

GELASSENHEIT LERNEN



Stress abbauen, Ängste überwinden und negative Gedanken loswerden! Das einzig wahre Rundum-Sorglos-Buch zum Runterkommen, Abschalten und Gelassenheit Lernen

ANASTASIA SCHWARZ

 sinaveria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen.

Zustimmung des Verlags. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung,

Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen: info@sinaveria.de

Copyright © 2022 sinaveria GbR

Zweite Auflage 2022

sinaveria GbR | Fechtenkamp 11 | D-59494 Soest

Weitere Informationen zum Verlag
finden Sie unter: www.sinaveria-verlag.de



© sinaveria GbR
Alle Rechte vorbehalten

Text: Anastasia Schwarz
Covergestaltung: Gregor Leichsnering

Druck: Gedruckt in Deutschland
ISBN: 978-3-98601-076-8

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung.....	8
Lerne Dich selbst besser kennen	11
Gestresste und gelassene Menschen	11
Das „Warum“	16
Wie gehst Du mit bestimmten Situationen um?.....	19
Womit hast Du es schon probiert?	23
Die Ursprünge der Ungelassenheit.....	25
Was ist Stress?.....	26
Wie entsteht Stress?	28
Negativer und positiver Stress.....	31
Stress durch übermäßigen Konsum.....	33
Prüfungsstress	35
Wut, Eifersucht und Neid	37
Das Burnout Syndrom	40
Was sind Ängste und Phobien?	42
Wie entsteht Angst?.....	44
Innere Unruhe und „die Stimmen im Kopf“	46
Wie entstehen diese Stimmen?.....	48
Die Meinung anderer Menschen	50
Druck von außen, Druck von innen.....	53
Der Weg zu mehr Gelassenheit	55
Positive Einstellung.....	57
Resilienter werden	61
Ausgeglichener sein.....	63
Achtsamkeit erlernen.....	65
Harmonie erlangen.....	67
Entspannt durch Stoizismus	69
Akzeptanz fördern.....	71

Gelassenheit lernen..... 74

Werde selbst die Ruhe in Person 74

Die Meditation 76

Affirmationen und Glaubenssätze..... 84

Yoga und das Dehnen des Körpers..... 93

Intensiver Sport..... 101

Entspannung des Körpers 109

Entspannung des Geistes 117

Atemübungen 125

Das Führen eines Tagebuchs 132

Konkrete Ziele und Planung 140

Der Glaube an Dich selbst 148

(Bonusübung): Die PMR Methode 156

Gelassenheit in verschiedenen Lebenssituationen..... 159

Gelassenheit im Alltag..... 160

Gelassenheit im Beruf..... 162

Gelassenheit in der Beziehung 165

Inspiration durch die glücklichsten Menschen der Welt..... 168

Wo leben die glücklichsten Menschen der Welt? 168

Was können wir daraus lernen?..... 171

Schlusswort 173

Anastasia Schwarz..... 174

Quellenverzeichnis 175

Inspirierende Zitate ¹⁻²² 175

Quellen und Studien ^{A-D1} 181

Vorwort

*H*eutzutage muss alles immer schneller und produktiver funktionieren. Und als ob das nicht schon Herausforderung genug wäre, soll das Ergebnis, das aus dieser schnellen Produktivität hervorgeht, auch noch qualitativ hochwertig sein und am besten gar keine Fehler enthalten. Bei so einem Prozess gelassen zu bleiben, ist gar nicht so einfach. Weder bei der Geschwindigkeit, mit der wir durchs Leben gehen, noch bei unserem Perfektionismusdrang, ist von Gelassenheit viel zu sehen.

Dabei gibt es so etwas wie Perfektion gar nicht. Wir sind alle nur Menschen und machen Fehler. Doch anstatt diese zu akzeptieren und gelassen darauf zu reagieren, setzen wir uns unter Druck und stressen uns damit, den Anforderungen, die die moderne Gesellschaft an uns hat, gerecht zu werden.

Zu diesen Anforderungen von außen, kommen natürlich auch noch persönliche Probleme dazu, die unsere Gelassenheit nicht gerade fördern. Jeder hat sein Päckchen zu tragen - ob es sich dabei nun um eine Abiturprüfung, eine Bachelorarbeit, Stress im Beruf, Streit mit dem Partner oder der Partnerin, Probleme in der Familie oder eine Krankheit, die einen belastet, handelt.

All diese persönlichen Probleme machen es einem schwer, voller Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Als wäre der Druck von außen noch

nicht genug, entsteht auch noch Druck von innen, den wir uns selbst machen.

