10 Gewohnheiten für mehr Gelassenheit





1. Loslassen statt Anhaften



1. Loslassen statt Anhaften

Unser Alltag ist oft angespannt. Wir fühlen uns gehetzt, unter Druck, wollen noch dieses und jenes erreichen – dann erst ausruhen und lockerlassen. Doch die erhoffte Entspannung ist eine Illusion, eine Fata Morgana, die immer weiter wegrückt, je näher wir ihr kommen.

Der Grund dafür ist, dass wir anhaften. Das Konzept stammt aus dem Buch "Die 7 Geheimnisse der Schildkröte". Anhaften lässt uns immer weiter streben, aber nie ankommen. Irgendetwas fehlt immer zum Glück. Diese Unzufriedenheit war im Laufe der Evolution sinnvoll, sonst wären aus Höhlenmenschen nie Astronauten oder Erbauer von Wolkenkratzern geworden.

Doch das Streben kann auf Dauer anstrengen.

Glaubenssätze wie "Ich brauche [X], um glücklich zu sein" und "Ich muss [Y] tun, um zufrieden zu sein" halten uns auf Trab. Ankommen und fertig sein ist in diesem Denken nicht vorgesehen. Das hält uns gefangen in unseren eigenen Gedanken.

Es gibt zwei Arten von Anhaften:

Positives *Anhaften* bezeichnet Dinge, die wir anstreben, weil wir von ihnen ein gutes Gefühl erwarten:

- Materielles: Besitz, Geld, Auto, Wohnung,
- Schönheit, Jugend, Idealbilder,
- Menschen, die wir lieben,
- Gesundheit, langes Leben,
- Image, Erwartungen, Meinungen, Anerkennung,
- Wohlbefinden, Genuss,
- Perfektionismus,
- eigene Erwartungen.

Diese Dinge mögen erstrebenswert sein, sind aber auch vergänglich. Selbst wenn wir es schaffen, diese Ziele zu erreichen, können wir sie kaum festhalten. Wir werden älter, sind mal krank, Partner verlassen uns, die Meinung anderer Menschen kann sich ändern.

Wir machen uns außerdem abhängig – nicht nur von uns selbst. Wir haften auch am Tun und Lassen anderer Menschen, wenn wir auf sie einreden, sie korrigieren und umerziehen wollen.

Andererseits wollen wir viele Aspekte im Leben um jeden Preis vermeiden, da wir uns vor negativen Gefühlen scheuen. Das ist negatives *Anhaften*.

Negatives Anhaften entsteht in Bezug auf:

- Alter, Tod, Krankheit,
- Verluste, Trennungen,
- finanzielle Not,
- Feinde,
- Gewalt, Zerstörung.

Anhaften ist wie ein großer Magnet mit zwei Seiten. Ein Pol stößt uns ab, der andere zieht uns an. Dadurch ist es schwer zur Ruhe zu kommen.

Hilfreich ist ein gesunder Abstand zu dem Magneten, denn das vereinfacht das Leben. Wir können uns auf uns selbst besinnen, in uns hineinhorchen und unsere Herzensziele aufspüren. Dann sollten wir tun, was uns wirklich glücklich macht, statt falschen Versprechungen nachzujagen.

Ich wende die Technik seit einer Weile an. Sie hilft mir einige Dinge weniger wichtig zu nehmen, die mich sonst aus der Balance gebracht hätten. Ein negativer Kommentar, ein Mensch, der nicht so will wie ich, ein Makel an mir oder einem Text – es sind *Verhaftungen*, die ich festhalten oder loslassen kann. Loslassen macht mich eindeutig gelassener.

So etablierst du die Gewohnheit

Schritt 1 ist die Gedanken beim Namen nennen, nämlich Anhaften. Wenn du dir beispielsweise den Kopf über einen Fehler zerbrichst, mach dir klar, dass du am Anspruch der Perfektion anhaftest. Wenn dir ein Pickel die Ruhe raubt, ist es *Anhaften* an Schönheit. Wenn du einen Autofahrer am liebsten rammen würdest, ist es *Anhaften* an deiner ("richtigen") und seiner ("falschen") Meinung.

Schritt 2 heißt Loslassen. Dazu kannst du dir zunächst vorstellen, wie es wäre, wenn du nicht dieses und jenes unbedingt erreichen wolltest. Wenn es kein Richtig oder Falsch gäbe. Versuche erst in Gedanken dann in der Praxis deine Meinung oder Präferenz loszulassen. Je öfter du es übst, desto leichter wird es dir fallen.

Weitere Gedanken zum Loslassen findest du in meiner Anleitung für mehr Gelassenheit auf Healthy Habits.

2. Sich distanzieren



2. Sich distanzieren

Wenn uns etwas ärgert oder sorgt, scheint es uns in diesem Moment extrem wichtig. Wir widmen unsere ganze Zeit, Kraft und Gedanken einem Problem, einem Konflikt, einer Entscheidung oder einem Menschen. Wir besprechen das Thema mit anderen und steigern uns immer weiter hinein, bis es uns jegliche Gelassenheit und den Schlaf raubt.

