



In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

Empfohlen  
von



SAT.1

**MINUTEN**

Monika A. Pohl

# Gelassen- heit

GABAL

Haben Sie drei oder mehr Fragen bei einem der vier Themen mit Nein beantwortet, ist es dringend an der Zeit, sich intensiv mit genau diesem Aspekt der Gelassenheit auseinanderzusetzen und daran zu feilen. Verlieren Sie dabei aber nicht das große Ganze aus dem Blick. Daher empfehle ich, in jedem Fall auch die anderen Bereiche durchzuarbeiten. Sicher wird es Sichtweisen geben, die neu für Sie sind und Sie auf dem Weg zu mehr Gelassenheit unterstützen werden.

Wenn Sie mögen, lassen Sie einen guten Freund, eine gute Freundin oder Ihren Partner den Selbst-Check für Sie durchführen. So können Sie herausfinden, wie Menschen, die Ihnen nahestehen, Sie einschätzen und wie Sie auf andere wirken.

### ***Gelassenheit setzt sich aus vier Bausteinen zusammen:***

- ***Achtsamkeit***
- ***Spiritualität***
- ***Glück***
- ***Humor***

***Bildlich ausgedrückt sind dies die tragenden Säulen, die den Tempel der Gelassenheit bilden. Wie stabil die einzelnen Säulen bei Ihnen sind und in welchem Bereich Sie am meisten an sich arbeiten sollten, um mehr Gelassenheit zu erlangen, verrät Ihnen Ihr Gelassenheitsprofil.***





# **30 MINUTEN**

**Wie trägt Achtsamkeit zu mehr Selbstbestimmung bei?**

**Seite 18**

**Warum hilft das Drücken der „Reset“-Taste, sich neu auszurichten?**

**Seite 21**

**Was hilft beim Umgang mit belastenden Gedanken und Emotionen?**

**Seite 24**

## 2. Achtsamkeit

Die Methode der Achtsamkeit hat ihre geschichtlichen Wurzeln in den fernöstlichen Traditionen, insbesondere im Buddhismus. Ursprünglich diente sie als Weg zur Aufhebung von Leid und als Faktor zur Befreiung des Geistes. Im Westen wurde der Begriff Achtsamkeit (englisch: „mindfulness“) von [Jon Kabat-Zinn](#), einem amerikanischen Gesundheitswissenschaftler, geprägt. Heute emeritiert, setzte er sich während seines Berufslebens erfolgreich dafür ein, die Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft bekannt zu machen und zu etablieren. Er entwickelte ein Programm, das heute weltweit unter dem Namen [Mindfulness-based stress reduction \(MBSR\)](#) bekannt ist und Teilnehmern dazu verhilft, die Krankheitsverursacher [Stress und Angst zu reduzieren](#) und ihre Gesundheit im Sinne der Salutogenese zu erhalten und zu fördern. Noch heute steht er im engen Kontakt zum Dalai Lama.

## 2.1 Achtsamkeit bereichert Ihr Leben

Mit unseren Notebooks, Tablet-PCs und Smartphones sind wir inzwischen in der Lage, praktisch jederzeit und überall mit allem und jedem in Kontakt zu treten. Dabei laufen wir jedoch zugleich Gefahr, wesentlich seltener mit uns selbst in Kontakt zu sein. Um **uns im Alltag wieder zu erden und unser inneres Gleichgewicht zu finden**, brauchen wir deshalb die Fähigkeit, immer wieder von der Außen- in die Innenperspektive wechseln zu können. Achtsamkeit kann uns dabei helfen, für den Augenblick innezuhalten, mehr Präsenz im Hier und Jetzt zu erlangen und nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich am Ziel anzukommen.

Da wir jedoch im Laufe unseres Lebens gelernt haben, in vielen Situationen vorschnell zu kategorisieren, und deswegen nur selten die Chance nutzen, **unsere Sinne als Tore zur Welt zu begreifen**, stellt das Training der Achtsamkeit für viele von uns eine echte Herausforderung dar.

Eines kann ich Ihnen an dieser Stelle aber schon versprechen: Mit etwas Übung werden auch Sie lernen, die Dinge, die um Sie herum passieren, bewusster wahrzunehmen, und es wird Ihnen zuehrend leichter fallen, mit Menschen in Kontakt zu kommen, ohne stets zu bewerten. Dadurch gewinnen die Begegnungen mit anderen und Ihre Beziehungen zu Kollegen oder Freunden eine andere Qualität.

Indem Sie lernen, sich selbst besser wahrzunehmen und bewusst mit sich selbst in Kontakt zu treten, erfahren Sie mehr über Ihr eigenes Denken und Fühlen, über Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse. Sie erkennen Ihre eigenen Stärken und Schwächen und lernen diese in Ihre Lebensgestaltung bewusst zu integrieren.

Für Ihre Fähigkeit, gelassen zu sein, bedeutet das: Durch die Änderung Ihres Blickwinkels gewinnen Sie Abstand zu belastenden Gegebenheiten und erhalten **die Möglichkeit, alles in Relation zu sehen**, ohne dass es Sie erdrückt oder ängstigt. Sie loten Ihre eigenen Grenzen aus und werden sich bewusst, welche Situationen im Alltag Ihnen besonders viel Kraft und Ausdauer abverlangen.

Andererseits werden Sie sicher auch bald die Momente und Erfahrungen in Ihrem Alltag erkennen, die ein Wohl- oder Glücksgefühl in Ihrem Innern erzeugen. Mit der Zeit werden Sie **Ihre Wahrnehmung der Welt intensivieren** und Ihre Umgebung in allen ihren Facetten immer bewusster erleben. Sie werden Achtsamkeit als Ressource zur Stärkung Ihrer Gesundheit zu nutzen wissen. Lassen Sie sich also entspannt auf das Experiment ein – Sie können davon nur profitieren!

*Das Training der Achtsamkeit unterstützt Sie dabei, innezuhalten und öfter im Hier und Jetzt zu sein. Sie lernen, das eigene Denken und Fühlen zu beobachten, und werden auf diese Weise in die Lage versetzt, alles in Relation zu sehen und sich selbst neu auszurichten.*

