

BLEIB RELÄXXED



*Bleib reläxxed*

7 Tipps für mehr Gelassenheit  
auch in Krisenzeiten



BLEIB RELÄXXED

Gabi El Erian

*Bleib reläxxed*

7 Tipps für mehr Gelassenheit  
auch in Krisenzeiten

Worum geht es?	4
Tipp #1 - Gelassenheit atmen	5
Tipp #2- Dankbarkeits-Tagebuch	7
Tipp #3 - Aufmerksamkeit üben	9
Tipp #4 -Die richtige Haltung macht's	11
Tipp #5 - Rituale und Routinen	13
Tipp #6 - Nachts zur Ruhe kommen	15
Tipp #7 - Achtsame Kommunikation	17
Fazit	19
Links und Impressum	20

Im normalen Alltag haben wir oft keinen Sinn für Achtsamkeit. Täglich werden wir von einer Fülle von Informationen, Nachrichten, Fernsehen, E-Mails, Social Media überflutet, nicht zu vergessen der Wahnsinn im Beruf. Ehe wir uns versehen, ist der Morgen zum Abend geworden, und das Leben rauscht nur so an uns vorbei. Schon der normale Tagesablauf bringt unsere Gelassenheit oft an ihre Grenze. Kommt nun eine Krisensituation dazu, fühlen wir uns zusätzlich ausgebremst, fremdbestimmt und schlicht überfordert. Das jüngste Beispiel Corona zeigt uns, wie schnell unser normales Leben ausgehebelt werden kann und Du Dich konfrontiert siehst mit Home Office, Kinderbetreuung 24/7, Sorge um Job und Gesundheit und Kontaktsperre.

**In Krisen wie auch im normalen Alltag ist es wichtig, den Kopf frei zu bekommen und allen Widrigkeiten, Veränderungen und Ängsten gelassen zu begegnen.**

**Gelassenheit ist der Schlüssel.**

Lass Dich nicht von den Umständen treiben, sondern übernimm die Regie darüber, wie Du mit ihnen umgehst. Ich gebe Dir 7 Tipps an die Hand, wie Du – nicht nur in Krisenzeiten – mehr Gelassenheit in Dein Leben holst.

# Tipp #1

Du atmest jeden Tag, jede Minute, zigmal am Tag. Meistens verschwendest Du keinen Gedanken daran. Atmen passiert vollautomatisch, unbewusst, ohne Dein Zutun.

Vielleicht bemerkst Du, dass Du bei Ärger oder Angst flacher in die Brust, in ruhigen Situationen tiefer in den Bauch atmest. Oder Du hältst in einer spannenden Filmszene den Atem an und atmest erleichtert wieder aus, wenn der Held sich aus einer kniffligen Situation befreit hat.

Wusstest Du aber, dass Du mit Deinem Atem Einfluss darauf nehmen kannst, bei Ärger nicht gleich loszupoltern oder in einer Stresssituation in Panik zu geraten? Einmal tief durchatmen hilft oft schon, zumindest soweit zur Ruhe zu kommen, dass Du wieder klar denken kannst.

Es gibt unzählige Atemübungen, die Dir helfen, schnell wieder ruhig zu werden und in einen Zustand der Gelassenheit zu kommen.

Hier ist eine erste Grundübung für Dich.

Falls Du nicht so lange sitzen kannst, dann mach diese Atemübung gerne im Liegen oder (mit geöffneten Augen) während eines Spazierganges.

# Übung #1

## Den Atem erforschen

Setz Dich ruhig und bequem hin.

Schließe die Augen und konzentriere Dich auf Deinen Atem.

Beobachte Deinen Atem, ohne ihn dabei zu verändern.  
Nur beobachten.

Wie fühlt sich Dein Atem an?

Wo spürst Du Bewegung beim Einatmen?

Und wo beim Ausatmen?

Atmest Du mehr in Deinen Brustkorb oder in den Bauchraum?

Stell Dir nun vor, Du atmest mit dem linken Nasenloch ein und aus dem rechten Nasenloch wieder aus.

Stell Dir vor, wie Dein Atem dabei frisch und leicht durch Deinen gesamten Körper strömt und ihn mit Gelassenheit auffüllt.

Wiederhole diese Übung, solange Du magst.

## Tipp #2

Ein Dankbarkeits-Tagebuch ist eine gute und schnelle Möglichkeit, den Fokus auf das Positive in Deinem Leben zu lenken.

Dankbarkeit stärkt erwiesenermaßen das Immunsystem und hebt Deine Stimmung.

Setze Dir einen Termin im Kalender, damit diese 10 Minuten nicht vom Alltag verschüttet werden; diese 10 Minuten gehören alleine Dir und Du solltest sie zelebrieren.

Ob Du Dein Dankbarkeits-Tagebuch morgens oder abends schreibst, bleibt Dir überlassen; nimm Dir bewusst Zeit und gönne es Dir, kurz zur Ruhe zu kommen.

Es ist völlig egal, wie groß oder wie klein die Sache ist; wenn sie Dir ein gutes Gefühl gegeben hat, dann darfst und solltest Du sie aufschreiben.

