



Gelassenheit entwickeln wenn du in einer schwierigen Situation steckst

Du findest hier kleine Übungen, die dir ermöglichen mehr und mehr an Gelassenheit in dein Leben zu bringen. Entscheide dich für 1 oder 2 Übungen aus diesem Bereich. Diese Übungen kannst du anwenden, wenn du bereits in einer schwierigen, stressigen Situationen steckst.

Notiere: Nimm dir 1-2 der folgenden Übungen vor, die du in schwierigen Situationen anwenden wirst

Atmen

Ateme tief durch und nimm dir die Zeit durchzuatmen

Wasser trinken

Trink ein Glas Wasser, bevor du aus Stress reagierst, du kannst dadurch schon einiges an Stress gehen lassen.

Entscheidung

Erinnere dich in diesem Moment, dass du entscheidungsfähig bist und eine Entscheidung über dein Verhalten und deine Emotionen triffst. Triff eine Entscheidung, die dir gut tut.

Fragen

Nimm eine fragende Haltung ein und stell Fragen, das ermöglicht dir zu mehr Information zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen.

Stopp sagen

Sag in der Situation Stopp zu dir und zu den Menschen um dich und erbitte um eine kurze Pause oder verschiebe Wichtiges auf später. Mach eine Pause.

Wahrnehmung

Prüfe deine Wahrnehmung. Was nimmst du wirklich wahr und was ist Interpretation. Erlaube dir stressige Interpretationen zu hinterfragen.

Achte auf deine Worte gegenüber anderen

Vermeide eine extreme Sprache und Beschimpfungen, damit heizt du Emotionen nur mehr auf.

Achte auf deine Worte gegenüber dir selbst

Deine Sprache wirkt hypnotisch. Vermeide Aussagen die per se schon Stress machen sowohl im außen als auch in deinem inneren Dialog. Meide z.B. Worte wie „Das ist der ultimative Supergau, das ist das größte Problem, das ich je hatte“, ... udgl.)