

Selbstbestimmte Gelassenheit – Hilfreiche Übersicht

Selbstbestimmte
Gelassenheit

Grundvoraussetzungen:

1. Du bist die Wahrnehmung und nicht deine Gedanken oder Empfindungen (darüber musst du dir klar werden). Daraus ergeben sich Leichtigkeit und zugleich Verantwortung, denn du hast die Wahl ob und welchen Gedanken du Glauben schenkst. Du interpretierst alles individuell durch deine Erfahrungen und Glaubenssätze. Deswegen ist nicht alles wahr, nur weil es in deinem Kopf ist oder du es spürst.
2. Kläre deine echten Erwartungen und Werte (schriftlich und auf dich bezogen). So erhältst du eine Orientierung und lernst, was dir wirklich wichtig ist. Das hilft vor allem für richtige Entscheidungen im Schritt 3. Ansonsten kann keine selbstbestimmte und echte Gelassenheit entstehen, da du zu oft hin und her gerissen bist (ein „Nein“ ist manchmal angebracht). Überzeuge niemanden krampfhaft, jeder hat andere Vorstellungen. Sei lieber das Vorbild!

Schritt 1 – Abstand nehmen

Übe möglichst häufig (vor allem bei belastenden Gedanken) eine Distanz zwischen dir und deinen Gedanken oder Empfindungen einzubauen. Dadurch lernst du Abstand zu gewinnen.

Das machst du durch ein neutrales Benennen („Ein Teil von mir ist,...“) und einer für dich stimmigen Umformung („... aber...“). Ein Beispiel: „Ein Teil von mir ist hilflos, aber das ist nur eine Empfindung.“

Achtung: Es geht nicht darum etwas zu unterdrücken!

Schritt 2 – Präsenz aufbauen

Der Moment soll zunächst so akzeptiert werden wie er ist. Dafür musst du ins Hier & Jetzt kommen. Das wird am einfachsten durch ein paar bewusste Atemzüge gemacht. Es empfiehlt sich eine tiefe Bauchatmung. Sie wirkt sofort beruhigend, da wir normalerweise eine flache Brustatmung haben.

Am besten spürst du zusätzlich in das Heben und Senken deiner Bauchdenke hinein. Das dadurch gesteigerte Körpergefühl verankert dich noch stärker im Jetzt.

Schritt 3 – Bewusstes Handeln

Möglichkeiten: Verändern / Annehmen / Verlassen

Achte darauf, ob du wirklich eine Situation verändern kannst und den Preis dafür zahlen willst. Deine persönliche Einstellung kannst du einfacher sowie nachhaltiger ändern.

Annehmen bedeutet die Situation so zu nehmen und mit ihr zu arbeiten wie sie ist. Dabei involvierst du dich nicht in aufkommende Gedanken. Du nimmst Herausforderungen einfach an.

Du kannst Situationen auch verlassen und stattdessen etwas Heilsames oder Erholsames machen. Beachte, dass du nicht vor irgendetwas fliehst.

Triff eine Entscheidung zwischen den 3 Möglichkeiten und führe dann das Gewählte zunächst aus. Auch wenn dein Kopfkino weiterspielt, es nimmt automatisch ab.

