sie dabei, die einzelnen Ressourcen für sich zu entdecken und zu trainieren.

„Selten wird etwas so heiß gegessen, wie es gekocht wird“, heißt es. Machen Sie also aus der Mücke keinen Elefanten, sondern richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge im Leben. Denn die sind es wert, wahrgenommen zu werden. Wenn Sie sich zudem darin üben, mehr über sich selbst zu lachen und gute Laune zu Ihrer Kraftquelle zu machen, ändern Sie mit der Zeit Ihre eigene Erwartungshaltung und gleichzeitig Ihre Sicht auf Situationen, Begegnungen mit anderen Menschen sowie unvorhergesehene Ereignisse. Sie gehen gestärkt und gelassen durch das Leben und leisten durch diese Haltung ganz nebenbei einen wertvollen Beitrag zu Ihrer physischen und psychischen Gesundheit!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg, neue Erkenntnisse und Freude beim Lesen und Ausprobieren.

Ihre
Monika Alicja Pohl

Dieses Buch widme ich den Menschen,
die mir ganz besonders am Herzen liegen
und regelmäßig meine Gelassenheit
auf die Probe stellen
– meiner Familie.
Sie waren und sind mir die besten Coaches.
Ich liebe Euch!



30 MINUTEN

Was ist der Unterschied zwischen Gelassenheit und Gleichgültigkeit?
Seite 10

Sind Sie in der Lage, achtsam zu sein und die Lebenstiefe zu ergründen?

Seite 12

Können Sie derzeit Glück empfinden und Humor als Kraftquelle nutzen?

Seite 13

1. Der Tempel der Gelassenheit

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die gerne in Bildern denken, stellen Sie sich Ihren eigenen Tempel vor, mit allem, was für Sie dazugehört. Lassen Sie Ihrer Kreativität dabei freien Lauf. Betrachten Sie das Treiben um Sie herum einmal aus der Sicht eines Beobachters. Dabei sitzen Sie vollkommen entspannt auf einem Thron, das Zepter in der Hand, und schauen dem Geschehen gelassen und vielleicht zwischendurch auch amüsiert zu. Eine gewisse Distanz zu den Herausforderungen des Alltags zu gewinnen, kann oft Wunder bewirken – üben Sie sich regelmäßig darin.

Ich empfehle Ihnen, den vorliegenden Leitfaden als eine Art Arbeitsbuch zu nutzen, in dem Sie sich zu den einzelnen Themen und Aufgaben Notizen machen. Sie können bei Bedarf Übungen wiederholen, bereits Gelesenes reflektieren und von Zeit zu Zeit den Status quo Ihrer Gelassenheit überprüfen. So bleiben Sie am Ball und werden schon in Kürze eine positive Veränderung feststellen können.

1.1 Was ist Gelassenheit?

Bevor wir uns in den Tempel der Gelassenheit wagen, kurz zur Klärung: **Gelassenheit hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun.** Während Gleichgültigkeit in den meisten Fällen von Desinteresse zeugt, basiert Gelassenheit auf der Fähigkeit, besonders in schwierigen Situationen innere Ruhe zu bewahren und angemessen zu reagieren, ohne sich emotional zu verausgaben. Denn wer in brenzligen Angelegenheiten das innere Gleichgewicht verliert, fühlt sich mit der Zeit leer und ausgebrannt und manövriert sich auf lange Sicht in ein Burnout. Gelassenheit dagegen kann Sie dabei unterstützen, mehr Lebensfreude im Alltag zu generieren, gesund zu bleiben und sich rundum wohlfühlen. Sie ist ein Prozess ebenso wie eine Fähigkeit und kann geübt, erlernt und gezielt eingesetzt werden.

