IM Detail

Einige Schritte zu mehr Gelassenheit:
☆ bewusste Entscheidungen treffen und aktiv werden
☆ unveränderliche Situationen zulassen können
☆ die eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellen
☆ sich von Ansprüchen abgrenzen und „nein" sagen lernen
☆ „Genuss-Strategien" entwickeln und die eigene Mentalität leben

Gelassen bleiben

Sich in Gelassenheit zu üben, bedeutet den Anspruch auf Perfektionismus aufzugeben und sich von zu hoch gesteckten Zielen zu verabschieden. Langfristig gesehen gilt wie bei allen Dingen des Lebens: Übung macht den Meister. Hier einige Sofortmaßnahmen und Langzeitregeln.

FRANZISKA LIPP

Und es gibt sie doch. Diese unglaublich gelassenen Menschen, die scheinbar jede Lebenslage überblicken. Die jeden noch so dummen Spruch spontan und geistreich kontern. Die Ruhe bewahren, wo andere bereits den Laternenpfahl hochgegangen sind. Die ob ihrer Souveränität neidvolle Blicke ernten und immer wieder die Frage gestellt bekommen: „Wie machst du das bloß?"

Ja, wie macht man das bloß: gelassen und souverän zu bleiben, wenn Feuer auf dem Dach ist. Die Salzburgerin Elfy Walch ist Expertin für Gelassenheit und wer ihr gegenüber sitzt, muss die eigenen neidvollen Blicke geschickt verbergen: sie wirkt aufgeräumt, geerdet, strukturiert. Wie sie das macht? Die Trainerin und Moderatorin, die seit drei Jahren Gelassenheitsseminare anbietet, beruhigt: „Für die meisten von uns ist Gelassenheit ein lebenslanges Experiment. Manche haben das Glück, Dinge von Haus aus leichter zu nehmen."

Wem dieses Glück nicht in die Wiege gelegt wurde, der muss sich in Gelassenheit üben und dafür immer wieder aktiv Entscheidungen treffen. „Es gilt, blinde Fixierungen aus der Vergangenheit, überholte Glaubenssätze oder Angst einflößenden Ideen und Vorstellungen loszulassen. Dazu gehört es auch einmal, Fünf grade sein zu lassen. Gelassenheit stellt sich ein, wenn es gelingt, eine Distanz oder Überlegenheit gegenüber Dingen herzustellen, die vermeintlich wichtig sind", sagt Elfy Walch. Als Ergebnis winkt innere Ruhe und ein höheres Maß an Lebensqualität.

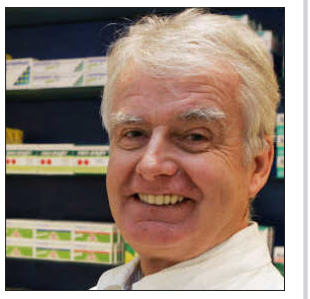
Der autoritär geführte Kindergarten, der cholerische Chef, der rücksichtslose Autofahrer: Wer sich permanent gegen unveränderbare Situationen stemmt, lässt zu, dass ihm wertvolle Energien geraubt werden. Es gibt viele Strategien, um den Widrigkeiten des Lebens zu begegnen. Man kann sich als Opfer fühlen, völlig ausrasten, der besten Freundin immer wieder die Ohren voll jammern: an den eigenen Lebensumständen ändert das jedoch nichts. „Man sollte sich das gesamte Spektrum des Lebens anschauen und auch mal vom Bedürftigkeitsmodus in den Veränderungs- oder Dankbarkeitsmodus umschalten", erklärt Elfy Walch. Der Autorität werden die eigenen Kinder später wieder begegnen, vielleicht haben sie durch den Kindergarten schon gelernt, damit umzugehen. Die unangenehme Arbeitssituation könnte ein Anlass sein, um über eine Veränderung nachzudenken und dem rücksichtslosen Autofahrer begegnet man mit einem Lächeln, auch wenn's anfänglich vielleicht schwer fällt.

Wer die eigenen Stressauslöser kennt, befindet sich auf dem besten Weg in Richtung Gelassenheit. „Danach gilt es, die eigenen Verhaltensweisen zu reflektieren. Entspannungsmethoden unterstützen dabei, eingefahrene Muster zu überwinden", sagt die Expertin.

Ein wichtiges Instrument für Sofortmaßnahmen in hektischen Situationen ist der eigene Körper: ein tiefes, bewusstes Atmen zeigt bereits nach dreißig Sekunden Wirkung. Das Nervensystem und der Herzschlag beruhigen sich. Für die Blitz-Entspannung am Schreibtisch schlägt Elfy Walch eine Abwandlung der Progressiven Muskelentspannung vor sowie die Methode des „Inner Smile". Ein Lächeln auf den Lippen produziert Glücks-Hormone, senkt den Stresspegel und entspannt Körper und Geist.

Für eine kurze Auszeit in hektischen Situationen sorgt auch das selbst gewählte Ruhewort, das wie ein Leitspruch angewendet wird, am besten in Kombination mit einem Ruhebild, etwa der Vorstellung von sich selbst am Strand liegend. „Es dauert ungefähr vierzehn Tage, bis der Körper das Wort und das innere Bild abgespeichert hat. Dann aber kann man es in allen beliebigen Situationen abrufen", erklärt Elfy Walch. Mit diesen einfachen Methoden lassen sich kleine Inseln im Stress schaffen.

SN Praxis



Friedemann Bachleitner-Hofmann, Präsident der Apothekerkammer Bild: SN/KOLARIK

Alte Mittel entfernen

Einleitung und so weiter und so fort ...

SN: Frage
Name: Antwort
SN: Frage
Name: Antwort
SN: Frage
Name: Antwort
SN: Frage
Name: Antwort
SN: Frage
Name: Antwort
SN: Frage