

Stella Cornelius-Koch

Gelassenheit kann man lernen

**11 Wege
zu mehr Gelassenheit**

Edition Mini

*Große Gedanken
in einem kleinen Buch*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2021
www.edition-forsbach.de

Edition Mini: Große Gedanken in einem kleinen Buch
Band 19

Coverbild: © Tiko – AdobeStock

Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-150-8 (Print)
ISBN 978-3-95904-151-5 (E-Book)

Inhalt

Einleitung	4
Was ist eigentlich Gelassenheit?	7
Sorge gut für dich	10
Liebe, was du tust	21
Sei nachsichtig	26
Lass los	34
Bleib fokussiert	39
Finde innere Ruhe	46
Nimm Herausforderungen an	51
Übe Geduld	57
Wertschätze, was du hast	65
Entwickle Vertrauen	71
Entdecke deine Kraftquellen	78
20 Tipps für mehr Gelassenheit	81
Fazit: Gelassenheit kann man lernen	86
Bücher, die weiterhelfen	88
Zur Autorin	89

Einleitung

In diesen turbulenten Zeiten ist der Wunsch nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit so groß wie nie zuvor. Doch die wenigsten von uns schaffen es, in jeder Situation gelassen zu bleiben. Oft genügen schon Kleinigkeiten, wie die unfreundliche Bedienung im Restaurant oder der trödelnde Autofahrer vor uns, um uns aus der Balance zu bringen und uns den Tag zu vermiesen.

Wir beschwerten uns bei anderen, hadern mit uns selbst oder machen die ganze Welt für unser Unglück verantwortlich, anstatt auch mal „Fünfe gerade sein zu lassen“ oder uns selbst und anderen mit Nachsicht zu begegnen.

Die Belastungen der jüngsten Vergangenheit haben zusätzlich dazu beigetragen, dass viele von uns angespannt und energielos ihren Alltag zu bewältigen versuchen. Zugegeben: Gelassenheit ist nicht der einzige Schlüssel für ein erfülltes und glücklichen Leben, aber ein sehr wichtiger und vielleicht sogar der wichtigste.

Wenn es dir gelingt, anderen Menschen und Situationen mit mehr Gelassenheit zu begegnen, kannst du

- die Kontrolle und den Überblick behalten,
- bessere und klügere Entscheidungen treffen,
- selbst in turbulenten Zeiten Ruhe bewahren,
- Herausforderungen leichter meistern.

Dabei geht es nicht darum, das Leben einfach an dir vorbeiziehen zu lassen. Im Gegenteil: Mit mehr Gelassenheit kannst du auch Schwierigkeiten meistern, an denen du früher womöglich gescheitert wärst.

Stell dir eine Fahne vor, die du sonst schon bei einem leichten Lüftchen eingezogen hättest. Mit Gelassenheit ist sie so stark, dass sie sogar Stürmen standhält. Sie flattert zwar nach wie vor in Wind – jedoch, ohne dass der Fahnenmast bricht oder die Seile reißen.

Das liest sich gut, oder?

Doch kann man es überhaupt schaffen, gelassener zu werden? Schließlich gibt es temperamentvolle und aufbrausende Zeitgenossen sowie Lebensphasen und Situationen, in denen Gelassenheit einfach schwerfällt.

Die Antwort lautet: Gelassenheit kann jeder lernen – unabhängig vom Charakter oder dem Lebensalter.

Auch ich habe sie mir Schritt für Schritt erarbeitet. Früher war ich ein eher ungeduldiger Mensch, bei dem alles möglichst sofort gehen musste. Selbst heute gelingt es mir nicht immer, gelassen zu bleiben. Aber ich weiß inzwischen, welchen Schraubenschlüssel ich aus meinem Werkzeugkoffer der Gelassenheit holen muss, um an meinen Schwachstellen zu drehen.

Das kannst du auch! Das Schöne ist: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Gelassenheit zu üben.

In diesem Buch findest du elf Wege zu mehr Gelassenheit. Du kannst sie alle nutzen oder gezielt diejenigen auswählen, die dich spontan ansprechen. Zudem nenne ich wichtige Kraftquellen, die Gelassenheit fördern. Im Akutfall kannst du auf die 20 Soforthilfe-Tipps am Ende des Buches zurückgreifen.

Du wirst merken: Mehr Gelassenheit ist auch in turbulenten Zeiten möglich. Und es ist oft einfacher, als du denkst. Ich wünsche dir von Herzen viel Erfolg dabei!

Deine Stella Cornelius-Koch

Was ist eigentlich Gelassenheit?

Das ist eine spannende Frage, denn unter Gelassenheit versteht wohl jeder etwas anderes.

Wenn man im Internet oder in der Literatur zum Thema recherchiert, findet man zahlreiche Wörter und Phrasen, die synonym zu Gelassenheit verwendet werden:

Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Souveränität, Fassung, Mäßigung, einen kühlen Kopf bewahren, Contenance, Gleichmut, Geduld, Gefasstheit, Bedacht, Beherrschung, Besonnenheit, Toleranz, Abgeklärtheit, Coolness.

