



GELASSENHEIT

to go

DIE PERFEKTE SAMMLUNG FÜR
MEHR GELASSENHEIT

INHALTSVERZEICHNIS



Willkommen in der Gelassenheit

Eine kurze Einführung & wie du dieses kleine Buch für dich nutzen kannst



Reise nach innen – Meditation & Fantasiereise

Sanfte geführte Wege zu Ruhe, Klarheit und innerer Balance



Atme dich frei – einfache Atemtechniken für den Alltag

Praktische Übungen für mehr Leichtigkeit, Fokus und Entspannung



Die Macht der Gedanken

Mit bewusster Ausrichtung zu innerer Harmonie

WILLKOMMEN IN DER GELASSENHEIT

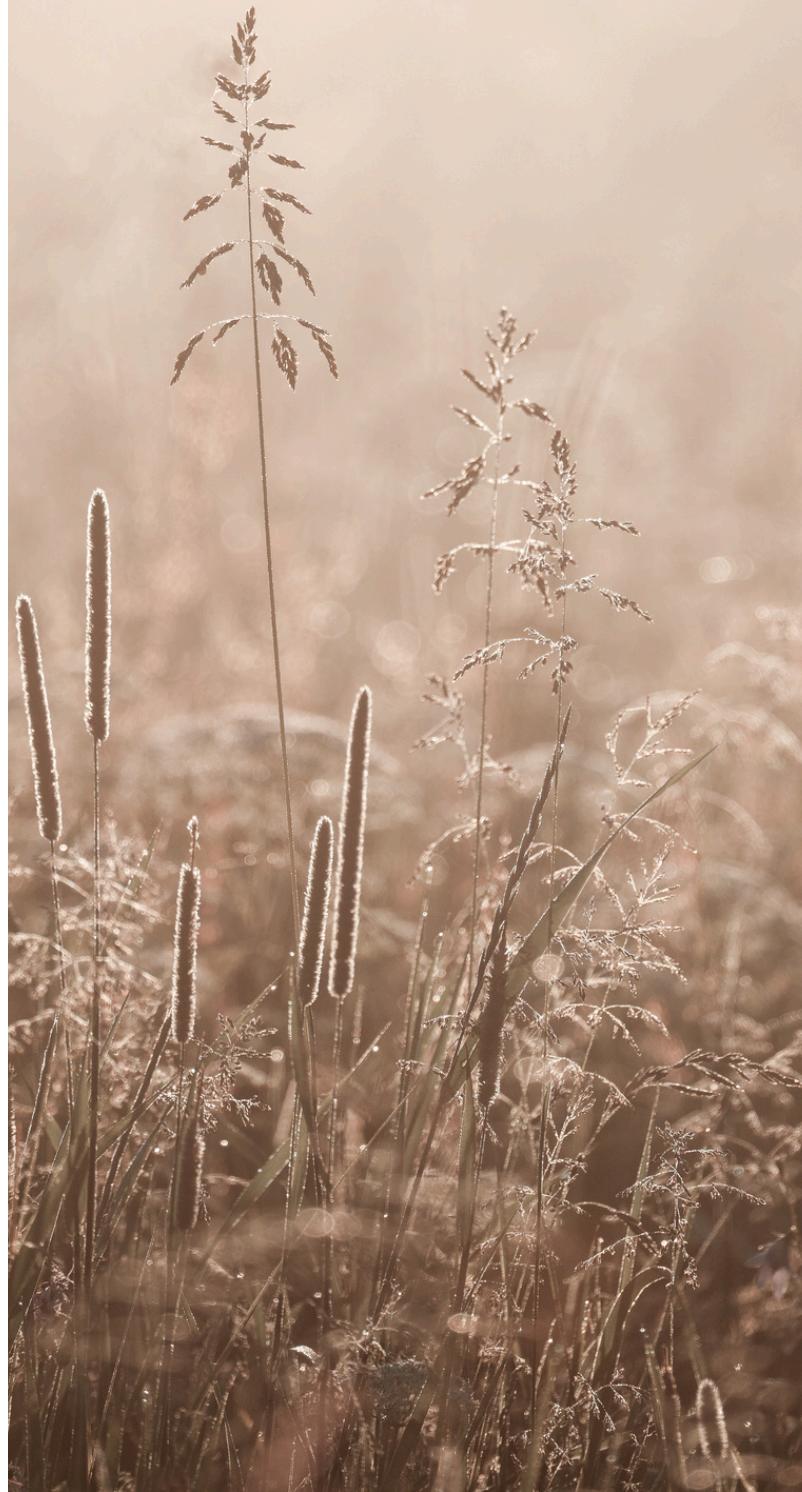
Immer schneller, immer voller, immer lauter – so fühlt sich der Alltag für viele von uns an. Termine, Verpflichtungen, Erwartungen und der ständige Druck, „funktionieren“ zu müssen, lassen kaum Raum zum Durchatmen.

