

Gelassenheit

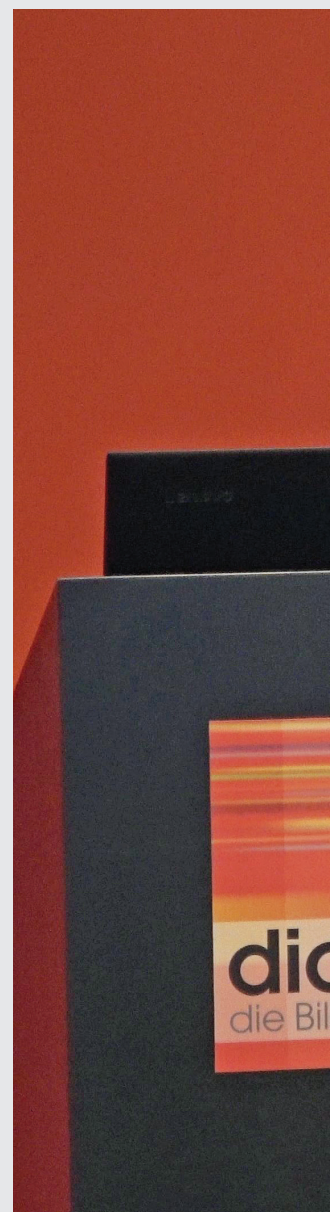
Mit innerer Ruhe durch die Stromschnellen des Lebens

Eine hohe Arbeitsbelastung, private Konflikte, unvorhergesehene Ärgernisse – immer wieder stehen wir vor Herausforderungen, die unsere Belastbarkeit auf die Probe stellen. Dabei laufen wir Gefahr, unser inneres Gleichgewicht zu verlieren, statt gelassen und souverän zu bleiben. Auf Dauer schadet das nicht nur unserer Gesundheit, sondern gefährdet auch den beruflichen Erfolg. Doch soweit muss es nicht kommen, denn Sie haben die Wahl und können mit der entsprechenden inneren Einstellung die nötige Ruhe und Selbstbestimmung erreichen. Gelassenheit ist nicht nur eine wichtige Voraussetzung, um gestärkt durch die Stromschnellen des Lebens zu gelangen. Sie ist auch erlernbar und gerade in der heutigen Zeit, wo ständiger Wandel und dauerhafte Beschleunigung zuverlässiger sind als jede andere Konstante, ein wertvoller Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden das Treiben um Sie herum aus der Sicht eines Beobachters betrachten, ganz so, als ob Sie gar nicht daran beteiligt wären. Eine Metaperspektive auf die Herausforderungen des Alltags schafft oft die notwendige Distanz, um Zusammenhänge zu erkennen und ihnen bei Bedarf auf den Grund zu gehen, aber auch um sich entspannt zurückzulehnen, ohne in die Situation einzutauchen. Ein achtsamer Blick aus der Vogelperspektive kann Wunder wirken. Plötzlich erkennen wir, dass nicht alles sofort erledigt werden muss, dass andere auch mal einen schlechten Tag haben und sich eine spitze Bemerkung nicht verkneifen können und dass die Welt sich trotzdem weiter dreht, auch wenn wir mal scheitern oder kurzzeitig das Ruder aus der Hand verlieren. Wir erkennen auch, dass unser Geist ständig auf Wanderschaft ist und immer neue Gedanken entstehen, die uns zwar beeinflussen, jedoch nicht zwingend ein Teil von uns sind. Nicht selten hindern sie uns daran, im gegenwärtigen Augenblick klar zu sehen.

**„DU KANNST DIE WELLEN NICHT STOPPEN,
ABER DU KANNST LERNEN ZU SURFEN.“**

John Kabat-Zinn



Wenn wir gelassen sind, gelingt es uns wesentlich besser, unsere Gedanken zu sortieren und Prioritäten zu setzen. Dabei ist Achtsamkeit, als bewusste Präsenz im Hier und Jetzt, eine entscheidende Voraussetzung. Achtsam zu sein hilft uns dabei, unsere Überzeugungen auf den Prüfstand zu stellen, uns unserer gewohnten Muster bewusst zu werden und negative Gefühle zu identifizieren, noch bevor sie zu unüberlegten oder verletzenden Handlungen führen, die wir unter Umständen nur mit großem Aufwand rückgängig machen und später bereuen könnten. Wenn wir achtsam sind, entsteht zwischen dem Reiz und unserer Reaktion eine kurze Zeitspanne, in der wir Folgendes abfragen: Welche unserer Überzeugungen wird durch die Aussage unseres Gegenübers in Frage gestellt? Was an der Situation oder der Person triggert mich und löst eine starke emotionale Reaktion in mir aus? Und vor allem: Wie kann ich entspannt und souverän damit umgehen?

