

12 Tipps für mehr Gelassenheit

»» **1. Beziehe Anschuldigungen nicht automatisch auf dich!**

Wenn du das Gefühl hast, dass dir jemand schaden will, muss das durchaus nicht stimmen. Wahrnehmung ist immer subjektiv.

»» **2. Lasse bei Angriffen erst einmal deine Emotionen abkühlen!**

Erst dann reagieren, wenn du wieder klar denken kannst. Eine andere Möglichkeit ist, einfach zu schweigen.

»» **3. Male die Zukunft nicht schwarz!**

Hüte dich zum Beispiel vor Existenzängsten. Leben ist Veränderung und nie war es leichter als heute, Chancen zu nutzen.

»» **4. Bleib immer fair und sachlich!**

Geh mit anderen Menschen immer so um, wie du möchtest, dass man mit dir umgeht. Lass das Lästern, du wirst dich später freuen, dass du gelassen geblieben bist. Zudem werden andere erkennen, dass auch du sie fair behandeln wirst.

»» **5. Lege Gewohnheiten ab, die dir regelmäßig negative Aufregung bescheren!**

Überlege einmal, was immer wieder für Stress und Hektik in deinem Alltag sorgt? Welche Gewohnheiten immer wieder zu Aufregung führen? Jetzt liegt es an dir, Entscheidungen zu treffen, ob sie auch zukünftig für Druck, Ärger und Stress in deinem Leben sorgen.

»» **6. Mach dir immer wieder bewusst, dass du selbst entscheidest, wie gelassen du sein willst!**

Der Reinschneider, der ständige Linksfahrer und der Drängler, sie können dich nur dann provozieren, wenn du es zulässt. Du kannst dich auch entscheiden, einfach nur darüber zu lächeln.

»» **7. Entscheide Dinge, über die du schon lange nachdenkst!**

Das macht den Kopf frei und spart Energie. So vermeidest du Zeitdruck.

»» **8. Achte auf deine Sprache!**

Sprache steuert Befinden. Es macht also einen Unterschied, ob du von einem Supergau oder einer großen Herausforderung sprichst.

»» **9. Sorge für Ausgleich - mit Sport, Hobbies, etc. – und schlafe genügend!**

Entscheide für dich, was für deine Leistungsfähigkeit wichtig ist. Wenn du hier Defizite entdeckst, bring die Dinge ins Handeln, um ein anderes Leistungsniveau und eine andere Ausgeglichenheit an den Tag zu legen.

»» **10. Lerne Nein zu sagen und setze Prioritäten!**

Delegiere Aufgaben, die du nicht unbedingt selbst erledigen musst. Habe den Mut dazu, das Wort mit der größten Freiheit öfter zu verwenden: Nein!

»» **11. Vergib anderen Menschen ihre Fehler!**

Niemand verhält sich immer korrekt. Also verdamme einen anderen nicht in Grund und Boden, sondern versuche, ihm zu verzeihen – vor allem in deinem Herzen.

»» **12. Meditiere oder mache andere Achtsamkeitsübungen!**

Meditation regt nachweislich die Bildung von Gehirnzellen an und verringert die Ausschüttung von Stresshormonen.

Es gibt also sehr viele Möglichkeiten, täglich Gelassenheit zu trainieren. Nutze sie! Du wirst enorm davon profitieren! Ich wünsche dir einen entspannten und erfolgreichen Tag.

Jörg Löhr