Sich in ein Thema zu verrennen blockiert gute Ideen bzw. eine Entscheidung. Angestrengtes Nachdenken (Rationalisieren) und Stress verhindern, dass das Bauchgefühl zum Vorschein kommt. Dafür braucht man Distanz zum Problem.

Distanz hilft dabei, einen neuen Blickwinkel zu finden und ein Problem wieder richtig einzuschätzen. Oft ist ein Problem weniger dramatisch und eine Entscheidung weniger wichtig, als es zunächst den Anschein hat.

Distanz half mir dabei, eine der schwierigsten Entscheidungen in meinem Leben zu treffen, nämlich meinen Job aufzugeben. Ich rang damals monatelang mit mir. Vieles schien mir wichtig: mein Ruf, meine Loyalität, meine Kollegen, meine Eignung für die Stelle und Jobalternativen.

Um klar zu sehen, empfahl mir eine Psychologin zwei Distanz-Methoden:

- 1. Mit **räumlichem Abstand** wurde mir nach einiger Zeit klar, dass sich meine Unzufriedenheit nur durch einen Jobwechsel abstellen ließ. Außerdem spürte ich, dass ich zurück in meine Heimatstadt zu meinem Partner ziehen wollte.
- 2. Doch der Gedanke an eine Kündigung schreckte mich trotzdem ab. Ich dachte an alle damit verbundenen Probleme, die anstehende Bürokratie und das Kündigungsgespräch. Zeitliche Distanz half mir die Größe dieser Themen zu relativieren: Ein Jahr später würde all das nicht mehr wichtig sein. (Die Erwartung hat sich bestätigt.)

So etablierst du die Gewohnheit

Räumliche Distanz hilft dir gedanklichen Abstand zu gewinnen, neue Ideen zu bekommen oder dich eine Weile abzulenken.

Du kannst z. B. das Büro verlassen, in ein anderes Zimmer oder raus in die Natur gehen. Auch durch einen Wochenendausflug oder einen Besuch bei Freunden oder der Familie kannst du Abstand gewinnen.

All das hilft, um die Dinge wieder klarer zu sehen.

Ich komme schon auf neue Gedanken, wenn ich vom Arbeitszimmer ins Wohnzimmer umziehe. Patrick geht oft spazieren, wenn seine Gedanken rotieren.

Zeitliche Distanz erreichst du mit deiner Vorstellungskraft. Wenn du dir den Kopf über eine Situation zerbrichst, stell dir vor, dass du heute in einem Jahr noch einmal darüber nachdenkst. Wie wichtig erscheint sie dir noch?

Wie tragisch wirkt sie?

Wie sieht es in drei Jahren aus?

Auch wenn du über eine Entscheidung grübelst, hilft diese Technik. Wie wichtig wird es in einem Jahr sein, wie du dich heute entscheidest?

In der Regel wirst du feststellen, dass ein Problem die Sorgen und eine Entscheidung die Grübelei nicht wert sind. In einem Jahr wird deren Bedeutung verschwindend gering sein.

Eine weitere Technik für mehr Distanz ist ein mentaler Türsteher. Dazu erfährst du mehr in diesem Beitrag auf Healthy Habits.

Foto: Frau auf einer Bank von Shutterstock

3. Nicht urteilen



3. Nicht urteilen

Wenn wir uns ständig über etwas aufregen und über jemanden lästern, verbreiten wir nicht nur Negativität, sondern führen auch ein anstrengendes Leben.

Selbst wenn wir es nicht immer offen aussprechen, fällen wir täglich viele Urteile – in unserem Kopf.

Irgendwo da drin plappert ununterbrochen eine Stimme, die den Sitznachbarn zu laut, den Jogginghosenträger zu ungepflegt und die Jugendliche zu gepierct findet.

Selten sind positive Botschaften dabei, sondern eher negative Ansichten wie: "Ich finde [Sache/Person X] [negatives Adjektiv]" oder "[Person X] sollte [Y] tun!"

Beobachten-und-Bewerten ist schon fast ein Reflex auf alles, was uns über den Weg läuft. Doch das kostet Kraft.

Wir verrennen uns leicht in solchen Urteilen und sehen irgendwann nur noch das Negative.

Lästern verursacht außerdem Stress wegen der Angst aufzufliegen. Es entfernt uns zudem von anderen Menschen, unser Gegenüber muss schließlich befürchten, ebenfalls Opfer einer Lästerattacke zu werden.

Wenn wir etwas bewerten, sind wir automatisch involviert. Es macht daher gelassener kein Urteil zu fällen und einfach nur zu beobachten.

So etablierst du die Gewohnheit

Als Vorbild kannst du dir Anthropologen, d. h. Menschenkundler, vor Augen halten.

Stell dir vor, du hättest wie ein Tierforscher stundenlang im Gebüsch ausgeharrt, um eine Beobachtung der seltenen Spezies *Mensch* in freier Wildbahn zu machen.