Wie geht es Dir mit diesem Thema? Kannst Du Dich wiedererkennen, wenn Du diese Sätze liest? Wann hast Du das letzte Mal eine Aufgabe voller Gelassenheit erledigt oder sie an jemand anderen abgegeben, weil Du wusstest, dass sie für Dich zu stressig sein wird? Vor allem, wenn es sich dabei um eine berufliche Aufgabe gehandelt hat? Denn gerade in der Berufswelt wird von den meisten Menschen effizientes, produktives, schnelles und fehlerfreies Arbeiten verlangt. Das kann einen ja nur unter Druck setzen - und dieser Druck überträgt sich natürlich auch in den privaten Alltag eines Menschen.

Wann hast Du das letzte Mal bei einem Problem gedacht: „Ach, das löst sich schon irgendwie, ich muss mir darüber keine Sorgen machen“? Und wann hast Du das letzte Mal guten Gewissens einfach nichts getan. Und mit „nichts“ meine ich nicht eine Situation, in der Du etwas Freizeit hattest und Dich dazu gezwungen hast, ein Buch weiterzulesen, obwohl Du das gar nicht wolltest, nur um das Gefühl zu haben, produktiv zu sein. Mit „nichts“ meine ich im Bett liegen, die Decke anstarren und die Gedanken kreisen lassen. Einfach mal nichts tun, sich eine bewusste Pause nehmen und sich diese auch wirklich gönnen.

Erinnerst Du Dich noch an das letzte Mal, als Du keine Angst hattest, etwas falsch zu machen? Jemanden zu enttäuschen oder zu versagen? Wahrscheinlich ist das schon eine Weile her. Vielleicht sogar so lange, dass Du Dich gar nicht mehr daran erinnern kannst. Und wenn das der Fall ist, dann brauchst Du definitiv mehr Gelassenheit in Deinem Leben.

Meine persönliche Motivation, mich über Gelassenheit zu informieren und mir diese regelrecht anzutrainieren, war die Tatsache, dass auch ich, wie so viele Menschen, tagtäglich gestresst war, mir viel zu viele Gedanken gemacht, mich unter Druck gesetzt habe und niemals so richtig abschalten konnte. Geht es Dir genauso? Dann hast Du schon einmal einen Schritt in die richtige Richtung gesetzt, indem Du beschlossen hast, Dich intensiver mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

In diesem Buch wirst Du nämlich lernen:

- wie sich gestresste Menschen von gelassenen unterscheiden,
- welche Gründe es für fehlende Gelassenheit gibt
- und wie diese Gründe Dich in Deinem Leben einschränken können.

Außerdem erfährst Du, wie Du:

- lernen kannst, gelassener zu werden,
- welche Methoden sich am besten für Dich persönlich eignen,
- welche Vorteile die Gelassenheit in vielen Alltagssituationen mit sich bringt
- und wie sie Dein Leben verbessern und bereichern kann.

Somit wirst Du Deine Einstellung zu so vielen Dingen ändern und ein erfülltes, entspanntes und glückliches Leben führen können. Und das alles dank nur einer einzigen Eigenschaft, die sich viel leichter antrainieren lässt, als meist angenommen: der Gelassenheit.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Lesen und Umsetzen der Übungen!

Einleitung

Wie Du siehst, ist es in der Gesellschaft, in der wir leben, gar nicht so einfach, gelassen zu bleiben. Die Gelassenheit kommt viel zu knapp, während der Stress immer größer wird. Dabei haben wir heutzutage die besten Voraussetzungen dafür, ein entspanntes Leben zu führen. Denn noch nie haben wir in so einer sicheren Welt gelebt wie jetzt. Wir haben alles, was wir zum Leben brauchen und noch viel mehr. Wir müssen nicht mehr auf die Jagd gehen und uns in gefährliche Situationen begeben, um nicht zu verhungern, sondern können ganz bequem im Supermarkt einkaufen. Wir müssen uns nicht um unser Leben fürchten, weil wir ein Dach über dem Kopf haben und nicht in der Wildnis schlafen müssen, wo wir verschiedensten Wettereinflüssen und wilden Tieren ausgesetzt sind.

Gerade jetzt müssten wir doch eigentlich durchatmen und gelassen sein. Doch das Gegenteil ist der Fall. Statt unser Leben entspannt zu genießen und uns keine Sorgen zu machen, stressen wir uns bereits, wenn wir einen kleinen Fehler bei der Arbeit begehen oder einen Brief zwei Tage zu spät verschicken, als würde unser Leben davon abhängen. Warum ist das so?