Eine wertvolle Hilfestellung kann Ihnen die Übung „Atem als Anker“ geben: Sobald Sie merken, dass ein negatives Gefühl wie Wut in Ihnen aufsteigt, benennen Sie es, aber tauchen Sie nach Möglichkeit nicht hinein. Sie können also innerlich sagen: „Da ist Wut“, statt „Ich bin wütend“. Solange Sie außen vor bleiben und nicht >>

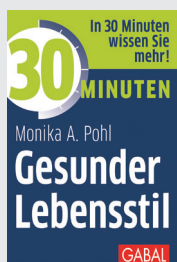
Gesundheitsexpertin Monika A. Pohl unterstützt Unternehmen durch Trainings und Coachings sowie inspirierende Vorträge. Hier auf der Bildungsmesse 2019 in Köln.



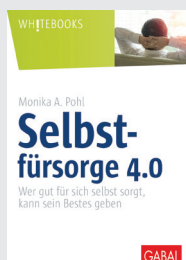
Zum Weiterlesen



Monika A. Pohl
30 MINUTEN
GELASSENHEIT
 96 Seiten, broschiert
 ISBN 978-3-86936-607-4
 € 8,90 (D) / € 9,20 (A)
 GABAL Verlag, Offenbach 2014



Monika A. Pohl
30 MINUTEN
GESUNDER LEBENSSTIL
 96 Seiten, broschiert
 ISBN 978-3-86936-948-8
 € 8,90 (D) | € 9,20 (A)
 GABAL Verlag, Offenbach 2019



Monika A. Pohl
SELBSTFÜRSORGE 4.0
 Wer gut für sich selbst sorgt,
 kann sein Bestes geben
 176 Seiten, gebunden
 ISBN 978-3-86936-876-4
 € 19,90 (D) / € 20,50 (A)
 GABAL Verlag, Offenbach 2018

mit der Wut verschmelzen, kann dieses Gefühl Sie nicht negativ beeinflussen. Sie bleiben auf Distanz und haben somit die Wahl, die Emotion anzunehmen und sich zu ärgern oder sie aus Entfernung zu betrachten und abzulehnen. Auf diese Weise bleiben Sie selbstwirksam. Werden Sie sich klar darüber, dass Sie unter Umständen nichts an der Situation ändern können und es Sie Energie kosten wird, sich mit der Wut zu beschäftigen. Vielleicht macht es Sinn, diese Energie in die schönen Dinge des Lebens zu investieren, statt sie an dieser Stelle zu verpulvern. Und wenn Sie sich zusätzlich bewusst machen, dass eine Emotion, ausgelöst durch bestimmte Botenstoffe unseres Körpers, rein physiologisch nur wenige Sekunden andauert, sofern wir nicht nachfeuern, dann bekommt ein tiefes Durchatmen, in Form einer bewussten Lenkung der Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem, eine noch größere Bedeutung. Nutzen Sie also Ihren Atem als Anker, insbesondere dann, wenn sich Unmut in Ihrem Innern breit macht und Sie das Bedürfnis verspüren, sich neu auszurichten. Nehmen Sie dazu einige bewusste Atemzüge, vorzugsweise durch die Nase, und versuchen Sie, die überflüssige Spannung aus Ihrem Körper, die sich meist unbewusst aufbaut, mit jedem Ausatmen an den Boden oder den Stuhl, auf dem Sie vielleicht gerade sitzen, abzugeben. Manchmal helfen dabei auch ein sanftes Ausschütteln der Hände und Arme oder lockernde Bewegungen von Schultern und Nacken.

Inzwischen suchen immer mehr Menschen nach dem Sinn in ihrem Tun, auch im beruflichen Kontext. Es geht demnach nicht nur um die finanzielle Absicherung des Lebensunterhalts, sondern auch um die persönlichen Werte und Kraftquellen, vielleicht sogar darum, einen Beitrag zum „großen Ganzen“ zu leisten. Menschen, die ihr Leben als sinnvoll betrachten und sich selbst als glücklich bezeichnen, sind meist in der Lage, auch in stürmischen Zeiten entspannter und gelassener zu reagieren, weil sie eine Orientierung gefunden haben, die sie ihr Ziel fokussiert verfolgen lässt. Auch in diesem Zusammenhang kann Achtsamkeit einen wertvollen Beitrag leisten. Denn indem wir Glück als positive Begleiterscheinung unserer Handlungen und Situationen wahrnehmen, statt es als abstraktes Ziel in ferner Zukunft zu betrachten, werden wir insgesamt glücklicher und erleben unseren Alltag als sinnerfüllt. Dafür ist es erst einmal notwendig, die vielen Glücksmomente, wie zum Beispiel eine nette Begegnung, ein gutes Essen oder eine positive Nachricht, achtsam wahrzunehmen und den negativen Ereignissen weniger Bedeutung beizumessen. Eine schöne und leicht praktikable Übung dazu ist, ein Glückstagebuch zu führen. Darin notieren Sie regelmäßig, sei es abends vor dem Schlafengehen oder auch nur am Wochenende, rückblickend die Erlebnisse, die Sie in den vergangenen Tagen oder Stunden als Glückstreffer empfunden haben. Damit lassen Sie diese ein weiteres Mal an sich vorüber ziehen und erkennen, dass sich das große Glück wie ein Puzzle aus vielen kleinen Einzelteilen zusammensetzt und dass Ihr persönlicher Beitrag und Ihre Perspektive dabei eine große Rolle spielen.

