

mind
& soul

ALJOSCHA LONG | RONALD SCHWEPPE

GELASSENHEIT

Mit 18
**Gelassenheit-
to-go-
Karten**

FÜR

ANFÄNGER



G|U

Was auch passiert, es ist okay

- 18 - Akzeptieren oder **verändern**?
- 20 - Du hast nicht nur **einen** Wunsch
- 22 - Mehr **Luft** für **entspannte** Reaktionen
- 24 - Andere **anders** sein lassen
- 26 - Das **Staunen** entdecken

Die Ruhe im Atem entdecken

- 30 - Der Atem **kommt**, der Atem **geht** ...
- 32 - Tief **durchatmen**
- 34 - Jeden Tag **und** zwischendurch
- 36 - **Stress** in Luft auflösen
- 38 - Die Atem**meditation**

Freundschaft mit dem Körper schließen

- 42 - Der Körper als **Tor** zur Gelassenheit
- 44 - Den Körper **entspannen**
- 46 - **Körper** und **Geist** zusammenführen
- 48 - Von Augenblick zu Augenblick im Körper **wohnen**
- 50 - Langsam, **langsam** ...

Gelassenheit ist deine Entscheidung!

- 08 - Echte Geborgenheit finden **in sich** selbst
- 10 - Der Geist ganz **klar**, das Herz so **leicht**
- 12 - **Test: Feldmaus** oder **Pandabär?**

Lächeln statt ärgern

- 54 - Der Schlag ins **Wasser**
- 56 - Weniger erwarten, mehr **staunen**
- 58 - Die Kunst zu **lächeln**
- 60 - Jenseits von **»Ja«** und **»Nein«**
- 62 - Muss ich das **so** machen?

Kopf aus dem Sand – Gelassenheit durch Achtsamkeit

- 126 - Achtsamkeit – der klare **Spiegel**
- 128 - Was immer es ist: Laufe **nicht** weg
- 130 - Alles was du brauchst, ist schon **hier**
und jetzt
- 132 - Achtsam durch den **Tag**
- 134 - Vom **einfachen** Umgang mit schwierigen
Gefühlen
- 136 - Die **Inspirationskarten**

Füttere den weißen Wolf

- 114 - Dem Guten in sich **Nahrung** geben
- 116 - **Blumen** statt Unkraut **gießen**
- 118 - **Heilsame** Gedanken denken
- 120 - Die **fünf Wege** zu echter Gelassenheit
- 122 - Du **bist**, was du **tust**

Ohne mich!

- 102 - Von der **Kürze** des Lebens
- 104 - Muss **ich** das machen?
- 106 - Die befreiende Macht des »**Nein**«
- 108 - Abgrenzung aus **Mitgefühl**
- 110 - Tue, was du wirklich **liebst**

Auch das geht vorbei ...

- 90 - Gelassenheit beginnt im **Kopf**
- 92 - Eine Frage der **Perspektive**
- 94 - **Halb** so wild
- 96 - Die Gedanken **kommen** und **gehen**
- 98 - Vom großen **Glück** der Vergänglichkeit

Service

- 140 - Register
- 144 - Impressum
- Extra: **Karten**

Probleme sind nicht das Problem

- 66 - Von der Unzulänglichkeit des **Seins**
- 68 - Es **ist**, wie es **ist**, wie es **ist** ...
- 70 - Das Problem **sein lassen**
- 72 - Sorgen, Ärgern und andere **Ruhekiller**
- 74 - Was **übersehe** ich gerade?

Ich bin gut, so wie ich bin

- 78 - Werde dein eigener **bester** Freund
- 80 - Sich selbst **liebevoll** annehmen
- 82 - **Nicht** perfekt sein wollen
- 84 - **Freundliche** Worte pflegen
- 86 - Die **Herz**meditation



Mache dir bewusst, dass alles
vorbeigeht, ganz egal, wie
aussichtslos es erscheint.

*Gelassenheit
ist deine
Entscheidung!*

ECHE GEBORGENHEIT FINDEN IN SICH SELBST

Wenn wir uns einmal umsehen, ob im Straßenverkehr, im Büro, in den Schulen oder Wohnzimmern, dann merken wir schnell: Etwas mehr Gelassenheit täte wohl jedem von uns gut. Die Kunst, in sich selbst zu ruhen, beherrschen nur wenige. Ganz ehrlich: *Wie viele Leute kennst du, die sich in sich selbst geborgen fühlen und sogar dann noch Ruhe bewahren, wenn rundherum alles zusammenbricht? Einen? Zwei? Keinen?*

Die Frage ist aber ohnehin nicht, was unsere Gesellschaft dringend bräuchte, sondern was dir guttäte. Obwohl: Das lässt sich eigentlich nicht trennen. Denn je gelassener und entspannter du bist, desto wohler werden sich auch deine Kinder, dein Partner, deine Mitmenschen fühlen.

