

Tag der Gelassenheit 2024

Sammlung hilfreicher Ideen zu Gelassenheit und mentaler Stärke

Grundideen

1. Gelassenheit ist ein Mindset, eine Art zu denken.
2. Ein Leben ohne unangenehmen Stress gibt es nicht.
3. Es ist normal, gestresst zu sein. Und es ist gleichzeitig unsere Verantwortung, etwas dagegen oder noch besser damit zu tun.
4. Entsteht der Stress auf dem Weg zu meinen Zielen?
5. Stress sorgt oft für vordergründig tolle Ergebnisse im außen und zerstört uns gleichzeitig im Inneren.
6. Der Hauptdruckmacher ist der Kopf.
7. Du brauchst eine Erklärung für Stress? Wir orientieren uns an unserer Vorstellung von der Wirklichkeit und nicht an der Wirklichkeit an sich. Das mangelnde Bewusstsein dieser Lücke lässt uns leiden.
8. Im Stress machen wir uns zum Opfer.
9. Unter dem Stress liegt oftmals Angst.
10. Das Gefühl von Stress zeigt mir auf, dass es für mich etwas zu tun gibt.
11. Hilfreicher Glaubenssatz: Ich bin ein unperfekter Mensch. Ich lebe in einer unperfekten Welt - mit anderen unperfekten Menschen.
12. Hilfreiches Wortspiel: TÄGL ICH
13. Kümmere dich ruhig weiter um anderes und andere - und investiere auch viel in dich.

Gelassene Perspektiven und Glaubenssätze

14. Wir Menschen sind die einzigen Lebewesen, die bewusst ihre Einstellung erkennen und einstellen können.
15. Eine positive Perspektive ändert nichts an der konkreten Situation. Aber sie ändert dich. Dann hast du mehr Kraft, um mit der konkreten Situation umzugehen.
16. Nimm für Gelassenheit konsequent neue Perspektiven ein die dir dabei helfen, dein Leben leichter zu führen.
17. Von welchen falschen Ideen und Perspektiven muss ich mich frei machen, um weniger Stress zu haben?
18. Wir werden dafür geliebt, wenn wir freundlich sind, anderen helfen, erfolgreich sind und vielleicht sogar viel Geld verdienen. Projekte. Karriere. Gut arbeiten. Aber an sich geht es darum, dass wir uns selbst lieben.
19. Sorge für eine gute alltägliche Stimmung: Ein Leben, von dem du Urlaub nehmen musst, ist gescheitert.
20. Wir fallen auf 2 Mythen rein, die immer wieder zu Stress und Unglück führen:
 - Wir leben in einer realen Welt - und verwechseln dabei Fakten mit unseren geistigen Modellen.
 - Das Leben ist voller Probleme - schon Einstein sagte: „Die wichtigste Frage im Leben lautet: Lebe ich in einem freundlichem Universum?“.
17. Wenn ich meinen Stress reduzieren will, muss ich verstehen, wie ich ihn produziere. Dafür muss ich mein Denken verstehen.
18. Warum hast du Stress? Nur ein Grund: du hast ein starres Modell davon, wie das Universum sein sollte. Das Bewusstsein ist dabei wie eine Taschenlampe: Was beleuchte ich, Probleme oder Lösungen? Mangel oder Dankbarkeit? Problem oder Wachstum? Problem oder Chance?
20. Unterscheide immer zwischen Ereignis und Erlebnis.
21. Viele denken im Mangel mit „entweder oder A oder B“, wertvoller ist aber „A und B“.

22. Das Problem der gestressten Menschen besteht darin, dass sie keine Probleme haben wollen. So ist das Leben aber nicht. Es geht um wachsen und größer werden, beides geht nur über Probleme.
23. Was ist dein mentaler Feuerlöscher?