Was du als Wissenschaftler siehst, würdest du nicht bewerten, sondern auf deinem Diktiergerät unaufgeregt kommentieren: "Das Männchen trägt [X], tut [Y], sagt [Z]." Deine Beobachtungen stünden unter dem Motto: "So verhält sich also dieser Mensch."

In der Praxis ist der einzige Unterschied zwischen dir und dem hypothetischen Anthropologen, dass du dir diesen Beruf nicht ausgesucht hast, sondern zufällig, unfreiwillig und ohne Tarnfarbe im Gesicht deine Beobachtungen machst. Trotzdem kannst du ebenso neutral wahrnehmen, ohne zu beurteilen.

Dem Bewertungsimpuls nicht immer nachzugehen, erfordert viel Aufmerksamkeit und etwas Umgewöhnung.

Versuche zunächst, dich ab heute in deinem Alltag dabei zu ertappen, wenn du ein Urteil über Frisuren, Kleidung, Dialekte, Fähigkeiten oder Meinungen fällst.

Egal, wie wichtig oder unwichtig dir etwas erscheint, versuche neutral zu bleiben. Setze die Brille eines Wissenschaftlers auf und beobachte einfach nur.

Du wirst sehen, dass es dich gelassener macht, denn du musst dich nicht für Richtig oder Falsch, Gut oder Schlecht, Schön oder Hässlich, Angemessen oder Daneben entscheiden.

Probiere es aus und spüre, wie ruhig du innerlich wirst.

Mehr über diese Technik erfährst du in dem Buch "Alles kein Problem". Außerdem könnten dich diese beiden Artikel auf Healthy Habits interessieren:

- 12 Schritte zu weniger Negativität
- 11 Gedanken, die dir (sofort) helfen gelassener mit deinen Mitmenschen umzugehen

Foto: Vergrößerungsglas von Shutterstock

4. Zuhören



4. Zuhören

Zuhören klingt leicht, dabei ist es für viele von uns schwer. Wir lassen einander vielleicht ausreden, aber zittern schon vor Aufregung, weil wir endlich selbst etwas erzählen wollen (*Aufmerksamkeitsanhaften*).

Indem du gut zuhörst, überlässt du anderen die Aufmerksamkeit. Du wirst merken, wie du zur Ruhe kommst, weil du nicht den Anspruch hast, andere mit deiner Story zu übertrumpfen oder zu korrigieren.

Dich bewusst nicht in den Mittelpunkt zu stellen ist entspannend und macht dich nebenbei zu einem beliebten Gesprächspartner.

Obwohl ich gern viel erzähle, versuche ich mich immer wieder an diese Technik zu erinnern. Dadurch habe ich öfters einen Aha-Moment mitten im Gespräch.

Während ich einen Moment zuvor noch einhaken, meine Sicht erzählen oder widersprechen wollte, fällt mir dann ein: "Hör einfach zu!"

So etablierst du die Gewohnheit

Lehn dich zurück und stell dich darauf ein wenig bis nichts zu sagen. So brauchst du keine Gesprächspause abzupassen, niemanden zu unterbrechen, sondern kannst den Gedanken des Anderen aufmerksam folgen.

Gib deinem Gegenüber das Gefühl, der Hauptdarsteller zu sein – wenigstens für die Dauer des Gesprächs.

Lass dich nicht durch dein Smartphone oder andere Umstände ablenken.

Zeige deinem Gesprächspartner, dass du zuhörst, indem du ihm in die Augen schaust und manchmal nickst. Übertreibe es aber nicht mit ungeduldigem Dauernicken und zustimmenden Geräuschen.

Höre auch das, was nicht gesagt wird. Beobachte die Stimme, Mimik und Gestik deines Gesprächspartners. Sind diese besonders auffällig, kannst du ihn auch darauf ansprechen ("Ich sehe, wie sehr dich das aufregt …").

Warte mit der Formulierung einer Antwort, bis dein Gesprächspartner fertig ist, denn du kannst nicht gleichzeitig zuhören und nachdenken. Falls du dich dabei ertappst, lass die Antwort los und höre wieder zu.

Vervollständige nicht die Sätze deines Gegenübers. Es sind seine Gedanken. Bilde dir nicht ein, sie zu kennen.

Widerstehe dem Drang zu korrigieren oder zu kritisieren. Hör einfach zu und finde die Wahrheit in den Aussagen deines Gegenübers. Statt zuerst etwas Gegenteiliges zu sagen, äußere ein Argument für die Meinung deines Gesprächspartners.

Selbst wenn du die Perspektive deines Gegenübers nicht nachvollziehen kannst, akzeptiere, dass Menschen nicht rational sind.

Entscheidend ist, wie der andere etwas empfindet. Fühlt er sich in einer Situation schlecht, solltest du seine Gefühle nicht bewerten, sondern überlegen, ob du helfen kannst.

Mehr über gutes Zuhören findest du in diesem Artikel auf Healthy Habits.