In der Abbildung auf der nächsten Seite sehen Sie die vier Bausteine der Gelassenheit als tragende Säulen dargestellt: Achtsamkeit, Spiritualität, Glück, Humor. Jede Säule ist ein Thema für sich; zusammengenommen machen sie **die Kunst, über den Dingen zu stehen**, erst möglich. Um herauszufinden, wovon es Ihnen aktuell am meisten mangelt, empfehle ich einen kurzen Selbst-Check.

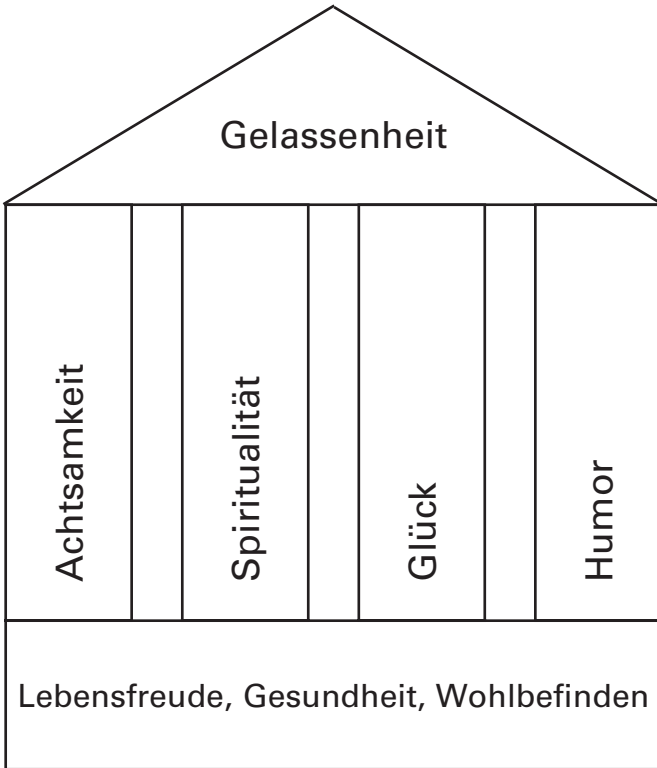




Abb. 1 Tempel der Gelassenheit



Gelassenheit hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Gelassen zu sein heißt, die innere Balance zu wahren, um besonders in schwierigen Situationen entspannt und angemessen zu reagieren.





1.2 Ihr Gelassenheitsprofil



Gehen Sie den nachfolgenden Fragebogen Schritt für Schritt durch. Entscheiden Sie sich immer nur für eine Antwort, auch dann, wenn Sie der Meinung sind, je nach Situation trifft mal ein Ja und mal ein Nein zu. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und intellektualisieren Sie nicht. So werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit den vorherrschenden Grundton Ihrer momentanen Einstellung und Verfassung treffen.

Achtsamkeit	Ja 	Nein 
Gelingt es Ihnen regelmäßig, im Hier und Jetzt präsent zu sein, ohne dauernd in die Vergangenheit oder Zukunft abzuschweifen?		
Genießen Sie für gewöhnlich Ihre Mahlzeiten und nehmen den Geruch und Geschmack der Speisen bewusst wahr?		
Wenn Sie sich mit anderen austauschen, hören Sie aufmerksam zu und wählen Ihre Worte mit Bedacht?		
Sind Sie geduldig mit sich selbst und mit Ihren Mitmenschen?		
Können Sie sich mit Gegebenheiten, die sich nicht ändern lassen, ohne Leid und Widerstand aussöhnen?		

Spiritualität	Ja 	Nein 
Haben Sie in den letzten fünf Jahren beruflich oder privat etwas erfahren, das Sie stolz macht?		
Gibt es Wünsche und Visionen, an deren Verwirklichung Sie aktuell arbeiten?		
Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was Sie antreibt und beflügelt?		
Können Sie sich mit dem Begriff „Spiritualität“ anfreunden?		
Fällt es Ihnen grundsätzlich leicht, mit anderen Menschen mitzufühlen, Freude und Leid zu empfinden?		