Gelassene Prinzipien

24. Ich lerne folgendes Prinzip: Wenn mich etwas stört, spreche ich es entweder an oder übe, damit umzugehen. Übe dafür, auf möglichst alles, was dir stressauslösend zustößt, mit Sprache zu reagieren.
25. Verwandle Stress in Gelassenheit, indem du gut darin wirst, stressige Situationen durch eine der 3 Brillen (Dankbarkeit, Lösung, Lernen) zu betrachten.
26. Selbstverständliche Fokusfragen:
 - Bin ich in Lebensgefahr?
 - Wie sieht die Realität aus?
 - Was ist mein geistiges Modell? Was denke ich über die Realität?
 - Ist das in meiner Kontrolle?
 - Welchen Rat würde ich einem 5-jährigen geben?
 - Was ist jetzt zu tun?
27. Was unterscheidet glückliche Menschen von weniger glücklichen Menschen? Glückliche Menschen machen mehr Sachen, die sie glücklich machen! Was unterscheidet gelassene Menschen von gestressten Menschen?
28. Gelassene Ideen:
 - Ich habe immer eine Wahl.
 - Mein Herz sorgt mehr für mich als mein Kopf.
 - Situationen sind vorübergehend.
 - Emotionen sind vorübergehend.
29. Denkexperiment: Suche dir ein beliebiges Auto aus. Jedes Modell, jede Farbe. Der Haken dabei: Es ist das einzige Auto im ganzen Leben? Was würdest du tun? Wenn du dieses Auto wärest: Wie gehst du mit dem Auto bzw. dir um?
30. Natürlich fehlt uns anfangs für das eigene Leben eine eigene Richtung. Natürlich bekommen wir Ideen. Aber uns fehlt der eigene Nordstern, ein eigenes System, um das Leben zu führen, welches wir führen wollen. Dieses können wir

im Laufe von Jahren entwickeln. Dafür müssen wir uns nur die richtigen Fragen stellen:

- Was fehlt mir?
- Was brauche ich noch?
- Wovon habe ich zuviel?
- Was mache ich immer wieder falsch?
- Wie werde ich glücklich?

Meditation mit MM - Meine Minute

Gib deinem Verstand regelmäßig die Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen.

Stelle dir dafür einen Timer auf 1,3,5 oder mehr Minuten. Nimm dann bequem Platz, starte den Timer und schließe deine Augen. Nutze dann eine oder eine Kombination der folgenden Methoden (kleine Auswahl).

1. Atmung: Atme ich noch? Wie atme ich?
2. VGZ: Vergangenheit (Was ist mir in den letzten Tagen recht gut gelungen? - Gegenwart (Wofür kann ich heute dankbar sein?) - Zukunft (Worauf kann ich mich freuen?)
3. Atemmeditationen, um das parasympathische Nervensystem anzuregen:

Die 4-7-11-Methode, für mehr Entspannung

Diese Übung intensiviert die Atemzüge. Halten wir diese richtige Atmung mit verlängertem Ausatmen und insgesamt elf Minuten durch, wird die 4-7-11-Methode daraus – eine Atemtechnik, die ähnlich wie ein Power-Nap wirkt, weil sie dem Körper vorgaukelt zu schlafen, ohne tatsächlich zu ruhen.

So funktioniert es:

1. Einatmen, dabei langsam innerlich bis vier zählen und den Bauch größer werden lassen (auch »Bauchatmung« oder »Zwerchfellatmung« genannt).
2. Ausatmen, wieder langsam bis vier zählen und den Brustkorb leeren.
3. Hat sich der Körper daran gewöhnt, immer weiter steigern: beim Ein- und Ausatmen erst bis fünf, dann bis sechs zählen.
4. Fühlt sich das natürlich an, dann wird es noch intensiver: Beim Einatmen bis vier zählen, beim Ausatmen bis sieben.

Zur Erweiterung: Beim Einatmen bis vier zählen, beim Ausatmen bis sieben zählen und das Ganze mindestens elf Minuten lang durchführen.

Die 4-7-8-Atmung, für besseres Einschlafen

Diese Atemtechnik versetzt den Körper in einen tiefen Entspannungszustand und hilft auch gut, um schneller einzuschlafen. Sie reduziert Panikattacken, Angstzustände sowie Heißhunger.