Stress ist mittlerweile für unzählige Menschen ein täglicher Begleiter geworden. Und obwohl wir wissen, dass er uns auf Dauer ausbrennt, fällt es oft schwer, aus diesem Kreislauf auszusteigen.

Genau hier setzt dieses kleine Buch an.

Gelassenheit to go ist eine Einladung, wieder bei dir selbst anzukommen – in deinem Tempo, auf deine Art. Es ist ein Begleiter, den du jederzeit zur Hand nehmen kannst, wenn dir alles zu viel wird oder du dir einen Moment nur für dich wünschst.

Alles leicht umsetzbar und ohne Druck. Kein stundenlanges Üben, kein perfektes Setting – nur einfache, wohltuende Werkzeuge, die dich Schritt für Schritt zurück zur Gelassenheit führen.



REISE NACH INNEN – MEDITATION & FANTASIEREISE

Manchmal brauchen wir keinen großen Neustart, sondern nur einen Moment, in dem wir uns wieder spüren können. In diesem Kapitel findest du zwei einfache, aber kraftvolle Wege, um nach innen zu reisen – dorthin, wo Ruhe, Klarheit und Stabilität entstehen.

Beide Übungen brauchen keine Vorkenntnisse und kein spezielles Setting. Du kannst sie jederzeit nutzen – morgens, abends oder zwischendurch, wenn du innerlich wieder ein wenig Abstand brauchst.



Klick

Die Erdungsmeditation hilft dir, wieder festen Boden unter den Füßen zu fühlen. Wenn du dich gestresst, überfordert oder gedanklich zerrissen fühlst, wirkt sie wie ein Anker.

Sie bringt dich zurück in deinen Körper, schafft innere Stabilität und lässt dich wieder in deinem eigenen Tempo atmen. Viele Menschen merken schon nach wenigen Minuten, wie der innere Druck nachlässt und sich der Geist beruhigt.

Klick

Die Fantasiereise lädt dich dagegen ein, für einen Moment aus dem Alltag auszusteigen. Sie öffnet einen Raum, in dem du dich entspannen, neue Kraft schöpfen und deinen Gedanken eine sanfte Pause gönnen kannst.

Fantasiereisen wirken oft wie ein kleiner Urlaub im Kopf: befreiend, inspirierend und wohltuend.



ATME DICH FREI – EINFACHE ATEMTECHNIKEN FÜR DEN ALLTAG



Atmen ist etwas, das wir ständig tun – und trotzdem vergessen viele von uns, wie kraftvoll und regulierend der Atem sein kann. Im stressigen Alltag atmen die meisten Menschen viel zu flach, zu schnell oder völlig unbewusst. Oft bleibt der Atem nur im Brustkorb hängen, anstatt tief nach unten zu fließen. Das führt dazu, dass wir uns noch angespannter fühlen, der Puls schneller wird und unser Körper dauerhaft im „Alarrrmodus“ bleibt.

Dabei ist bewusstes Atmen eines der einfachsten und wirksamsten Werkzeuge, um Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen. Ein ruhiger, tiefer Atem kann in wenigen Minuten den gesamten Organismus herunterfahren – ohne Hilfsmittel, jederzeit und überall.

In diesem Kapitel findest du zwei Atemtechniken, die du leicht anwenden kannst, egal ob morgens, abends oder mitten im Trubel deines Tages. Beide Übungen unterstützen dich dabei, wieder Verbindung zu deinem Körper aufzubauen, Stress abfallen zu lassen und Gelassenheit einzutragen.