Diese Übung ist sehr simpel, hilft Dir aber, Deinen Fokus auf die positiven Dinge in Deinem Leben zu richten, so dass es bald Routine wird, täglich nach schönen Dingen und Situationen Ausschau zu halten, die Du später in Deinem Tagebuch niederschreiben kannst. Denn wer glücklich ist, ist auch gelassener.



# Übung #2

## Dankbarkeits-Tagebuch führen

Für diese Übung benötigst Du:

ein schönes Notizbuch

einen Stift, mit dem Du gerne schreibst

5 - 10 Minuten am Morgen oder Abend

Setz Dir einen Termin im Kalender, damit diese Zeit nicht vom Alltag verschüttet wird.

Schreibe 3-5 Dinge auf, für die Du dankbar bist.

dass Du einen tollen Mann hast

dass Deine Kinder gesund sind

dass im Garten die Tulpen blühen

dass morgens die Vögel zwitschern

dass Du direkt vor der Firma parken konntest

dass die S-Bahn pünktlich war

dass der Busfahrer auf Dich gewartet hat

.....

Es ist völlig egal, wie groß oder wie klein die Sache ist; wenn sie Dir ein gutes Gefühl gegeben hat, dann darfst und solltest Du sie aufschreiben.



## Tipp #3

Egal ob im Alltag oder in Krisenzeiten, die Gedanken- spirale kannst Du nur stoppen, wenn Du lernst, im Hier und Jetzt zu sein und den Augenblick zu genießen und wertzuschätzen.

Aufmerksamkeit ist auch Konzentration. Du verbannst jede Ablenkung und richtest Deinen Fokus auf eine Sache, egal ob in dieser Übung oder in der Arbeit, wo Du ohne Ablenkung und Gedankenspirale viel schneller und besser vorankommst.

Diese einfache Übung funktioniert zu Hause, beim Spaziergehen, im Büro und beim Warten an der Supermarktkasse.

# Übung #3

## Aufmerksamkeit üben

Richte Deine Aufmerksamkeit einmal bewusst auf die Dinge um Dich herum und nutze dabei alle Sinne.

Welche Ware steht in der Nähe der Supermarktkasse? Ist sie ordentlich gestapelt oder war ein Kreativkünstler am Werk?

Kommt das Brummen des Staubsaugers der Putzkolonne näher oder entfernt es sich? Übertönt es das Kreischen der Austernfischer vor Deinem Bürofenster?

Wie fühlt sich der Seifenschaum auf Deiner Hand an?

Wie riechen die Blumen im Nachbargarten?

Und wie schmeckt selbstgebackenes Brot?

## Tipp #4

Mit mehr Selbstvertrauen bekommst Du automatisch mehr Gelassenheit. Was aber tun, wenn Du Dich gerade überhaupt nicht selbstbewusst fühlst?

Wenn Du Dich in einer Krise befindest oder Dich generell unwohl und unsicher fühlst, macht sich das wahrscheinlich in Deiner Körperhaltung bemerkbar. Dein Kopf ist gesenkt, die Schultern hochgezogen, der Rücken rund; Nacken und Schultern sind verkrampft. Wenn Du jetzt versuchst, Dich zu freuen, kommt diese Freude sicher nicht ganz im Herzen an.

Genau in solchen Augenblicken könntest Du einmal die folgende Übung ausprobieren.

Fake it, until you feel it. Tu so als ob, bis Du Dich selbstbewusster fühlst.

In würdevoller Haltung fällt es einfach leichter, gelassen zu sein.

# Übung #4

## Queenie-Haltung

Stell Dich bewusst aufrecht hin, Kopf hoch, Schultern zurück und locker, Füße fest im Boden verankert.

Stell Dir nun vor, Du würdest eine Königskrone auf dem Kopf tragen, eine Krone in Gold, mit Edelsteinen besetzt. Damit sie Dir nicht vom Kopf rutscht, musst Du eine besonders würdevolle Haltung mit hoch erhobenem Kopf einnehmen.

Du kannst diese Vorstellung intensivieren, indem Du Dir gedanklich eine Königsrobe anziehst, die ebenfalls mit der entsprechenden Würde getragen werden muss.

Selbstbewusst schreitest Du Deines Weges; stolz und gelassen betrachtest Du die Dinge um Dich herum, denn Du bist der Herrscher Deiner Welt...

Lass Deiner Phantasie freien Raum:

- trage Engelsflügel;
- sei ein Model, das an jeder Ecke einen Paparazzi erwartet, der Dich nur in vorteilhafter Haltung ablichten soll;
- sei eine britische Lady mit wagenradgroßem Hut beim Besuch eines Pferderennens...

## Tipp #5

Um mehr Sicherheit und Gelassenheit in Deinem Leben zu erfahren, hilft es Dir vielleicht, neue Rituale und Routinen zu etablieren.

Morgens beim Aufstehen bringen Dich Rituale in Schwung und stimmen Dich auf den neuen Tag ein.