So funktioniert es:

1. Einatmen und mit einem pustenden Geräusch durch den Mund ausatmen.
2. Mund schließen und ruhig durch die Nase einatmen, währenddessen innerlich bis vier zählen.
3. Luft anhalten und dabei idealerweise bis sieben zählen. Geht das (noch) nicht, erst mit weniger Zählern üben und sich im Lauf der Zeit weiter steigern.
4. Mit geöffnetem Mund und hörbarem Geräusch vollständig ausatmen, dabei bis acht zählen.
5. Vier Mal wiederholen.

Nach ein paar Wochen regelmäßiger Übung dürfen es auch mehr Durchgänge sein. Entscheidend ist dabei nicht die Länge der Atemzüge, sondern das zeitliche Verhältnis, das ihnen zugrunde liegt.

Resonanzatmung, für mehr Energie

Diese einfache, grundlegende Technik beruhigt Herz, Lungen und Kreislauf und versetzt den Körper in höchste Effizienz – sie weckt ihn praktisch auf.

So funktioniert es:

1. Gerade hinsetzen, Schultern und Bauch entspannen, ausatmen.
2. Fünf bis sechs Sekunden lang sanft durch die Nase einatmen, Bauch dehnen und dabei den unteren Bereich der Lungen füllen. Anfangs hilft für die Zeitmessung etwa der Sekundenzeiger des Uhr-Icons auf dem Smartphone. Wer größer als der

Durchschnitt ist, kann etwas länger atmen, wer kleiner ist etwas kürzer.

3. Ohne Pause die gleiche Zeitspanne lang sanft durch die Nase ausatmen, Bauch einziehen, Lungen leeren.

4. Mindestens zehn Mal wiederholen, idealerweise öfter.

5. Die Atmung sollte ein beständiges Fließen sein, man sollte sie sich wie einen Kreislauf vorstellen.

Die 6-3-6-3-Methode, für stressige Situationen

Diese Technik macht die Atmung ruhiger und gleichmäßiger, was gerade in stressigen Situationen wie vor einer Prüfung oder einer wichtigen Rede hilft. Sie hilft auch bei der richtigen Atmung beim Sprechen. Dazu gibt diese Atemtechnik einen Energie-Kick, der erfrischt wie ein kleiner Spaziergang.

So funktioniert es:

1. (Smartphone-)Wecker auf zwei Minuten einstellen.
2. Entspannt hinsetzen oder hinlegen, den Rücken gerade halten, damit der Atem tief und gleichmäßig fließen kann.
3. Augen schließen, dann vollständig tief in der Bauchatmung oder Zwerchfellatmung (Bauch wölbt sich nach außen) einatmen und bis sechs zählen.
4. Luft anhalten, bis drei zählen. Ausatmen, bis sechs zählen.
5. Luft anhalten, bis drei zählen.
6. Von vorne beginnen und so lange wiederholen, bis der Wecker klingelt.

Wechselatmung, für innere Balance

Yogis kennen diese Technik namens Nadi Shodhana. Sie macht die Lungen fit, reguliert Herzschlag, Blutdruck und Nervensystem. Ideal vor einem Meeting, einem beruflichen Event oder auch dem Zubettgehen.

Zu Beginn erscheint sie etwas kompliziert und es dauert meistens etwas, um seinen natürlichen Rhythmus zu finden. Aber kann sich ja lohnen!

So funktioniert es:

1. Daumen der rechten Hand sanft über das rechte Nasenloch legen, Ringfinger derselben Hand auf das linke. Zeige- und Mittelfinger sind entspannt nach unten geklappt.
2. Das rechte Nasenloch mit dem Daumen verschließen, langsam durch das linke vollständig ausatmen.
3. Durch das freie linke Nasenloch tief einatmen, danach mit dem Ringfinger verschließen. Atem anhalten und bis vier zählen.
4. Den Daumen lösen und durch das rechte Nasenloch ausatmen.
5. Durch das rechte Nasenloch tief einatmen, mit dem Daumen verschließen, Atem wieder kurz anhalten.
6. Ringfinger lösen und dann links ausatmen – damit beginnt die Übung von vorne.