5. Reframing und Arschengel



5. Reframing und Arschengel

Es ist nicht alles schlecht, aber es scheint so, wenn wir schon länger nur noch das Negative sehen. Gedanken, die wir wieder und wieder verfolgen, manifestieren sich in unserem Kopf.

Konzentrieren wir uns nur auf die negativen Dinge, nehmen wir Positives kaum noch wahr – ein Teufelskreis.

Reframing (Umdeuten) macht gelassener, denn wir erkennen damit das Glück im Unglück.

Auch Psychotherapeuten wenden diese Technik an. Sie animieren ihre Patienten dazu, das Gute im Schlechten, die Lernmöglichkeit in einer negativen Situation, zu erkennen.

Das lenkt die Wahrnehmung und Interpretation in konstruktivere Bahnen. Statt sich von festgefahrenen Denkweisen lähmen zu lassen, decken Betroffene ihre Chancen auf.

Das ist kein *sinnloses Schönreden*, sondern hilft die Chemie im Kopf wieder richtigzustellen.

Reframing klappt auch bei schwierigen Menschen: Vor einigen Jahren machte mir jemand ganz schön zu

schaffen. Als ich bei einer Psychologin Rat suchte, fragt sie mich, ob ich in der Person, den *Arschengel* sehen könne – den Engel im Arsch**** sozusagen.

Dieser jemand sei extra auf der Welt, damit ich meine Lektion lernen könne. Meine Lektionen hießen "Abgrenzen" und "Herausfinden, was ich im Leben will".

Rückblickend kann ich dankbar sein, denn ohne meinen *Arschengel* wäre ich heute vielleicht weniger zufrieden. Ich habe gelernt.

So etablierst du die Gewohnheit

Versuche die Technik zunächst anhand von weniger tragischen Alltagsproblemen oder Menschen, die dich zwar ein bisschen nerven, aber die dir nicht zu nahe stehen.

Hat die Bahn beispielsweise Verspätung, bleibt mehr Zeit, um durchzuatmen, ein paar Schritte zu gehen oder ein Telefonat zu erledigen. Geht dein Auto kaputt, bekommst du mehr Bewegung, weil du öfter aufs Rad steigst, oder du hast in öffentlichen Verkehrsmitteln endlich mehr Zeit zum Lesen.

Eine Kündigung ermöglicht, dass du in einem anderen Job Neues ausprobieren und ein netteres Team kennenlernen kannst.

Nach einer Trennung hast zu mehr Zeit für dich, ohne dich immer nach einer anderen Person richten.

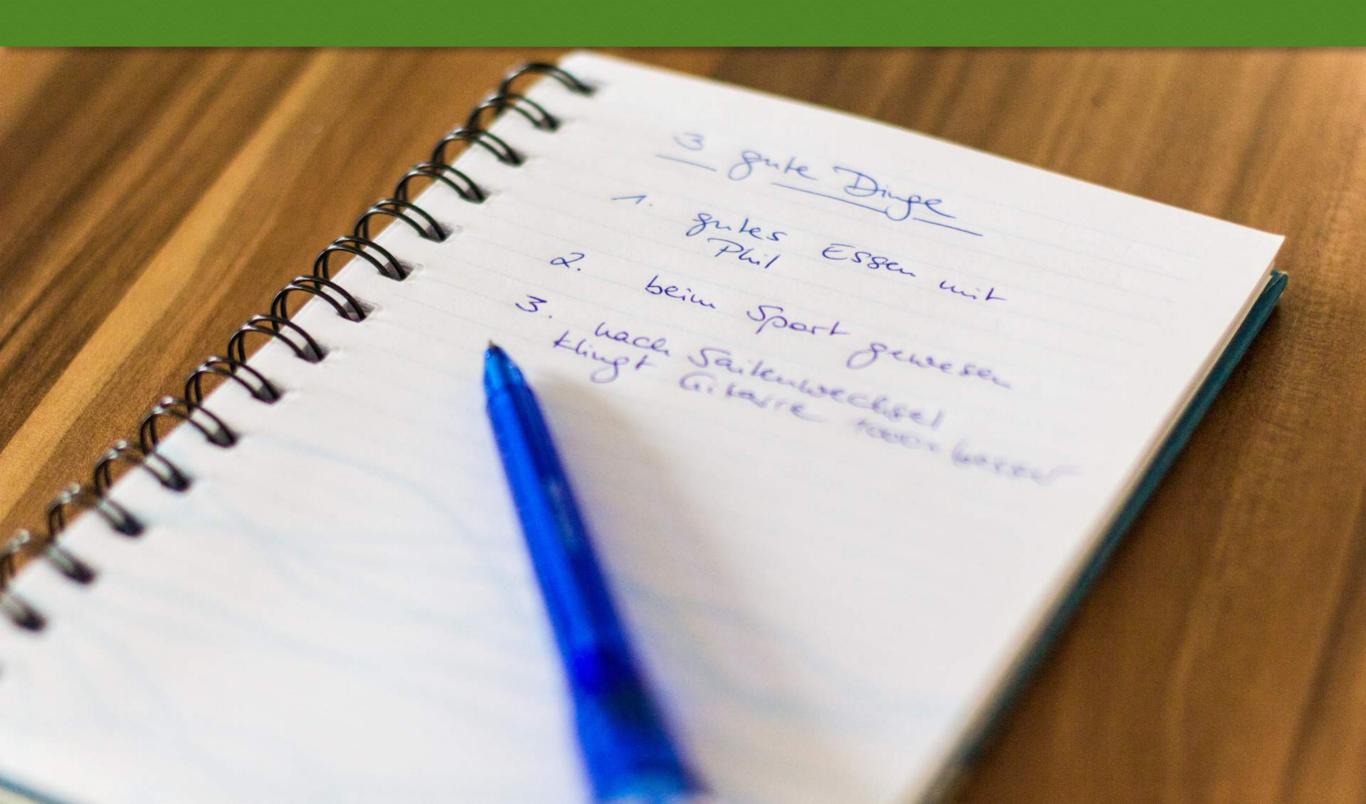
Der *Arschengel* von nebenan will dir Geduld und Toleranz beibringen. Der *Arschengel* hinter der Kasse will dich lehren freundlich zu bleiben, selbst wenn dein Gegenüber nicht sonderlich nett zu dir ist.