Allein an der Entwicklung der letzten 20 Jahre und der Modernisierung und Digitalisierung, die dadurch entstanden ist, merkt man, wie schnell sich die Welt in dieser kurzen Zeit verändert hat. Diese Veränderung ist natürlich nicht einfach so passiert. Die Menschen haben sie herbeigeführt. Denn wir können nie genug haben. Wir wollen immer größer und immer schneller werden und immer mehr besitzen. Das erzeugt enormen Druck. Für

Gelassenheit bleibt da keine Zeit. Sich mit dem zufriedenzustellen, was man bereits hat und mal einen Gang runterzuschalten, gibt es nicht. Gerade in der Arbeitswelt, in der es um finanziellen Erfolg geht und ein immer größerer Profit angestrebt wird, ist das so.

Diese Schnelllebigkeit, die mit dem Stress Hand in Hand geht, färbt natürlich auch auf das Privatleben einzelner Personen ab. So findet der Stress nicht nur auf dem Arbeitsplatz, sondern auch Zuhause statt. Wenn alles und jeder um Dich herum schnell, produktiv und ständig gestresst ist, dann ist es schwer, Dich davon nicht beeinflussen zu lassen. Solche Umwelteinflüsse führen dazu, dass die Gelassenheit verloren geht.

Auch die Digitalisierung spielt beim Thema Gelassenheit eine große und wichtige Rolle. Dank Social Media können wir auf Knopfdruck unendlich viele Profile und somit auch Menschen finden, mit denen wir uns vergleichen können. Und natürlich vergleichen wir uns meist mit Menschen, die weiter und erfolgreicher sind als wir, statt mit Menschen, die noch nicht so weit sind. Dadurch entsteht der Eindruck, dass wir noch nichts im Leben erreicht haben, was wiederum Druck und Stress erzeugt. Selbstzweifel kommen auf und wir haben nie das Gefühl, gut genug zu sein. Dadurch streben wir immerzu nach mehr, anstatt einfach mal auf Pause zu drücken, unser Leben so zu genießen, wie es grade ist und die Selbstzweifel abzulegen.

„Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des
Selbstbewusstseins.“¹

Das sagte die Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach und sie hat vollkommen Recht.

Denn es wird immer jemanden geben, der besser, weiter, schneller und erfolgreicher sein wird als Du. Du musst lernen, Dich nicht davon stressen zu lassen und Deinen Weg voller Selbstbewusstsein in Deinem eigenen Tempo zu gehen. Denn was bringt es Dir, irgendwelchen Zielen anderer Menschen hinterherzurennen und erfolgreich zu werden, wenn Du dadurch unglücklich wirst?

Konzentriere Dich also auf Deine Ziele und steuere in Deiner Geschwindigkeit auf sie zu. Das schaffst Du nur mit Gelassenheit.

Lerne Dich selbst besser kennen

Gestresste und gelassene Menschen

Wo liegt eigentlich der Unterschied zwischen gestressten und gelassenen Menschen? Denn dieser lässt sich an mehr Faktoren festmachen, als bloß am äußeren Erscheinungsbild und am offensichtlichen Verhalten.

Gestresste Menschen:

„Stress ist, wenn man nicht nur der Arbeit nachgeht, sondern die Arbeit einem selbst nachgeht.“²

(Gerhard Uhlenbruck, deutscher Immunbiologe)

Menschen, die gestresst sind, sind ständig dabei, irgendetwas zu tun. Sie können nie so richtig abschalten und stillsitzen. Das liegt zum einen daran, dass sie sich Dinge zu sehr zu Herzen nehmen und sich selber unter Druck setzen, weil sie das Gefühl haben, nie gut genug zu sein. Zum anderen hat das etwas mit den Auswirkungen von Stress auf den Körper zu tun. Denn Stress macht uns zappelig. Wir werden aufgeregt und es wird für uns so gut wie unmöglich, ruhig zu bleiben.

Das ständige Bewegen des Körpers und Kopfzerbrechen über jegliche Probleme, führt dazu, dass ein gestresster Mensch nie bewusste Pausen macht. Denn die Pausen, die er macht, kann er gar nicht richtig genießen, weil er im Kopf schon wieder bei der nächsten Aufgabe ist und nicht im Hier und Jetzt lebt. Er ist in Gedanken immer in der Zukunft und verpasst dadurch die Gegenwart.

Ein gestresster Mensch hat Angst, denn würde er keine Angst haben, wäre er nicht gestresst. Diese Angst hängt sehr stark mit Selbstzweifeln zusammen.

Jemand, der ständig unter Stress steht, will es jedem recht machen. Denn die Angst, die Erwartungen anderer Menschen nicht zu erfüllen, begleitet ihn ebenfalls und ist eine schwere Last.