DIE 4-7-8 ATMUNG – BERUHIGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Die 4-7-8 Atmung ist eine einfache, aber sehr kraftvolle Technik, die deinen Atemrhythmus bewusst verlangsamt. Dadurch aktiviert sie dein parasympathisches Nervensystem – also den Teil, der für Ruhe, Regeneration und Entspannung zuständig ist. Besonders bei innerer Unruhe, Nervosität oder Schwierigkeiten beim Einschlafen kann diese Atemmethode wahre Wunder wirken.

SO WIRKT SIE:

BERUHIGT DEN HERZSCHLAG

REDUZIERT STRESSHORMONE

BRINGT INNERE RUHE IN WENIGEN ATEMZÜGEN

HILFT, DEN TAG GEDANKLICH „LOSZULASSEN“

1. Schritt

Nimm ein paar tiefe Atemzüge, atme tief in deinen Bauch hinein. Wenn du möchtest, lege deine Hand auf deinen Bauch um die Atembewegung zu fühlen. Atme dann lange aus, bis deine Lungen vollkommen leer sind.

2. Schritt

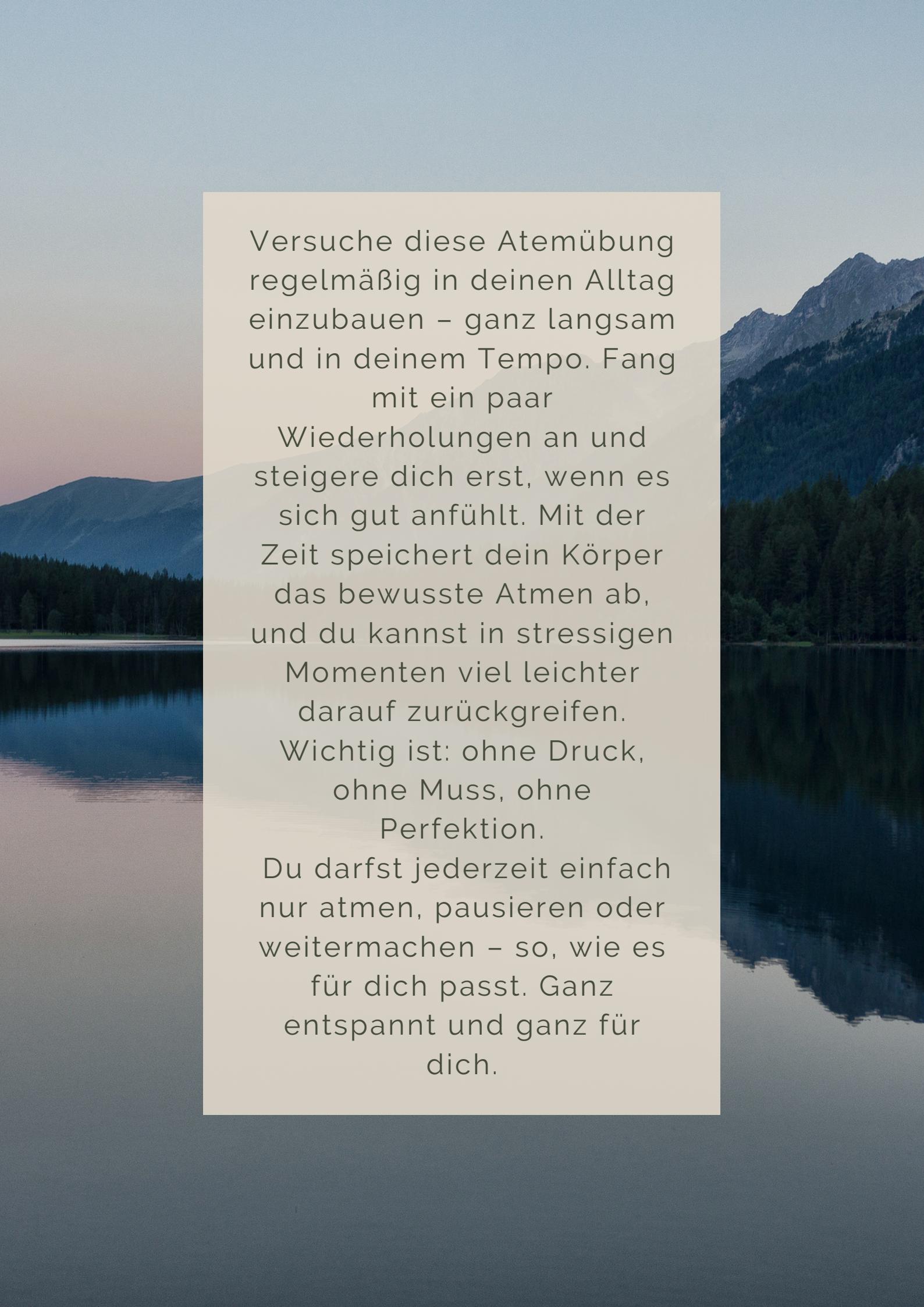
Deine Zungenspitze legst du an deinen oberen Gaumen, hinter deine Schneidezähne locker an. Atme nun 4 Sekunden lang durch die Nase ein.