Du kannst auch mit jemandem zusammen *Reframing* üben, wenn dir das leichter fällt.

Es mag schwer sein, das Positive in Misserfolg, Verlust und Trennung zu erkennen. Wenn du willst, schaffst du es aber. Je geübter du bist, desto leichter fällt es dir.

In diesem Artikel auf Healthy Habits beschreibe ich, wie mir *Reframing* in einem Stimmungstief hilft.

6. Drei gute Dinge



6. Drei gute Dinge

Wir konzentrieren uns oft auf die negativen Dinge im Leben. Eine schlechte Erfahrung erzählen wir häufiger weiter als eine gute.

Das liegt in unseren Genen, denn negative Erfahrungen bedeuteten früher eine Gefahr für uns. Heute geht es nicht mehr um Leben und Tod, doch der Fokus auf das Negative ist geblieben. Das erzeugt schlechte Laune.

Ein Bewusstsein für die schönen Dinge lässt uns hingegen glücklicher leben.

Dafür verantwortlich ist der Tetris-Effekt. Auf dem Höhepunkt dieses Spiels spielten es viele Menschen so intensiv, dass sie im Anschluss in der realen Welt ihre Umgebung in Tetris-Formen wahrnahmen und gedanklich versuchten, sie passend anzuordnen.

Heute beschreibt dieser Effekt in der Psychologie, wie sich unsere Gedanken, Gefühle und Träume dem anpassen, womit wir uns beschäftigen.

Wer sich mit negativen Dingen beschäftigt, sieht mehr Negatives. Wer sich auf die schönen Dinge konzentriert, der sieht noch mehr davon. Positives Denken verstärkt also positive Gefühle.

Vor einiger Zeit nahm ich selbst kaum noch Gutes wahr. Durch Zufall las ich in "The Happiness Advantage" von Shawn Achor von einer Technik, die glücklicher macht: Ich sollte jeden Tag drei gute Dinge aufschreiben, die ich erlebt hatte. Patrick und ich fanden die Idee gut und starteten eine geteilte Evernote-Notiz.

Anderthalb Jahre später stehen ca. 3.285 gute Dinge (365 Tage * 1,5 Jahre * 3 gute Dinge * 2 Personen) in unserem Notizbuch.

Bis heute schreiben wir jeden Tag unsere Highlights auf. Gemeinsam ist jede Gewohnheit leichter, denn wir treiben uns gegenseitig an und fragen nach, wenn die drei guten Dinge vom Vortag fehlen.

Anfangs war es eine Spielerei. Heute ist mir bewusst, dass die Gewohnheit meine positive Wahrnehmung gestärkt hat.

Gleichzeitig ist es eine gute *Reframing*-Übung: negative Ereignisse hätte ich früher als eine (weitere) Ohrfeige des

Tages gesehen. Heute denke ich über einen Platten: "Hätte schlimmer kommen können, z. B. mitten in der Pampa statt nahe einer Haltestelle liegenzubleiben. Das kann ich als eines der drei guten Dinge aufschreiben."

So etablierst du die Gewohnheit

Am besten schreibst du die drei guten Dinge in ein Notizbuch oder erstellst eine Liste am Computer (z. B. mit Evernote). So kannst du dich später jederzeit davon überzeugen, wie viele gute Dinge dir widerfahren.

Teile die Notiz mit jemandem oder schicke deine drei guten Dinge per Textnachricht an einen Freund. Das motiviert dich dranzubleiben.

Nimm dir eine feste Zeit vor, in der du die drei Dinge aufschreibst. Wir machen es am späten Abend, manchmal aber auch tagsüber, um die kleinen Dinge nicht zu vergessen. Du kannst es zu jeder beliebigen Zeit machen und dich auf die letzten 24 Stunden beziehen.