Fünf bis zehn Mal wiederholen.

Abgrenzen und Nein sagen

31. Schiffe sinken niemals wegen des Wassers um sie herum. Sie sinken wegen des Wassers, was in sie hineinströmt. Achte darauf, dich abzugrenzen und für dich einzutreten.
32. Lerne mit diesen Hinweisen, dich abzugrenzen und nein zu sagen:
- Ein Nein ist ein Ja zu etwas Gutem.
 - Schwierig, weil es eine Mischung aus dabei sein wollen und Unabhängigkeit ist, die wir für eine gute Stimmung brauchen.
 - Wo hört mein „Ich“ auf? Rhetorische Lösung: „Das ist nicht mein Humor.“
 - Mache dir bewusst: Nein sagen bedeutet Freiheit, es ist eine Art „orales Verhütungsmittel“.
 - Wisse: Manchmal muss man sich abgrenzen / ich darf meine Grenze setzen - und diese auch immer wieder verändern.
 - Der Fehler beim Grenzen setzen: Spontan. Lösung: „Ich brauche Bedenkzeit.“
 - Manchmal braucht es mein „Nein“, um ganz leben zu können
 - Nutze: „Darüber werde ich gerne nachdenken“.
 - Nutze: „Nein, und...“.
 - Nutze: „Für eine fundierte zuverlässige Antwort braucht es X“.
 - Manchmal muss ich den Raum meiner Interessen schützen.
 - Sei klar und kompromisslos: „Nein das mache ich nicht - und das habe ich dir letzte Woche schon gesagt“.

Hilfreiche Ansätze, Ideen und Techniken für souveräne Gelassenheit

33. Reicht meine Software auch bei Schlechtwetter aus oder ist sie ein Auslaufmodell?
34. Nimm körperlich und metaphorisch die Haltung eines Samurai Kriegers an.
35. Was bei Gelassenheit hilft:
 - Konkrete Dankbarkeit
 - Ehrlicher Optimismus
 - Eine dynamische Geisteshaltung
 - Das Wissen um eigene Motive und Werte
 - Ein echtes Interesse an Herausforderungen.
36. Wo kannst du mit Gelassenheit anfangen? Reagiere nicht auf das Äußere, fange nicht mit dem Äußeren an. Sondern beobachte was das Äußere mit dir im Innen macht und von da agierst du.
37. Angst und Sorge: Fokussiere dich nicht auf deine Angst und handle von ihr aus. Sondern fokussiere dich auf das was du liebst bzw. was du möchtest und handle von dort aus.
38. Im Film geht es oft um die Schlacht von Gut gegen Böse. Dein Verstand ist hierbei das Schlachtfeld.
39. Zum Abschalten kannst du die Technik „Nächster Gedanke“ verwenden: Was denke ich als nächstes?
40. Ein Grund für Stress: Mehr! Wir wollen immer mehr haben.
41. Es gibt drei Weisen, zufrieden zu sein: Entweder du bist mit dem zufrieden was ist, du kannst es ändern - oder du änderst deine Sichtweise.
42. Denke über diese Ideen nach: Stress kommt nicht von zu viel Arbeit. Stress kommt davon wenn du etwas tun kannst, was in deiner Kontrolle liegt, du es aber nicht tust.
43. Ändere nicht das Denken der anderen über dich. Ändere stattdessen dein Denken über dich.