Glück	Ja 	Nein 
Haben Sie in den letzten Wochen etwas erfahren, das Sie als Glück bezeichnen würden?		
Fühlen Sie sich momentan glücklich?		
Gibt es in Ihrem Leben regelmäßig Augenblicke, für die Sie dankbar sind?		
Können Sie spontan mindestens drei Quellen des Glücks aufzählen?		

Glauben Sie daran, dass sich Glück beeinflussen lässt?		

Humor	Ja 	Nein 
Können Sie grundsätzlich gut über sich selbst lachen?		
Macht eine herzhafte Lachattacke Sie glücklich?		
Gehören Sie zu den Menschen, die gerne einen Witz oder eine lustige Pointe in eine gesellige Runde einwerfen?		
Schauen Sie sich gerne lustige Filme oder Sendungen an?		
Würde es Ihnen Freude bereiten, mit einem Star-Comedian als Gast auf Ihrer nächsten Geburtstagsparty überrascht zu werden?		

Auswertung

Sie haben es geschafft und hoffentlich alle Fragen wahrheitsgemäß beantwortet. Jetzt geht es an die Auswertung: Zählen Sie im nächsten Schritt die Nein-Antworten und tragen die Anzahl in das Kästchen unter dem jeweiligen Fragenblock ein.

Haben Sie drei oder mehr Fragen bei einem der vier Themen mit Nein beantwortet, ist es dringend an der Zeit, sich intensiv mit genau diesem Aspekt der Gelassenheit auseinanderzusetzen und daran zu feilen. Verlieren Sie dabei aber nicht das große Ganze aus dem Blick. Daher empfehle ich, in jedem Fall auch die anderen Bereiche durchzuarbeiten. Sicher wird es Sichtweisen geben, die neu für Sie sind und Sie auf dem Weg zu mehr Gelassenheit unterstützen werden.

Wenn Sie mögen, lassen Sie einen guten Freund, eine gute Freundin oder Ihren Partner den Selbst-Check für Sie durchführen. So können Sie herausfinden, wie Menschen, die Ihnen nahestehen, Sie einschätzen und wie Sie auf andere wirken.

Gelassenheit setzt sich aus vier Bausteinen zusammen:

- ***Achtsamkeit***
- ***Spiritualität***
- ***Glück***
- ***Humor***

Bildlich ausgedrückt sind dies die tragenden Säulen, die den Tempel der Gelassenheit bilden. Wie stabil die einzelnen Säulen bei Ihnen sind und in welchem Bereich Sie am meisten an sich arbeiten sollten, um mehr Gelassenheit zu erlangen, verrät Ihnen Ihr Gelassenheitsprofil.





30 MINUTEN

Wie trägt Achtsamkeit zu mehr Selbstbestimmung bei?

Seite 18

Warum hilft das Drücken der „Reset“-Taste, sich neu auszurichten?

Seite 21

Was hilft beim Umgang mit belastenden Gedanken und Emotionen?

Seite 24

2. Achtsamkeit

Die Methode der Achtsamkeit hat ihre geschichtlichen Wurzeln in den fernöstlichen Traditionen, insbesondere im Buddhismus. Ursprünglich diente sie als Weg zur Aufhebung von Leid und als Faktor zur Befreiung des Geistes. Im Westen wurde der Begriff Achtsamkeit (englisch: „mindfulness“) von [Jon Kabat-Zinn](#), einem amerikanischen Gesundheitswissenschaftler, geprägt. Heute emeritiert, setzte er sich während seines Berufslebens erfolgreich dafür ein, die Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft bekannt zu machen und zu etablieren. Er entwickelte ein Programm, das heute weltweit unter dem Namen [Mindfulness-based stress reduction \(MBSR\)](#) bekannt ist und Teilnehmern dazu verhilft, die Krankheitsverursacher [Stress und Angst zu reduzieren](#) und ihre Gesundheit im Sinne der Salutogenese zu erhalten und zu fördern. Noch heute steht er im engen Kontakt zum Dalai Lama.