Abends bringen sie Dir die nötige Ruhe, damit Du entspannt den Tag beschließen und in einen guten und tiefen Schlaf finden kannst.

Alles, was Spaß macht, Dich in Bewegung oder Entspannung bringt und Deine Gedanken von den Sorgen wegführt, ist genau richtig für Dich!

Ich habe Dir einige Beispiele für ein Morgenritual mitgebracht; vielleicht gefällt Dir etwas davon oder inspiriert Dich, Deinen persönlichen Favoriten zu finden.

# Übung #5

## Morgen-Rituale

Morgens könntest Du...

- ...noch vorm Aufstehen überlegen, was für den Tag ansteht
- ...Dir etwas ausdenken, womit Du Dir heute eine Freude machen kannst
- ...Dir Dein Ziel visualisieren
- ...Dir eine Gute-Laune-Dusche gönnen
- ...einen Haka Dance veranstalten
- ...eine Mini-Meditation durchführen
- ...Dir den ersten Kaffee ans Bett bringen lassen
- ...Dein Dankbarkeits-Tagebuch führen
- ...

## Tipp #6

Stress, Sorgen und Ängste können Dir im wahrsten Sinne des Wortes den Schlaf rauben.

Auch hier helfen beruhigende Maßnahmen und Rituale, wie den Fernseher eine Stunde vorm Schlafen-gehen ausschalten, das Licht am Abend dimmen oder Dein Dankbarkeits-Tagebuch schreiben.

Ein weiteres schönes Ritual ist die folgende Atemübung; sie hilft Dir dabei, entspannt in den Schlaf zu finden.



# Übung #6

## Das Eins-zu-Zehn-Ritual

Leg Dich im Bett auf dem Rücken und schließe die Augen. Spüre bewusst die Matratze unter Deinem Rücken.

Wie liegst Du? Wo hast Du mit der Matratze Kontakt? Lege eine Hand auf Dein Herz, die andere auf den unteren Bauch.

Nimm die Atmung wahr, spüre, wie sich Dein Bauch hebt und senkt.

Atme nun bei jedem Atemzug ein wenig länger aus, als Du eingeatmet hast.

Stell Dir bei jedem Ausatmen vor, dass Du noch ein bißchen tiefer in die Matratze einsinkst.

Halte Deine Gedanken nicht fest, sondern lass sie wie Wolken vorbeiziehen und bleibe bei Deinem Atem.

Zähle Deine Atemzüge von eins bis zehn.

Bei zehn angekommen - oder wenn Du Dich verzählt hast - fängst Du wieder bei eins an.



## Tipp #7

Vor allem in Stress- und Krisensituationen neigen wir dazu, ungeduldig und ungerecht zu werden, der Tonfall ändert sich. Was wir zu sagen haben, kommt beim Anderen nicht richtig an, Missverständnisse häufen sich - und schon stecken wir in der schönsten Auseinandersetzung, die wir kurz danach schon wieder bereuen.

Anstatt unüberlegt Dampf abzulassen, versuch es einmal mit einer achtsamen Kommunikation.

# Übung #7

## Achtsame Kommunikation

### Erkennen

Bevor Du in einen Stress-und-Ärgermodus abdriftest, halte kurz inne und hol tief Luft. Betrachte wertefrei Deine Emotion und gib ihr einen Namen. So gewinnst Du bereits einen Abstand und vermeidest die erste spontane emotionale Reaktion.

### Entspannen

Lass Deinen inneren Beobachter die Situation betrachten. Nimm die Emotion als vorhanden an, aber gib ihr nicht nach. Dadurch bekommst Du die Freiheit, mehr mit dem Verstand zu handeln.

### Zuhören

Du kannst dem Anderen unvoreingenommen zuhören und seine Sicht nachvollziehen, ohne Mutmaßungen oder Unterstellungen hinzuzufügen.

### Antworten

Du reagierst jetzt nicht einfach nur, sondern kannst bewusst antworten. Frage Dich: Will ich meinem Ärger Luft machen und mein Gegenüber verletzen, will ich Recht behalten? Falls dieser Impuls noch sehr stark ist, ist es besser, das Gespräch zu vertagen.

# Fazit

Dies ist nur ein kleiner Teil all der Möglichkeiten, die Dir mehr Gelassenheit in allen Lebenslagen bescheren können.

Ich hoffe, dass bereits diese kleine Auswahl Dich unterstützt, die derzeitige Situation wesentlich gelassener zu überstehen.

Falls Du mehr Informationen und weitere Übungen erhalten oder ein Thema mehr vertiefen möchtest, melde Dich gerne bei mir.

In diesem Sinne: Bleib reläxxed

*Gabi El Erian*

Links:

© 2021 Gabriele El Erian

Autor: Gabriele El Erian  
Bei den kleinen Häusern 26  
21643 Beckdorf  
info@relaexx-coaching.de  
<https://relaexx-coaching.de>



Umschlaggestaltung: Gabriele El Erian/Canva.com  
Design: Gabriele El Erian/Canva.com

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



*No drama - just reläxx*

BLEIB RELÄXXED