Schreib an dieser Stelle doch einmal auf, was Gelassenheit für dich persönlich bedeutet:

Ich persönlich finde, dass die Begriffe *innere Ruhe* und *Ausgeglichenheit* am besten beschreiben, was Gelassenheit bedeutet. Schließlich bedarf es einer gewissen inneren Ruhe, um auch in kritischen Situationen den Überblick zu behalten.

Das weiß jeder, der schon einmal unter Druck eine wichtige Entscheidung treffen musste und dabei daneben gelegen hat.

Nicht umsonst heißt es:

In der Ruhe liegt die Kraft

Auch Ausgeglichenheit ist in diesem Zusammenhang wichtig. Das Bild einer Waage verdeutlicht es: Sie kann zwar zu einer Seite ausschlagen, wenn wir aufgebracht, wütend oder enttäuscht sind.

Verfügen wir auf der Gegenseite über eine gewisse Portion an Gelassenheit, kommt sie schneller wieder ins Gleichgewicht.

Gelassenheit bedeutet nicht, dass du gleichgültig sein sollst. Im Gegenteil: Wenn du gelassen bist, hast du möglicherweise sogar ein größeres Bewusstsein für schwierige Situationen und Probleme. Da du weißt, was du dagegen tun kannst, musst du nicht die Augen davor verschließen.

Mehrere Studien belegen, dass wir mit zunehmendem Alter glücklicher und gelassener werden. Am glücklichsten sollen demnach Menschen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren sein.

Das ist gut so und mag zum Teil an der mit den Jahren gewonnenen Lebenserfahrung liegen. Ab einem gewissen Alter muss man sich und seiner Umwelt nichts mehr beweisen und kann gelassen auf das Geleistete zurückblicken. Gleichzeitig liegen auch im Rentenalter meist noch einige gute Jahre vor uns.

Doch das ist längst nicht bei jedem Menschen der Fall. Es gibt auch Ältere, die kein bisschen gelassen sind, sondern immer dünnhäutiger werden und sich über Kleinigkeiten aufregen. Damit wird auch eines klar:

Tendenziell werden wir zwar mit dem Alter gelassener. Doch Gelassenheit beginnt in erster Linie im Kopf.

Sie ist eine innere Einstellung, Haltung oder Fähigkeit, in schwierigen Situationen in seiner Mitte zu bleiben. Und dies kann man in jedem Alter lernen.

Der deutsche Archivar, Märchensammler und Erzähler Ludwig Bechstein (1801–1860) hat eine schöne Beschreibung für Gelassenheit gefunden:

Man braucht dazu nur Offenheit, Motivation, ein bisschen Ausdauer und vor allem Bereitschaft, sich von den alten, eingefahrenen Bahnen zu lösen, in denen unser Denken und Handeln sich häufig bewegt.

Daher mach dich am besten noch heute auf den Weg!

Sorge gut für dich

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit,
was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von allem, das mich immer wieder hinunterzog,
weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich: Das ist Selbstliebe.*

Charlie Chaplin

Du fragst dich sicherlich, warum ich ein Buch über Gelassenheit mit dem Kapitel Selbstfürsorge beziehungsweise Selbstliebe beginne. Die Antwort ist ganz einfach:

Selbstfürsorge bildet die Grundlage für Gelassenheit.

Denn wer nicht auf sich und seine Bedürfnisse achtet, wird auf Dauer unzufrieden und unglücklich und kann schwerlich gelassen sein.

Unser Alltag ist meist so vollgepackt mit Aufgaben und Terminen und mitunter bis auf die letzte Minute durchgetaktet, dass wir Gefahr laufen, uns selbst dabei zu vergessen. Und auch in unserer (wenigen) Freizeit werden wir unseren Bedürfnissen oft nicht gerecht. Wir fühlen uns verpflichtet, die Wohnung am Wochenende auf Hochglanz zu bringen

oder uns um andere zu kümmern, anstatt wahrzunehmen, dass uns ein Spaziergang gerade besser täte.

Wenn dir also Gelassenheit bislang schwergefallen ist, weil du deine Bedürfnisse hintenangestellt hast, solltest du deinen Tagesablauf und deine Einstellung zu deinen Pflichten einmal genauer unter die Lupe nehmen.

Auch wenn wir viel zu tun haben: Wir bekommen jeden Tag 24 Stunden geschenkt und können zumindest einen Teil davon frei gestalten, wenn wir unsere Prioritäten anders setzen und uns selbst wichtiger nehmen. Das sollten wir uns immer wieder klar machen.

Manche ungeliebten Aufgaben wie das Bügeln kannst du auch delegieren, indem du deine Hemden und Blusen für relativ wenig Geld in die Reinigung gibst.

Daher frage dich im ersten Schritt: An welcher Stelle könntest du dir Zeit freischaufeln? Was könntest du delegieren oder wegfallen lassen, um Zeit für dich zu gewinnen? Was muss nicht (sofort) erledigt werden?