**„NICHT DAS ANHÄUFEN VON DINGEN
 IST DER SCHLÜSSEL ZUM LEBEN.
 ENTSCHEIDEND IST, WELCHEN BEITRAG
 WIR LEISTEN.“**

Stephen R. Covey

Einen Sinn im Leben zu finden, ist ein zentrales menschliches Bedürfnis. Es hat einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Motivation und damit auch auf unsere Leistungsfähigkeit. Sinnerleben entscheidet darüber, ob und wie wir uns eingebunden fühlen in diese Welt und in wie weit wir in der Lage sind, Meinungen und Eigenarten anderer Menschen zu akzeptieren, ohne sie zu verurteilen oder abzuwerten. Auch hier ist Gelassenheit eine Frage der eigenen Überzeugung.

Aus meiner persönlichen Erfahrung als Trainerin und Coach möchte ich Ihnen einen weiteren Tipp mit auf den Weg geben: Auch eine positive und humorvolle innere Haltung kann die Wogen des Lebens, die sich in einem ständigen Auf und Ab bewegen, merklich glätten und uns dazu befähigen, mehr innere Ruhe und Gelassenheit anwachsen zu lassen. Denn Zuversicht und ein empathischer Blick auf uns selbst, auf unsere Schwächen und auch auf die unserer Mitmenschen, schaffen ein Bewusstsein, das nicht nur deeskalierend ist, sondern auch unser Kohärenzgefühl fördert. Nehmen Sie also Ihre Stärken bewusst wahr, bauen Sie sie aus und seien Sie stolz darauf, aber nehmen Sie sich selbst nicht immer so wichtig. Nutzen Sie im Alltag Humor als Ressource, um sich in eine gute Stimmung zu katapultieren. Wenn Sie gut gelaunt sind, werden Sie im Konfliktfall automatisch mehr Abstand zum Geschehen gewinnen und souveräner reagieren. Machen Sie es zu einem Ritual, besonders heikle Situationen mit etwas Humor zu würzen und verschenken Sie auch sonst im Alltag öfter mal ein Lächeln. Ich kann Ihnen versprechen, es kommt zu Ihnen zurück.

„JEDER TAG, AN DEM DU NICHT LÄCHELST, IST EIN VERLORENER TAG.“

Charlie Chaplin

Wie es der Volksmund so schön sagt, wird in der Regel nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Sobald Sie einen Schritt zurücktreten und kurz innehalten, erscheint die Situation häufig in einem anderen Licht. Wenn Sie sich regelmäßig darin üben und diesen Aspekt beherrschen, wird Gelassenheit Ihr treuer Begleiter sein, um den Sie vermutlich viele Freunde und Kollegen beneiden werden. Auf diese Weise fördern Sie nicht nur Ihre Resilienz, sondern stärken auch Ihre Selbstfürsorge und übernehmen somit Verantwortung für Ihr eigenes Wohlergehen. Nicht zuletzt hat Gelassenheit viel mit loslassen und zulassen zu tun. Beides sind wichtige Bestandteile der Weiterentwicklung. Alte Muster, überholte Glaubenssätze oder vergangene Beziehungen bewusst loszulassen hilft, sich dem ständigen Wandel anzuvertrauen und im Fluss des Lebens zu bleiben. So schaffen wir Raum für Neues, zu dem ich Sie in Form von Vorträgen, Trainings und (Hör-)Büchern herzlich einladen möchte. ●

DIE AUTORIN: Monika A. Pohl ist Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung. Als Dozentin in der Erwachsenenbildung vermittelt sie Strategien und Kompetenzen zur Förderung der eigenen Gesundheit und zur Entwicklung einer achtsamen und empathischen Persönlichkeit. Sie ist Heilpraktikerin für Psycho- und Physiotherapie und Gründerin der Physioyoga Akademie. Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement empowert sie Mitarbeiter und unterstützt Unternehmen durch Trainings und Coachings sowie inspirierende und motivierende Vorträge.
www.lebensstil-gesundheit.de