44. Eine schöne Unterscheidung ist die zwischen clever und weise: Gestern war ich clever, da wollte ich die Welt verändern. Heute bin ich weise, daher will ich mich verändern.
45. Übung, um in einen angemessenen Lifestyle zukommen: Frage dich dafür: „Ok dein Leben ist in Teilen eine Misere. Wenn du dir ein Leben ohne diese Misere vorstellen könntest, wie sähe es aus und wie könntest du es erreichen?“
46. Frage dich immer wieder mal: Was dulde ich immer wieder, obwohl es mir nicht gut tut?
47. Zu Gelassenheit kommst du über persönliche Ziele, eigene Werte, souveräne Haltung, einen guten Zustand, ruhigen Geist, klaren Fokus - und vor allem durch die tägliche Anwendung und Beobachtung all dessen.
48. Gute Idee für gelassenes Zeitmanagement: Pausen strukturieren meinen Tag.
49. Versuche mal an 2 Dinge gleichzeitig zu denken - unmöglich! Das ist der Grund, warum Fokussierung so wichtig ist.
50. Schalte nicht den „Radiosender Shit FM“ ein. Und wenn er mal läuft, schalte um auf ein besseres Programm.
51. Das KEN-Modell für mehr Gelassenheit bei Ärger und Stress:
 - Kontrolle (Konzentration und Kommunikation)
 - Einfluss
 - Nichts.
52. Wisse: Du bist nicht mehr so sehr von anderen Menschen abhängig wie als Kind: Früher musstest du nett sein, damit dir jemand ein Pony kauft. Heute kaufst du es dir selbst.
53. Wichtiger Glaubenssatz für Offenheit und Gelassenheit: Das Leben passiert für mich, nichts passiert gegen mich.
54. Denke und spreche wenige im „ja aber“ und mehr im „ja und“ oder „nein und“.
55. Im Umgang mit anderen Menschen: „Ich bin nicht für sie verantwortlich!“.
Übernimm nimm nicht mehr Verantwortung für das Leben und die Ziele deiner Mitmenschen als sie selbst.

56. Wenn jemand jammert, frage ihn / sie zur Klärung: „Soll ich: zuhören, helfen oder lösen?“
57. Fragen zur Reflexion meiner Gelassenheit:
- Was habe ich bisher erreicht?
 - Wo kann ich noch besser werden?
 - Für was darf ich im Moment dankbar sein?
 - Was möchte ich noch schaffen?
 - Welche Visionen & Träume habe ich?
 - Welche Ziele habe ich?
58. Welche Gedanken auftauchen, kann ich nicht beeinflussen. Ich gehe einfach eine Straße entlang und plötzlich packt mich ein dunkler Gedanke. Dagegen kann ich nichts tun. Aber wie ich mit ihnen umgehe, schon. Das haben wir aber nicht gelernt. Und genau das ist der Grund, warum wir gestresst sind und uns unwohl fühlen.
59. Du musst 2 Entscheidungen treffen und dann die Umsetzung kennen: Wofür bist du zukünftig mehr? Wogegen bist du zukünftig weniger? Und wie kannst du beides konkret leben?
60. Du musst auch etwas dafür tun, um Stress dauerhaft vorzubeugen und zu reduzieren. Denn sonst ist dein Stressmanagement in etwa so effektiv wie Dampf abzulassen, ohne die Hitzequelle abzuschalten.
61. Reduziere Ärger und Wut:
- 5x5 Regel: Wenn es dich in 5 Jahren nicht immer noch betrifft, rege dich nicht länger als 5 Minuten auf.
 - WWW-Feedback: Wahrnehmung Wirkung Wunsch
 - AAA-System: Annehmen (Bin ich in Lebensgefahr?), Analyse (Was genau sind jetzt meine verschiedenen konkreten Optionen?), Attacke (Für welche meiner Optionen entscheide ich mich?)
62. Verstehe und merke: Es ist nicht wichtig, was in der Außenwelt passiert. Wichtig ist, wie wir in der Innenwelt darauf reagieren.