Stress ist nicht nur im jeweiligen Moment unangenehm und sollte durch Gelassenheit ersetzt werden. Er bringt außerdem Folgen für die Psyche und den Körper mit sich. So sind Schlafstörungen, Burnout und Depressionen sowie Herzrasen, flaches Atmen, das zu einer mangelnden Sauerstoffzufuhr führt, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden, keine seltenen Folgen von zu viel Stress.^A

Gelassene Menschen: Menschen, die sich nicht vom Stress kontrollieren lassen, sondern mit einer Gelassenheit durch die Welt gehen, lassen sich von nichts unterkriegen. Sie sind selbstbewusst und können sich sicher sein, dass sie alles schaffen werden. Diese Sicherheit führt zu mehr Gelassenheit, die wiederum für mehr Sicherheit sorgt. Gelassene Menschen schaffen es, bewusste Pausen zu machen, sich zu entspannen und sich diese

Entspannung auch zu gönnen. Sie wissen, dass sie es sich wert sind und leben im Moment, statt in der Zukunft.

Durch diese bewussten Pausen entsteht neue Kreativität und Energie, die ihnen neues Selbstvertrauen schenkt. Dieses Selbstvertrauen ist so stark, dass gelassene Menschen sich von nichts und niemandem unterkriegen und aus der Ruhe bringen lassen.

Körperlich wie auch psychisch profitieren solche Menschen von ihrer Gelassenheit. Die eben erwähnten Auswirkungen von Stress nehmen ab und die tiefe, bewusste und entspannte Bauchatmung sorgt dafür, dass der Körper ausreichend Sauerstoff erhält und sich die Zellen regenerieren können. Außerdem steigt die Leistung des Gehirns und des Körpers. Gelassenheit führt also zu mehr Energie.

Ich stelle Dir nun zehn Fragen, um herauszufinden, wie gelassen Du bereits bist. Solltest Du 0-4 Fragen mit „ja“ beantworten, musst du noch ganz schön daran arbeiten, gelassener zu werden. Kreuzt Du 4-7 Fragen mit „ja“ an, bist du bereits auf einem guten Weg. Bei 7-10 Mal „ja“, bist Du schon ziemlich gelassen. Trotzdem kannst Du Deine Gelassenheit auch in diesem Fall noch trainieren.

1. Etwas läuft nicht nach Plan: Bewahrst Du einen kühlen Kopf und planst in Ruhe um?

JAY NEIN

2. Obwohl Du eine Deadline hast, erledigst Du die entsprechende Aufgabe trotzdem stressfrei?

JAY NEIN

3. Du merkst, dass Du spät dran bist: Bleibst Du dennoch gelassen?

JAY NEIN

4. Du hast Mittagspause: Schaffst Du es, abzuschalten und nicht mehr an die Arbeit zu denken?

JAY NEIN

5. Kannst Du Dein Wochenende genießen, ohne Druck und Angst zu verspüren, wenn Du an den Montag denkst?

JAY NEIN

6. Es gibt noch viel zu tun: Stresst Du Dich trotzdem nicht und weißt, dass Du all das auch entspannt schaffen wirst?

JAY NEIN

7. Du kennst jemanden, der erfolgreicher ist als Du: Bleibst du gelassen und weißt, dass auch Du diesen Erfolg in Deinem Tempo erzielen wirst?

JAY NEIN

8. Konzentrierst Du Dich immer auf den Moment, statt Dir Sorgen um Deine Zukunft zu machen?

JAY NEINYY

9. Schläfst Du abends schnell ein, ohne in ein Gedankenkarussell zu gelangen?

JAY NEINYY

10. Würdest Du Dich selbst als einen gelassenen Menschen beschreiben?

JAY NEINYY

Das „Warum“

Um Dein Verhalten wirklich ändern und gelassener werden zu können, solltest Du erst mal Dein „Warum“ kennen. Du brauchst einen oder mehrere konkrete Gründe, um an Dir arbeiten zu wollen. Wer nicht weiß, wieso er sich überhaupt verändern will, der wird sehr schnell seine Motivation verlieren und aufgeben.

Wie sieht also Dein „Warum“ aus? Nimm Dir einen Moment Zeit, hör in Dich hinein und frag Dich, wieso es Dir so wichtig ist, gelassener zu werden.

Einige Gründe, weshalb es sich lohnt, seine Gelassenheit zu trainieren, habe ich Dir ja bereits vorgestellt. Doch all diese Gründe sind nicht persönlich, weshalb sie nicht ausreichen werden, um Deine Motivation zu behalten. Finde also Deine persönlichen Gründe.