An einem durchschnittlichen Tag ist es nicht leicht, drei Dinge aufzuschreiben. Wenn dir nichts einfällt, durchlebe den Tag noch einmal in Gedanken. Achte dabei auf Kleinigkeiten wie ein freundlicher Blick, nette Worte von Kollegen, ein gutes Buch oder kleine Dinge, die du geschafft hast.

Schreibe auch an schlechten Tagen drei Dinge auf. Das ist der Sinn der Übung! Mit dem Bewusstsein für die schönen Dinge drehst du den Tetris-Effekt um und nutzt ihn für dich.

Mehr über diese Gewohnheit liest du in diesem Artikel bei Healthy Habits.

7. Ruhe und Entspannung



7. Ruhe und Entspannung

Körperliche Gelassenheit hilft uns auch im Kopf gelassen zu werden. Daher empfahl mir eine Psychotherapeutin vor einiger Zeit täglich Entspannungsübungen zu machen. So kämen auch die Gedanken leichter zur Ruhe.

Anfangs konnte ich mir kaum vorstellen, dass das funktioniert. Es kostete mich viel – manchmal zu viel – Überwindung mich mitten am Tag hinzulegen und zu entspannen. Daher schaffte ich es nicht oft. Doch wenn ich mich überwand, merkte ich den wohltuenden Effekt.

So etablierst du die Gewohnheit

Um zu entspannen, musst du allerdings nicht unbedingt liegen oder meditieren. Es gibt viele andere Formen, die dich körperlich – und damit auch geistig – zur Ruhe kommen lassen. Was dir guttut, probierst du am besten selbst aus.

Gönne dir **Auszeiten**, in denen du nichts tust, daliegst, Musik hörst oder liest. Ein fester Termin im Kalender hilft dir, die Auszeit nicht zu vergessen oder spontan zu verschieben. Wenn dir das Nichtstun schwerfällt, mache einen Spaziergang oder nimm ein Bad.

Gönne dir ein **Nickerchen** und lass den Fernseher aus, denn der entspannt dich nicht wirklich. Geh zeitig genug ins Bett und raube dir nicht den Schlaf durch schweres, spätes Essen!

Atemübungen helfen dir dich gezielt zu entspannen, z. B. indem du dich hinsetzt oder -legst und bewusst in den Bauch atmest. Im Idealfall dauert das Ausatmen länger als das Einatmen. Atme z. B. vier Sekunden lang ein und acht Sekunden lang aus.

Probiere die **Wechselatmung** aus dem Yoga, indem du durch ein Nasenloch einatmest und dabei das andere verschließt. Halte kurz beide Nasenlöcher zu und halte die Luft an. Atme dann durch das andere Nasenloch aus, während du das entgegengesetzte Nasenloch zudrückst (ausführliche Anleitung hier).

Entspannungsübungen wie die Progressive Muskelrelaxation (PMR) basieren darauf, dass ein Muskel sich leichter entspannt, wenn er vorher angespannt war. Der Kontrast fällt dir dann stärker auf. Lege dich dazu auf den Rücken und spanne alle Muskelgruppen von den Füßen bis zur Nasenspitze nacheinander ein paar Sekunden an und lasse wieder locker. Spüre nach.

Mit viel Übung wird dir das Entspannen ohne vorheriges Anspannen gelingen, was die Übung auch öffentlichkeitstauglich macht (ausführliche Anleitung hier).

Meditation ist eine fortgeschrittene Variante, eignet sich aber auch für Anfänger (ausführliche Anleitung hier auf Healthy Habits).

Vielleicht kommst du körperlich am besten zur Ruhe, wenn du dich vorher **auspowerst**. Uns fällt es z. B. leichter, nach einer Trainingseinheit, einer Joggingrunde oder einem langen Spaziergang zu entspannen.

8. Entschleunigung



8. Entschleunigung

Wir leben in einer hektischen Zeit. Schnelligkeit ist Trumpf, Multitasking ein Joker. Nichts darf zu lange dauern. Schnell aufs Klo, schnell zur Post, schnell noch einkaufen.

Zwar wissen wir längst, dass Stress krank macht, aber um etwas zu ändern, fehlt uns die Zeit! Selbst wenn wir sie hätten, wo sollten wir anfangen?

Bei uns selbst! Außer *uns* kann niemand in *unserem* Leben auf die Bremse treten!

Schnelligkeit und Gelassenheit schließen sich aus.

Deshalb gehe ich es langsam an. Wenn ich etwas absichtlich langsam mache, stellt sich eine seltene innere Ruhe ein.

Die paar Minuten, die ich dadurch verliere, sind nicht kriegsentscheidend. Ich könnte sie an anderer Stelle, z. B. beim sinnlosen Rumschnarchen auf Facebook, wieder einsparen!

"Multitasking ist eine Pseudo-Errungenschaft unserer Zeit", denke ich, während ich mit dem Blick aufs Tablet kopfüber meine Haare föhne.

Als Selbstoptimiererin versuche ich ständig Zeit und Wege zu sparen, indem ich viele Dinge auf einmal mache.