DER INNERE UNRUHE-POOL

Falls du dich in einigen der folgenden Aussagen wiedererkennst, ist es vielleicht höchste Zeit, deinen Blick einmal von außen abzuziehen und ihn auf die Bedürfnisse deines Herzens zu lenken:

- »Mich nervt die tägliche Hektik. Ich reagiere ziemlich **schnell gereizt**.«
- »Ich möchte endlich lernen, das Gefühl der Geborgenheit, Sicherheit und **Ruhe in mir selbst** zu finden.«
- »Ich mache mir **zu viele Sorgen** und **neige zu Ängstlichkeit**.«
- »Ich bin **oft sehr, sehr unzufrieden mit mir**. Wenn ich in den Spiegel gucke, passt mir mein Aussehen nicht, auf meine Leistungen kann ich auch **nicht gerade stolz** sein und wenn ich ganz ehrlich mit mir bin, scheint mir mein ganzes Leben ganz und gar **unbefriedigend** zu sein.«

- »Ich habe das Gefühl, **immer für die anderen da sein** zu müssen. Ich finde, dass **ich dabei oft zu kurz komme**.«
- »Ich bin **oft wütend auf andere**, mich selbst oder das Weltgeschehen. Manchmal koche ich geradezu vor Wut – und **ich kann nichts tun!**«
- »Meine **To-do-Listen** nehmen einfach kein Ende. Den größten Teil des Tages verbringe ich im **Erledigungsmodus**.«
- »Ich habe oft das Gefühl, dass ich **am Wesentlichen vorbeilebe**. Ich glaube, dass mein Leben anders – schöner und leichter – sein sollte.«

Wann immer es dir gelingt, bewusst loszulassen und »den Dingen ihren Lauf zu lassen«, hast du einen wichtigen Schritt gemacht. Gelassenheit und Achtsamkeit zu kultivieren, verändert alles – deine Handlungen, deine Beziehungen und dein Lebensgefühl. Gelassen zu sein bedeutet, einen kühlen Kopf und gute Nerven zu bewahren – auch und vor allem dann, wenn's schwerfällt. Statt aus der Haut zu fahren, bleiben gelassene Menschen in ihrer Mitte, wie Felsen in der Brandung eben (nur viel lebendiger). Doch es gibt noch viele andere positive Auswirkungen.

Wer gelassen ist,

- ... kann viel leichter loslassen – zum Beispiel seine **Ansprüche, Erwartungen** oder auch **schädliche Gewohnheiten**,
- ... kann **andere Menschen so sein lassen**, wie sie sind, ohne sie zu beurteilen oder auch zu verurteilen,
- ... nimmt sich selbst als Person nicht zu ernst und kann auch ohne Weiteres **zu seinen Schwächen stehen**,
- ... ist meist auch heiter, freundlich, **selbstsicher und entspannt**,
- ... kann ohne Schuldgefühle auch mal **»Nein« sagen**,
- ... **befreit sich von Sorgen**, Grübeleien, Ärger und hässlichen Falten.

Wer gelassen ist, dem geht es also rundum gut.

DER GEIST GANZ **KLAR**, DAS HERZ SO **LEICHT**

Gelassenheit, Offenheit, Weite, Ruhe, Heiterkeit und Klarheit sind nichts Besonderes. In einer Zeit, in der Tempo und »Effektivität« mehr als alles andere zählen, mag uns das zwar nicht so vorkommen, doch an sich ist Ruhe der natürliche Zustand unseres Geistes: Ruhe, Frieden, Klarheit und Licht. *Sorgen, Ängste, Wut und Stress können nur dann die Oberhand gewinnen, wenn wir unser Bewusstsein zu sehr auf die Erscheinungen an der Oberfläche unseres Lebens richten.*

Negative Denk- und Grübelgewohnheiten sind wie Wellen auf der Oberfläche eines tiefen Sees. Sie verursachen Unruhe, Nervosität, Wut und Ängstlichkeit. Je stärker wir uns mit den alltäglichen Problemen identifizieren, mit unseren Aufgaben und Terminen, unserem Ansehen und Aussehen, mit all den Dingen, die wir bisher noch nicht erreicht oder immer noch nicht erledigt haben, desto mehr entfernen wir uns vom Wesentlichen. Dann dauert es leider nicht mehr lange, bis wir den Kontakt zu uns selbst verlieren.

**Gelassenheit entsteht ganz von selbst, sobald wir
unsere Augen für die Wirklichkeit öffnen.**

Eine Studie der Fordham-Universität in New York zeigte, dass die Wahrscheinlichkeit, das Geheimnis der Gelassenheit zu entdecken, mit zunehmendem Alter steigt. Der »Gelassenheitsfaktor« ist bei Menschen jenseits der 45 Lebensjahre deutlich

höher als bei Jüngeren. Doch die Sache hat noch einen Haken: Von allein, also nur durch das Älterwerden, kommt Gelassenheit dann leider doch nicht. Wenn man reifer ist, hat man natürlich etwas mehr Zeit gehabt, das Geheimnis der Gelassenheit zu entdecken; und das erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, gelassen zu sein. Doch ohne Übung und Erfahrungen hilft das Altwerden nicht. Gelassen bist du am besten **jetzt**, nicht irgendwann in einer ungewissen Zukunft.