63. Du musst drei Dinge beherrschen: Mindset, Heartset, Handset:
- gib den Dingen die richtige Bedeutung, um deine Ziele zu erreichen,
 - betrachte dein Leben von deinem Warum aus und
 - handle jeden Tag entsprechend 1. und 2.
64. Meine Überzeugung: In jeder stressigen Situation steckt immer auch Leichtigkeit. Das Egal-Motto: Es geht auch leichter!
65. Du kannst die Vergangenheit nicht verändern. Du kannst die Gegenwart zerstören, indem du dir über die Zukunft Gedanken machst, ohne zu handeln.
66. Werde gut darin, das Regelbare zu regeln und das Unregelbare auszustehen.
67. Sei nicht der Bademeister am Beckenrand sondern hab Spaß und mach auch mal den Kopfsprung vom Beckenrand.
68. Um ins Handeln zu kommen: Was wäre, wenn sich deine Stresssituation unendlich oft wiederholen würde? (Nietzsche schwerster Gedanke)
69. Beherzige diese Ideen für mehr Gelassenheit:
- Am Leben wachsen und nicht verzagen.
 - Aber es ist auch ein bisschen witzig.
 - Alles ist, wie es ist. Alle sind, wie sie sind.
70. Frage den Clown nicht, warum er sich verhält wie ein Clown. Frage dich ich selbst, warum du immer wieder in den Zirkus gehst.
71. So nimmst du dir sofort Präsenz und Kraft:
- Fokussiere dich auf Dinge, die du nicht kontrollieren kannst.
 - Fokussiere dich auf Dinge, die du nicht haben kannst.
 - Fokussiere dich auf die Vergangenheit.
 - Fokussiere dich auf die Zukunft.
72. Gestalte deinen Tag mit diesen 5 Fragen:
- Wer will ich heute sein?
 - Wie will ich mich heute fühlen?
 - Wobei will ich mich heute erwischen?
 - Was will ich heute geben?

- Was will ich heute empfangen?

73. Wer für alle anderen stark sein will, vergisst oft sich selbst.
74. Übung und Reflexion: Was würde ich tun, wenn ich mir selbst wichtig wäre?
75. Meine Regeneration ist nicht verhandelbar.
76. Überlege: Die Deutschen sind nicht das Volk der Eigenverantwortung.
77. Sei ein Meinungs-Forscher: erkenne die der anderen und deine eigene - und achte bei beidem auf „Meinung versus Fakt“.
78. Trainiere deine „mentale Autonomie“!
79. Wenn du deine Welt verändern willst, verändere deine eigenen Reaktionen.
80. Selbstliebe bedeutet: Ich tue, was ich tun möchte. Immer.
81. Nie mehr klagen oder andere anklagen sondern „Ich habe es mir anders vorgestellt!“ und so über sich nachdenken und sprechen.
82. Im Stress wollen alle alle anderen verändern. Da habe ich die Philosophie und Praxis der Selbstveränderung entwickelt. Das führte mich zu Gelassenheit.
83. Praxis versus Philosophie: Philosophie meint „Warum und nach welchen Prinzipien lebe ich gelassen?“, Praxis meint: „Wie genau mache ich das im Alltag?“.
84. Respektiere: Am Leben lernen und nicht verzagen. Das Leben ist mein Coach.
85. Körper-Geist-Gefühle: Mentale Stärke hat auch was mit Körpersprache zu tun.
86. Sei kreativ und denke: Ich habe immer unendlich viele Optionen und siehe nicht nicht nur „laufen oder raufen“.
87. Ich kann gelassen werden, wenn ich meine Beurteilung verändere. Motto: „Mehr wahrnehmen, weniger bewerten“.
88. Unterscheide zwischen deinen automatischen und ausgewählten Gedanken.
89. Wenn du gelassener werden willst höre auf, andere zu kontrollieren. Denn: „Nehmen Sie die Menschen, wie sie sind, andere gibt es nicht“, das hat schon Adenauer gesagt.
90. Lass Stress und andere unangenehme Gefühle zu: Wenn es dir nichts ausmacht, das Schmerz durch dich hindurch fließt, dann wirst du gelassen sein.