3. Schritt

Halte deinen Atem 7 Sekunden lang an. Bleibe dabei entspannt.

4. Schritt

Atme 8 Sekunden lang kräftig und geräuschvoll durch deinen Mund aus. Atme so weiter ganz für dich, etwa fünf Minuten. Die Minutenzahl kannst du natürlich anpassen. Um die Atemübung abzuschließen, kehre zurück zu deinem eigenen Atemrhythmus und spüre noch einen Moment mit geschlossenen Augen nach.



Versuche diese Atemübung regelmäßig in deinen Alltag einzubauen – ganz langsam und in deinem Tempo. Fang mit ein paar Wiederholungen an und steigere dich erst, wenn es sich gut anfühlt. Mit der Zeit speichert dein Körper das bewusste Atmen ab, und du kannst in stressigen Momenten viel leichter darauf zurückgreifen. Wichtig ist: ohne Druck, ohne Muss, ohne Perfektion. Du darfst jederzeit einfach nur atmen, pausieren oder weitermachen – so, wie es für dich passt. Ganz entspannt und ganz für dich.

TIEFE, VERBUNDENE, WEICHE ATMUNG – ZURÜCK IN DEN KÖRPER FINDEN

Diese Atmung ist frei von Zählmustern und sehr intuitiv. Sie hilft dir, wieder in einen natürlichen, weichen Atemfluss zu kommen. Viele Menschen halten ihren Atem unbewusst an oder atmen „abgehackt“ – besonders in Stressmomenten. Die verbundene Atmung schafft hier einen Ausgleich.

SO WIRKT SIE:

VERTIEFT DEN ATEM SANFT UND NATÜRLICH

REDUZIERT VERSPANNUNGEN, BESONDERS IM
BRUST- UND BAUCHRAUM

BRINGT MEHR KÖRPERBEWUSSTSEIN UND
INNERE STABILITÄT

LÖST SANFT ANGESTAUTE EMOTIONEN
ODER DRUCKGEFÜHLE

1. Schritt

Du kannst im kreuzbeinigen Sitz (Schneidersitz), im Fersensitz oder auch gerne auf einem Stuhl Platz nehmen. Richte deine Wirbelsäule auf und lege deine Hände locker auf deinen Beinen ab. Schließe deine Augen.