Wenn Du beispielsweise merkst, dass Du immer, wenn Du gestresst bist, starke Kopfschmerzen bekommst, dann könnten diese Beschwerden ein persönlicher Grund sein, um an Deiner Gelassenheit zu arbeiten. Solltest Du immer Herzrasen und Schweißausbrüche bekommen, wenn du Dich einer Deadline näherst, dann ist das Loswerden dieser Symptome ebenfalls ein toller Motivationsgrund für mehr Gelassenheit in Deinem Leben.

Wenn Du Dein „Warum“ herausfindest und am besten schriftlich festhältst, dann solltest Du dieses so konkret wie möglich formulieren. Je konkreter Dein Ziel ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du es erreichst. *„Ich will einfach entspannter durchs Leben gehen“* ist zum Beispiel sehr unkonkret.

Deinen Motivationsgrund kannst Du auch auf einen Zettel schreiben und diesen irgendwo aufhängen, wo Du ihn gut sehen kannst und oft sehen wirst, um Dich immer wieder an Dein Ziel zu erinnern.

Meine persönlichen Gründe haben mir auf jeden Fall sehr dabei geholfen, mich an meinen Plan, gelassener zu werden, zu halten. Da ich einen empfindlichen Magen habe, hatte ich immer sehr mit Bauchschmerzen und Übelkeit zu kämpfen, wenn ich angespannt war. Dazu kamen dann auch noch Schlafstörungen, weil ich mir so den Kopf darüber zerbrach, was ich am Tag alles falsch gemacht haben könnte, dass ich einfach nicht einschlafen konnte. Auch tagsüber machte ich mir ständig Sorgen und verpasste meinen Alltag, statt im Hier und Jetzt zu leben. Diese drei konkreten Gründe (Bauchschmerzen, Schlafprobleme und das ständige Grübeln) haben mir die nötige Motivation gegeben, um an meinem Ziel, gelassener zu werden, festzuhalten.

Natürlich bringt die Gelassenheit noch mehr Vorteile mit sich, als nur das Lösen der persönlichen Probleme. Zum Beispiel habe ich gemerkt, dass ich viel öfter gute Laune habe, seit ich gelassener durchs Leben gehe, dass es mir nicht mehr so wichtig ist, was andere Menschen von mir denken und dass ich nicht mehr in Panik gerate, wenn mir mal ein Fehler passiert. Außerdem hat sich die Beziehung zu mir selbst deutlich verbessert, weil ich mich nicht für jede Kleinigkeit verurteile, sondern mir sage, dass es okay ist, nicht perfekt zu sein. Ich traue mich, mehr Dinge zu machen, weil die Angst vor dem Versagen sich ebenfalls reduziert hat.

All diese Vorteile bringt die Gelassenheit also auch mit sich. Doch um überhaupt gelassener werden zu können, sollte Dein „Warum“ immer so

persönlich und konkret wie möglich sein. So bringst Du den Stein am besten ins Rollen.

Wie gehst Du mit bestimmten Situationen um?

Sobald Du Dein „*Warum*“ kennst, solltest Du Dich im nächsten Schritt fragen, wie Du Dich in bestimmten Situationen verhältst. Der Selbsttest hat Dir ja bereits ein Gefühl dafür gegeben, wie gelassen Du in Deinem Leben bist. Jetzt geht es darum, konkreter zu werden und Dir Gedanken darüber zu machen, wann Du es bereits schaffst, gelassen zu sein, in welchen Situationen Dir das noch schwerfällt und woran das liegen könnte.

Sei bei dieser Selbstreflektion ehrlich zu Dir. Denn oft neigen wir dazu, uns falsch einzuschätzen und auch zu überschätzen. Schau also genau hin und frag Dich am besten zwei Mal, ob Du in einer Situation wirklich gelassen warst oder Dir das nur eingeredet hast und an dieser Stelle noch an Dir arbeiten könntest.

Bist du wirklich gelassen, wenn Du auf eine Beleidigung zwar ruhig und lächelnd antwortest, innerlich aber vor Wut kochst? Bist Du ein gelassener Mensch, wenn Du einen Gedanken, der Dich unter Druck setzt, einfach nicht zulässt? Oder schaffst Du es nur gelassen zu sein, weil Du diesen Gedanken verdrängst und weißt, wie sehr er Dich belasten würde, wenn Du ihn zulassen würdest? Wenn etwas nicht so klappt, wie Du es Dir gewünscht hättest und Du behauptest, es sei nicht so schlimm, ist es dann wirklich nicht so schlimm oder redest Du Dir das nur ein, um Dich nicht damit auseinandersetzen zu müssen?