ZEHN WEGE ZU MEHR GELASSENHEIT – ZEHN WEGE ZU DIR

In den folgenden Kapiteln möchten wir dir zehn erprobte Wege zeigen, die dir helfen, zur Ruhe zu kommen und dich von Belastendem zu befreien. Unser Buch ist für »Anfänger der Gelassenheit« und du kannst nichts falsch machen. Der Anfänger hat es leicht. Er ist frei von Gewohnheiten und allen Möglichkeiten gegenüber offen. Das ist ein gewaltiger Vorteil.

Viele Wege führen zur Gelassenheit. Und das sind die zehn Wege, um die es in den einzelnen Kapiteln dieses Buches gehen wird:

1. Lerne zu akzeptieren, was auch immer passiert.
2. Verbinde dich mit der Kraft deines Atems.
3. Spüre deinen Körper und lerne, ihn zu entspannen.
4. Ergründe den Zauber des Lächelns.
5. Verabschiede dich von der Illusion, dass Probleme dazu da sind, gelöst zu werden.
6. Nimm dich selbst liebevoll an und sei freundlich zu dir.
7. Mache dir bewusst, dass alles vorbeigeht, ganz egal, wie aussichtslos es erscheint.
8. Lerne, »Nein« zu sagen, und konzentriere dich darauf, deine Herzensziele zu verwirklichen.
9. »Füttere den weißen Wolf«, indem du das Gute in dir nährst.
10. Entwickle deine Achtsamkeit und entdecke, wie der Kontakt zum jetzigen Moment dir Gelassenheit schenkt.

DAS STAUNEN ENTDECKEN

Während du über etwas staunst, bleibt im Kopf kein Platz für Aufregung, Wut, Angst, Unruhe und den ganzen Quatsch, der uns daran hindert, glücklich und unbeschwert zu leben. In dem Moment, wo du mit offenen Augen auf das Erstaunliche siehst, weitet sich dein Herz und füllt sich mit freudigen Gefühlen.

*»Schön ist eigentlich alles, was man mit
Liebe betrachtet. Je mehr jemand die Welt
liebt, desto schöner wird er sie finden.«*

Christian Morgenstern

Vielleicht kennst du das von (deinen) Kindern: Wenn ein Zauberer einen Trick vorführt oder sie etwas sehen, was sie fasziniert, werden sie ganz still und ruhig. Als Erwachsene vergessen wir oft die Fähigkeit zu staunen. *Doch auch wir waren ja einmal Kinder und unser Staunen haben wir nur vergessen – wir können uns wieder daran erinnern und müssen es gar nicht neu erlernen.*

EIN EINFACHER »TRICK«

Das Staunen über die vielen Wunder der Welt lässt einem keinen Platz für Unruhe. Mit einem einfachen »Trick« kann es dir gelingen, deine Augen wieder mit kindlichem Staunen zu füllen und auf diese Weise den geschwätzigen Geist für eine Weile angenehm sprachlos zu machen. Wenn du das Wunderbare durch sie erkennst, wirst du auch das Staunen entdecken.

GENAU HINSEHEN

Wie alle Menschen siehst auch du bestimmt nicht immer in jeder Situation sehr genau hin. Nicht einmal auf die Seite des Buches, die du gerade vor Augen hast.

- Siehst du, welche Struktur das Papier hat?
- Oder wie die Buchstaben genau aussehen?
- Ihre Größe und Typografie?
- Oder denn Fehler in diesem Satz? Selbst bei Dingen, die wir regelmäßig ansehen, sehen wir doch nur einen kleinen Teil.
- Bei Menschen schauen wir normalerweise vor allem auf Augen und Mund. Doch sieh einmal genauer hin: Jedes Auge ist so einmalig wie ein Fingerabdruck! Ist das nicht erstaunlich?
- Oder schaue dir die Wolken an, die wie gigantische Gemälde am Himmel vorüberziehen – was für Formen kannst du da entdecken? Ja, sicher – das ist wie ein Kinderspiel. Doch genau darauf kommt es an: Sieh mit staunenden Augen hin und spüre, wie dein Geist schon allein dadurch zur Ruhe kommt.

NUR DIE RUHE...

Aller Anfang ist leicht: Auf dem Weg in ein entspanntes Leben dürfen Sie selbst das Tempo bestimmen, Druck und hohe Erwartungen einfach hinter sich lassen, und sich ganz mühelos Ihrem Ziel nähern. Ob Panoramastrecke oder Abkürzung entscheiden Sie selbst – jeder Schritt zählt:

- Sofort-Methoden, um den Geist von Stress zu befreien
- Test aus dem sich individuell passende Möglichkeiten ableiten
- Mikro-Visualisierungen für kurze Auszeiten, mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit
- Übungen für mehr Geduld mit sich selbst und anderen
- Meditationen, um Herausforderungen souverän zu begegnen
- **Extra:** Gelassenheits-Karten für die tägliche Inspiration und als Entscheidungshilfe

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-4622-9



9 783833 846229



€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de

G|U