



## Gelassenheit entwickeln Vorbeugung

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 regelmäßig anwenden um so für schwierige und stressige Situationen vorzubeugen.

Notiere: Welche zwei der folgenden Übungen probierst du diese Woche aus?  
Welche zwei Übungen probierst du nächste Woche aus?

### Ernährung

Achte auf gesunde Nahrungsmittel und Getränke. Senke deine Grundanspannung indem du aufputschende Nahrung und Getränke meidest. Zuviel an Zucker, Tee, Kaffee und Energydrinks schaffen eine körperlich biologische Basis für Anspannung, Ärger und Stress.

### Wahrnehmung

Nutze Wartezeiten beispielsweise in öffentlichen Verkehrsmittel oder im Park um Menschen zu beobachten. Lerne deine Wahrnehmung also das was du siehst, hörst und auf der Haut spürst von deiner Interpretation zu trennen. Damit schaffst du eine Basis und es erleichtert dir in schwierigen Situationen zu erkennen, was du beobachtest und was du daraus in deiner Phantasie machst.

### Entspannung

Sorge für ausreichend Pausen und Erholung. Entspannungsübungen und Auszeiten sorgen dafür, dass Spannungen auch gehen können und sich nicht aufstauen.

## Empathie

Übe dich in andere Menschen hineinzusetzen. Das schafft Empathie und ermöglicht dir in schwierigen Situationen die Blickwinkel anderer einzunehmen und damit zu Informationen zu kommen, die es leicht erlauben, Stress und Anspannung gehen zu lassen.

## Nein sagen

Lerne nein zu sagen. Übe dabei in Situationen, in denen es zwar eine Herausforderung ist aber mit etwas Überwindung klappt. Steigere die Übung. Experimentiere und mach die Erfahrung, dass du das nicht einmal begründen musst. Lerne vor allem Nein zu sagen zu Dingen, die dir Stress und Anspannung bringen.

## Überforderung wahrnehmen

Spüre genau hin, höre auf deinen Körper und vertraue deiner Wahrnehmung. Lerne Überforderungen im Berufs- und Privatleben zu erkennen und stoppe Überforderung indem zu dir selbst das Wort „Stopp“ sagst. Du kannst dann auch nach Außen Nein sagen.

## Minutenübung

Nimm dir zwischendurch einmal eine Minute Zeit um abzuschalten und nichts zu tun. Öfters eine kleine Minute zwischendurch nur für dich hilft dir leicht Abstand zu bekommen und schafft Gelassenheit.

## Atemübungen: Die Bauchatmung

Durchatmen hilft und entspannt. Lerne dabei vor allem langsam zu atmen und deinen Atem auszudehnen. Atme nicht durch Schultern und Brust sondern Bauch. Leg dazu deine Hand auf den Bauch und atme so, dass sich dein Bauch hebt und senkt und dein restlicher Körper ruhig bleibt. Deine Bauchatmung zu üben heißt deine Gelassenheit zu üben.