Doch Multitasking ist eine Illusion. Ich schaffe so nicht mehr, denn beim Multitasking springt unsere Aufmerksamkeit lediglich hin und her, was den Geist verwirrt.

Ich muss mich mittlerweile bewusst überwinden, um mich auf nur eine Sache zu konzentrieren. Beim Telefonieren nichts nebenbei zu machen, zu essen ohne zu lesen oder fernzusehen – das fällt mir schwer. Wenn ich es schaffe, fühlt es sich gut an. Ich merke, dass ich innerlich ruhiger werde.

Daher versuche ich immer öfter, Dinge absichtlich in Ruhe zu erledigen. Beispielsweise räume ich auf oder kümmere mich um die Wäsche und sage mir: "Es dauert so lange, wie es eben dauert."

So etablierst du die Gewohnheit

Suche dir Aufgaben aus, die du absichtlich in Ruhe und der Reihe nach erledigst. Spüre, welchen Unterschied es macht: Wie fühlst du dich, wenn du dich auf nur eine Sache konzentrierst? Wie kommst du voran? Wähle ein Tempo, das für dich angenehm ist.

Lass dich dabei nicht ständig von externen Reizen ablenken. Das tust du, indem du Push-Benachrichtigungen deaktivierst, Ruhezeiten festlegst und dir Zeitfenster für Email, Whatsapp & Co. einplanst.

Als Übung kannst du dir ein oder zwei Dinge am Tag vornehmen, die du absichtlich langsam erledigst. Mach dabei nichts anderes nebenbei.

Falls du es vergisst: Spule zurück und fang nochmal von vorn an!

Mehr zu der Idee der Entschleunigung erfährst du in "Die 7 Geheimnisse der Schildkröte".

9. Eigener Rhythmus



9. Eigener Rhythmus

Das Leben fühlt sich manchmal fremdbestimmt an, wenn die Außenwelt vorschreibt, was wir wann und wie schnell zu tun haben.

Arbeit, Termine und Erledigungen lassen wenig Spielraum für eigene Vorlieben wie lange zu schlafen oder nachts der Kreativität freien Lauf zu lassen.

Normalerweise spüren wir, was uns guttut. Doch Wissenschaftler haben uns unsere Intuition an vielen Stellen ausgeredet.

Ständig meint jemand herausgefunden zu haben, wie viel Schlaf wann am besten ist, wann wir am produktivsten sind und welcher Essensrhythmus ideal ist.

Trotzdem können wir versuchen mehr nach unserem persönlichen Rhythmus zu leben. Rhythmus ist ein großer Glücksfaktor, denn sich seine Zeit einteilen zu können macht zufrieden.

Ich versuche, stets auf mein Inneres zu hören und mich zu nichts zu zwingen. Wenn ich müde bin, suche ich mir weniger kopflastige Aufgaben, denn ich weiß, dass meine Kreativität noch schläft. Brauche ich ein freies Wochenende, gönne ich mir Ruhe und vermeide Termine. Auch wenn es mir schwerfällt, nicht dabei zu sein oder Verabredungen abzusagen, weiß ich, dass es sich lohnt.

So etablierst du die Gewohnheit

Wenn du nach deinem eigenen Rhythmus lebst, bekommst du mehr Kontrolle über dein Leben (zurück). Dazu solltest du deine Vorlieben kennen. Folgende Fragen können dir helfen deinen Rhythmus genauer zu durchleuchten:

- 1. Kommst du mit dem Tempo in deinem Leben gut klar?
- 2. Zu welcher Tages-/Jahreszeit fühlst du dich am wohlsten?
- 3. Wann bist du am kreativsten oder produktivsten?
- 4. Wann schläfst du am besten und tiefsten? Wie viel Schlaf brauchst du?
- 5. Erholst du dich lieber aktiv oder passiv (Nickerchen vs. Rausgehen)?

Hör auf deine innere Stimme. Du hast mehr Energie im Frühling/Sommer, brauchst aber mehr Schlaf im Herbst/ Winter? Lebe danach und habe kein schlechtes Gewissen.

Hör auf deinen Körper! Schlafe so, wie du es brauchst!

Iss, wenn du hungrig bist, trinke, wenn du Durst hast, statt es den ganzen Tag aus Hektik aufzuschieben.

Lass dich nicht ablenken! Du könntest noch die Serie gucken und dort schnell online stöbern – *oder* zur Ruhe kommen und schlafen.

Pass deine Arbeitszeiten an! Geh früher zur Arbeit, wenn du Frühaufsteher bist, oder später, wenn du ein Nachtmensch bist – soweit es die Umstände und dein Arbeitgeber zulassen.

Pflege ein Morgenritual! Viele Blogger haben Rituale nach dem Aufstehen und beschreiben sie als sehr wohltuend.

Stell den Wecker zehn Minuten früher und verschaffe dir Zeit, um in Ruhe aus dem Haus zu gehen.

