

Angst vs Gelassenheit. Aufregung ist angeboren, Gelassenheit ist gelernt. Mach diese 3 Schritte!



<https://youtu.be/GTAi4M1vGal>

Schätzt du Menschen, die sich wenig oder nicht aufregen, die ruhig bleiben? Ist für dich der Dalai Lama, ist Papst Franziskus oder ist eine weise Frau, ein weiser Mann ein Vorbild? Dann schätzt du die **Gelassenheit**. Gelassenheit ist tatsächlich eine ganz wichtige gelernte Fähigkeit für Lebensfreude, Lebensfülle und Lebensglück.

Aufgeregtheit, Unruhe, Nervosität und Stress und die dahinterliegende Angst und Ängstlichkeit, sind „angeboren“. Gelassenheit nicht!

Gelassenheit, eine wünschenswerte Tugend, muss jeder Mensch erlernen. Du weißt vielleicht aus den Videos der letzten Zeit zum Thema Angst, dass hinter allen stärkeren Emotionen, vor allem hinter den negativen Emotionen wie Aufregung, Empörung, Entsetzen, Ohnmacht, Verzweiflung, Wut, Zorn,... immer auch die angeborenen Ängste aus unserem Ego stehen. Ich verlinke das Video: „[Welche Ängste sind angeboren?](#)“

Wenn wir in der Einleitung den Dalai Lama oder den Papst Franziskus erwähnt haben, dann wissen wir nicht, wie schwer es diesen Menschen gefallen ist, diese Ruhe, diese Gelassenheit in Ihrem Leben zu entwickeln. Auch in ihnen war irgendwann die Verunsicherung durch die Ängste des Ego vorhanden. Auch in ihnen gibt es die angeborenen Ängste, die zu negativen Emotionen und spontanen Reaktionen führen. Was aber diese Menschen gelernt haben, und was ich als vorbildhaft erachte, ist, dass sie heute auf alle Situationen des Lebens ruhig und gelassen reagieren können.

Selbsteinschätzung:

Nutze ein Skala von 1 - - - - 5 - - - - 10

„Ich bin generell gelassen, ruhig und ausgeglichen... 1 - - - - 5 - - - - 10 “

Wenn du mehr Ruhe und Gelassenheit haben möchtest, dann überleg, ob du die folgenden Tipps für dich nutzen möchtest.

Ich unterscheide 3 Schritte:

- 1) Ein mentales Training für wiederkehrende Situationen.
- 2) Das erfolgreiche Anwenden der Gelassenheit in diesen wiederkehrenden, herausfordernden Situationen.
- 3) Das Übertragen der Gelassenheit auf „alle“ Lebenssituationen = Gelassenheit wird als Lebensgrundhaltung „installiert“.

1) Mentalarbeit, Mentaltraining:

Dieses Trockentraining ist eine individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Du nimmst

dir Zeit und überlegst: „Welche Situationen mit den Partner, mit den Kindern, mit dem Chef, mit Nachbarn... bringen mich immer wieder aus dem Gleichgewicht, verunsichern mich und bewirken Ärger und Frust (und führen zu unkontrollierten Emotionen?)“

Wenn du die Situationen für dich entdeckt hast, dann schau sie einzeln an und bearbeite jede Situation mit der folgenden Frage: „Welche Ängste erlebt mein Ego in dieser Situation und welche Reaktionen produziert mein Ego?“

Z. B.: Situationen mit Kindern: trotz wiederholter Ermahnungen fehlt eine Hausübung

ich fühle mich unzureichend als Elternteil oder

ich befürchte den schlechten Ruf von Nachbarn oder

ich würde mich zu Tode schämen, wenn mein Kind ...

ich habe die Angst, dass meine Kinder in Ihrem Leben nicht bestehen werden.

Z. B.:! Situationen mit Partner: er macht Vorschriften, macht Belehrungen

ich fühle mich nicht ernst genommen

ich fühle mich abgewertet

ich fühle mich nicht geliebt

ich habe Angst mich nicht entfalten zu können

ich habe Angst immer in der Abhängigkeit zu bleiben...

Betrachtet man die kritischen Situationen mit einem guten Abstand, mit Distanz, sozusagen von außen, dann merkt man, dass die immer gleiche Aufregung und Verunsicherung und man erkennt die Motive, die Ängste, die dahinter stehen. In aller Ruhe kann man überlegen: Was wäre in so einer Situation klüger? Vielleicht entscheidest du, die Situation nicht mehr ernst zu nehmen und zu übergehen. Vielleicht entscheidest du, gut überlegt und mit guten Argumenten, mit dieser Person ein Gespräch zu führen. Oder, oder, oder,... Die Aufregung und der daraus folgende Streit hat ja bisher das Problem nicht gelöst; weder mit dem Sohn, noch mit dem Partner.