91. Eine schöne Übung für Ausgeglichenheit ist ein Pleasure Walk: Schöne Erinnerung erzeugen und dann erinnern, um runterzukommen?
92. Führe ein Glückstagebuch und finde für diese beiden Fragen jeweils drei Beispiele / Antworten:
- Was war heute schön?
 - Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das schön fand?
93. Beachte: Wenn das Leben ein Spiel ist, ist dein Kopf der Controller.
94. Zum Abschalten und für mehr Ruhe im Kopf kannst du dich fragen:
- „Sind meine Gedanken nützlich?“
 - „Wie benimmt sich mein Denken gerade?“

Umsetzung und Transfer

95. Niemand kann für dich meditieren, zu neuen Sichtweisen kommen oder cool reagieren. Das ist zu 100% deine eigene Verantwortung.
96. Es liegt nur an dir, aus einem „Ich kann das nicht!“ ein „Ich kann das!“ zu machen.
97. Bedenke: Du brauchst niemanden um Erlaubnis zu fragen! Mach!
98. Auch bei Gelassenheit gilt: Groß träumen und konsequent arbeiten.
99. Stell dir vor die Zukunft wird wunderbar und du bist schuld.
100. Bedenke: Du kriegst, was du bist.
101. Das Leben ist zu kurz, um nicht „all in“ zu gehen.
102. Mache dir keinen Druck, denn: Ich wurde ohne Bedienungsanleitung für mich und die großen Fragen des Lebens geboren.
103. Handle so wie die Person, die du sein willst.
104. Für deine Gelassenheit: Brauchst du wirklich noch mehr Wissen oder kannst du erstmal einfach das tun, was du bereits weißt?
105. Ich bin schrecklich schlecht bei Dingen, die ich nicht mag. So geht es jedem. Wenn du Meditation nicht magst, mach es nicht, finde eine bessere Version für dich oder lerne es zu mögen.
106. Beherzige die Idee: Wir sind keine „Human Doings“, sondern „Human Beings“.
107. Mache dir immer wieder bewusst: Es ist so einfach und gleichzeitig doch so schwer Haltung einzunehmen, wenn es unrund läuft.
108. Menschen haben ihre Stress-Dämonen. Jede/r von uns. Die Frage ist nur, wie viel wir diesen Dämonen durchgehen lassen.
109. Motto: Own your serenity!
110. Drei Schritte vom Stress zur Gelassenheit:
 - Übernahme von Verantwortung
 - Treffen einer Entscheidung
 - Umsetzung der Maßnahmen.
111. Umsetzung von Inhalten:

- OMA-Prinzip: Offenheit - Mut - Aktion
- Zaun oder Spielfeld? Was kostet es, aufs Spielfeld zu gehen und was kostet es, am Zaun zu bleiben?

112. Du bist da wo du jetzt bist, weil du da sein willst, wo du jetzt bist. Du möchtest dich weiterentwickeln? Gut, dann beantworte dir diese Fragen:

- Wo willst du hin?
- Warum bist du noch nicht dort?

113. Übung: Erwische dich eine Woche lang bei den fatalen „4 C´s“:

- Criticism
- Control
- Complain
- Compare.

114. Wie lautet deine Gelassenheit in einem Wort?

115. Das Problem bei Zielen besteht darin, dass das Eis nach der Zielerreichung immer noch ruft „Hallo, hier bin ich, iss mich!“. Wachse! Wer will ich sein? Ich muss bei bzw. während der Zielerreichung auch ein anderer Mensch werden.

116. Übe mindestens einen Monat lang die Idee von „Lasse sie!“, um das Konzept der Einflusszone in dein Leben zu integrieren.

117. Frage dich: Wozu müsste ich mich überwinden, um mehr vom Leben zu haben und gelassen zu sein?

118. Die 5 Killer der Gelassenheit

- Einflusszone übersehen und begrenzen der eigenen Möglichkeiten
- Verstand nicht beruhigen
- Fokus dem Zufall überlassen
- Undankbar sein
- Nicht abgrenzen

119. Tag der Gelassenheit in der täglichen Praxis:

- Will ich die beste Version meiner Selbst werden? Nutze ich dafür das, was passiert, als willkommenen Sparringspartner?

- Beherzige ich meine Einflusszone?
- Gehe ich regelmäßig in Meditation?
- Beherzige ich die Reihenfolge von Sein-Tun-Haben?