Mehr zum Thema eigener Rhythmus erfährst du in dieser Folge des Healthy Habits Podcasts (hier kannst du ihn bei iTunes abonnieren).

10. Gesunder Egoismus



10. Gesunder Egoismus

Egoismus ist verpönt. Wer sagt schon gern:

"Ich bin mir selbst das Wichtigste. Danach kommen andere Menschen."

Wer ist mutig genug, Überstunden zu verweigern oder Projekte abzulehnen und sie damit den Kollegen aufzubrummen?

Eltern, Lehrer und Coaches haben uns beigebracht, unser Eigeninteresse zurückzustellen, teamfähig zu sein, Rücksicht zu nehmen und Solidarität zu zeigen. Das ist grundsätzlich sinnvoll.

Wenn Rücksichtnahme allerdings zu weit geht, vernachlässigen wir uns selbst. Wir sagen selten oder nie mehr "Nein", setzen keine Grenzen und gehen dabei über unser Limit.

Mit Fieber schleppen wir uns ins Büro, nehmen immer mehr Aufgaben an, machen Überstunden und probieren nebenbei noch die privaten Probleme von Freunden und Familienangehörigen zu lösen.

Bei permanenter Überlastung (sowohl körperlich als auch seelisch) ist die totale Erschöpfung eine Frage der Zeit.

Anfangs leisten Körper und Geist noch Gegenwehr, was wir anhand von Müdigkeit, schlechter Laune und Lustlosigkeit spüren.

Wenn wir diese Warnsignale ignorieren, werden sie zunehmend leiser und verschwinden irgendwann. Körper und Geist haben das Handtuch geworfen, denn du reagierst nicht auf ihre Signale.

Eine Psychotherapeutin brachte mich auf einen guten Gedanken: Mit einem leeren Akku (oder einem Herzinfarkt) bin ich für niemanden mehr eine Hilfe. Ich kann nicht tatkräftig unterstützen, wenn ich selbst auf dem Zahnfleisch krieche.

Eine gesunde Portion Egoismus hilft daher nicht nur mir, sondern auch anderen.

Das bedeutet nicht, mit Scheuklappen durchs Leben zu gehen, mich für niemanden mehr zu interessieren oder Hilfe zu verweigern.

Gesunder Egoismus heißt nur, sich nicht für alles verantwortlich zu fühlen, nicht alle Aufgaben, Sorgen und Probleme als die eigenen zu betrachten.

Egoismus hilft, Dinge von sich zu weisen, die nicht auf den eigenen Schreibtisch gehören. So ziehst du die Reißleine, bevor du dich völlig verausgabst.

So etablierst du die Gewohnheit

Löse dich von den **Erwartungen und Meinungen** anderer Menschen. Es ist *Anhaften*, erinnerst du dich? Tu, was gut für dich ist. Richte dich nicht zuerst nach anderen, denn du wirst es ohnehin nicht allen Recht machen können.

Deine Gesundheit ist wichtiger als das, was andere denken (könnten).

Du kannst zunächst **ausprobieren**, wie es sich anfühlt. Nimm dir vor, auf nur eine Bitte mit Nein zu antworten. Es ist ziemlich egal, auf welche.

Oder sage einen Termin ab, wenn du Ruhe brauchst. Ich weiß, es ist schwer, aber wie fühlt es sich danach an?

Weite deinen gesunden Egoismus nach und nach auf andere Bereiche aus!

Überlege dir, wie du auf **Arbeit** egoistischer agieren könntest, um dich besser zu fühlen. Trau dich an einem Tag in der Woche – oder öfter – pünktlich Feierabend zu machen. Bleib zu Hause, wenn du krank bist.

Wenn dir gesunder Egoismus im Alltag schwerfällt, denk dran: Kollegen wechseln, Körper und Geist nicht. Es ist daher nicht nur clever, sondern unbedingt notwendig, dass du dich um dich kümmerst.

Mehr über gesunden Egoismus findest du in diesem Artikel auf Healthy Habits.

Foto: Frau auf Bergspitze von Shutterstock

Über die Autorin

Ich hoffe, dass du einige dieser Gewohnheiten in deinen Alltag übernehmen kannst. Mir helfen sie, gelassener und zufriedener zu leben.

Wenn du mehr von mir lesen möchtest, schau gern bei www.healthyhabits.de vorbei. Gemeinsam mit Patrick schreibe ich dort regelmäßig über Themen, die uns bewegen.

Folge uns auch bei Facebook, um immer am Ball zu bleiben: www.facebook.com/healthyhabits.de

Ich wünsche dir ganz viel Gelassenheit!

Liebe Grüße Jasmin



Ganz gelassen: Jasmin und Patrick

Darf ich das eBook teilen?

Du darfst dieses eBook teilen, wo du möchtest – solange du uns als Urheber nennst.

Bitte nenne beim Teilen den Namen des eBooks und unsere Website.

Name: 10 Gewohnheiten für mehr Gelassenheit

Website: www.healthyhabits.de

Weitere Details zu dieser Creative Commons-Lizenz

findest du hier:

http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/