Das Ergebnis eines solchen Nachdenkprozesses ist es, dass man selber erkennt, welche Muster da ablaufen:

Aha! Immer wenn der Bub so..., dann passiert bei mir...

Aha! Immer wenn der Mann so..., dann passiert bei mir...

Dieses Muster ändert man nun gedanklich. Man überlegt und beschließt in der nächsten Situation eine neue Abfolge, ein neues „Wenn... Dann“. Man nimmt sich ganz fest vor und man übt mental. D.h., in Gedanken spielt man die Situation durch: Beim nächsten Mal: Wenn der Bub so... dann tue ich... Oder: Wenn der Partner so..., dann tue ich...

Es macht Sinn, alle Situationen, die man zuerst gesammelt hat, in dieser Art „neu zu programmieren“. Mental hast du jetzt „alle“ heiklen Situationen, die dich

bisher in Unruhe und Aufregung versetzt haben, durchgespielt und du gehst voll Zuversicht auf die kommenden Ernst-Situationen zu, weil du ja gedanklich weißt, wie du sie bewältigen möchtest.

2) Jetzt kommt die Übertragung in die spontane Lebenssituationen:

Geh mit Neugierde und großer Entdecker-Freude auf die kommenden Situationen zu; so nach dem Motto: „*ich bin schon neugierig, ob ich das nächste Mal tatsächlich ganz souverän und gelassen in dieser Situation reagieren kann.*“ Die Wahrscheinlichkeit, dass es dir gelingt ist groß. Vergiss nicht, dich darüber zu freuen und deine Rolle als Lebenskünstler zu genießen! Und wenn es dir nicht gelingt, geh zurück in deine mentale Training Situation. Standardsituationen, die dich bisher immer wieder aufgeregt und verunsichert haben, hast du nun immer öfter „im Griff“. Du wirst in Zukunft immer öfter mit Gelassenheit reagieren. Nun kannst du noch den letzten Schritt versuchen.

3) Installiere „Gelassenheit“ als Lebensprinzip.

Damit du dort hin kommst, musst du eine Entscheidung treffen. Besser noch du fasst einen Entschluss. In dir so ein Gedanke: „*Jetzt habe ich schon eine gute Kompetenz für bestimmte Situationen entwickelt, jetzt will ich diese Kompetenz zu einem generellen Lebensprinzip weiterentwickeln: Mein Lebensprinzip soll heißen: „Ich bin immer gelassen!“* Vielleicht unterstützt du dich selbst einige Wochen mit einer Affirmation. Der Wortlaut könnte z.B. sein; „Ich BIN ruhig und gelassen!“

Das Ziel: Wann immer du eine Aufregung und Verunsicherung, einen Ärger oder eine Wut in dir spürst, gehst du in deine Kompetenz, in deine Fähigkeit der Gelassenheit: Du nimmst dir vor, in so einer Situation z.B. so mit dir selbst zu reden: „*Aha! Jetzt drängen die Ängste aus meinem Ego, jetzt spüre ich die Emotionen. Ja, ihr meint es gut und wollt mich schützen; Danke! Jetzt nutze ich meine neue Grundhaltung! Ich bleibe jetzt ganz ruhig und gelassen*“

Mit so einem Gedanken bist du in der notwendigen Distanz zum Geschehen. Du bist in der Achtsamkeit und du entscheidest augenblicklich, wie du jetzt „agieren“ möchtest. Es ist keine unkontrollierte Emotion mehr, es ist kein Reflex mehr, sondern es ist deine Entscheidung und du wirst sehen, mit Unterstützung deiner Toleranz und deiner Selbstliebe gibt es fast nichts mehr, was dich aus der Ruhe, aus dem Gleichgewicht, aus der Selbstsicherheit bringen kann.

PS: Bei diesem letzten Schritt ist dir vielleicht eingefallen, dass du so etwas Ähnliches schon überlegt hast. Genau: Das Video/der Artikel [“Ärgern schadet dir und deiner Gesundheit! ...und du belastest jedes Gespräch !!“](#) war recht ähnlich. Nie mehr ärgern ist tatsächlich fast dasselbe wie immer gelassen bleiben!

Schlussplädoyer: Gelingt es dir immer öfter, immer wieder, gelassen zu bleiben, dann bist du, so wie deine Vorbilder, ein gelassener Mann, eine gelassene Frau, die mit ihren angeborenen Ängsten ganz souverän umgeht. Du erhöhst damit deine Lebensfreude und dein Lebensglück! Und DAS wünsche ich dir!