3. Schritt

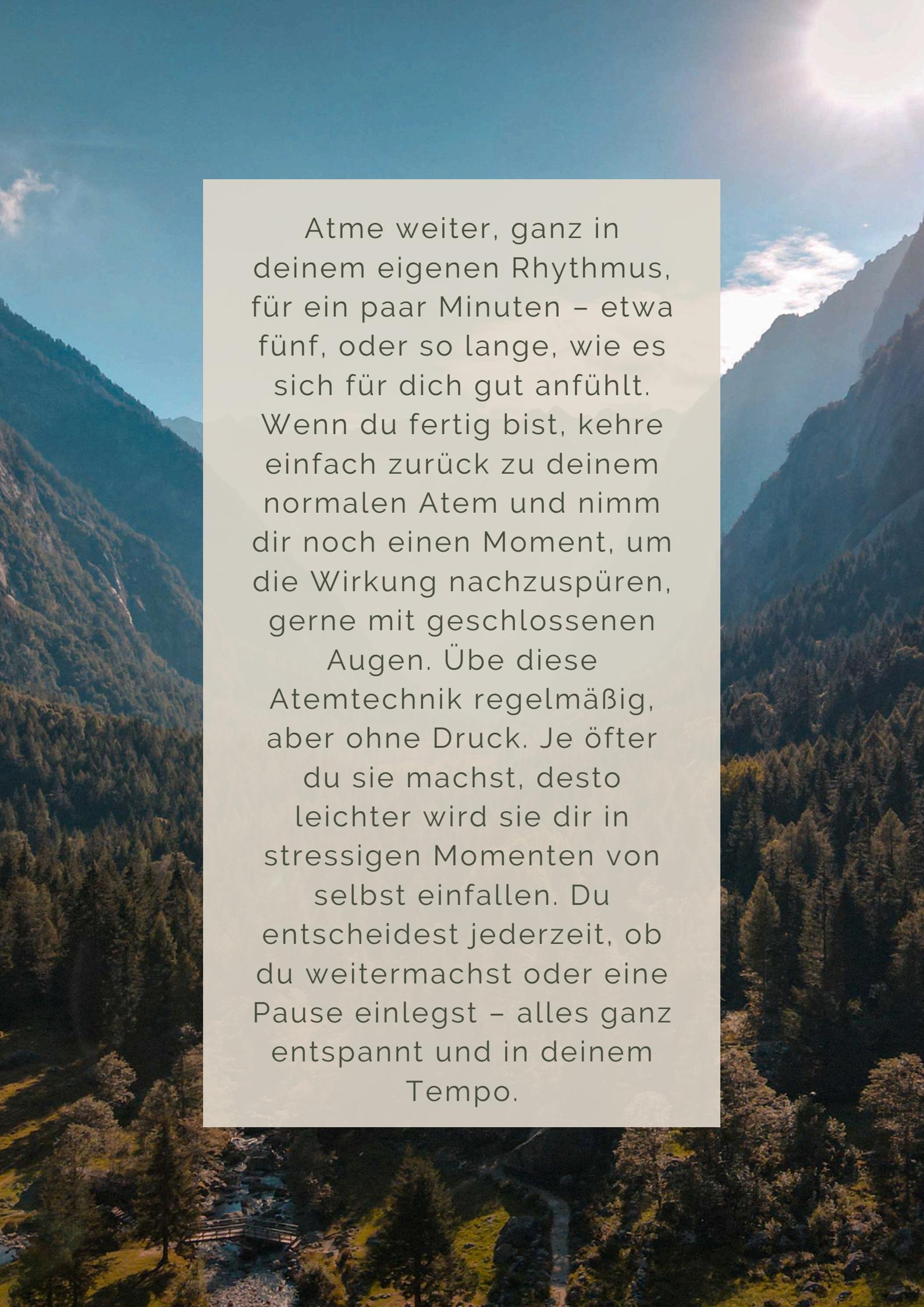
Die Ein- und Ausatmung gehen natürlich ineinander über. Du atmest bewusst,

2. Schritt

Nimm langandauernde Atemzüge. Atme etwa 4-6 Sekunden ein und auch genauso lange wieder aus.

4. Schritt

Stell dir vor, du hältst eine Kerze unter deine Nase und du atmest so weich, dass die Flamme bei der Ausatmung nicht flackert.



Atme weiter, ganz in
deinem eigenen Rhythmus,
für ein paar Minuten – etwa
fünf, oder so lange, wie es
sich für dich gut anfühlt.
Wenn du fertig bist, kehre
einfach zurück zu deinem
normalen Atem und nimm
dir noch einen Moment, um
die Wirkung nachzuspüren,
gerne mit geschlossenen
Augen. Übe diese
Atemtechnik regelmäßig,
aber ohne Druck. Je öfter
du sie machst, desto
leichter wird sie dir in
stressigen Momenten von
selbst einfallen. Du
entscheidest jederzeit, ob
du weitermachst oder eine
Pause einlegst – alles ganz
entspannt und in deinem
Tempo.

DIE MACHT DER GEDANKEN

Unsere Gedanken sind viel mächtiger, als wir oft glauben. Sie entscheiden darüber, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen – und vor allem, wie wir uns dabei fühlen. Nicht deine Gefühle sind die direkte Reaktion auf äußere Umstände, sondern auf die Bedeutung, die deine Gedanken diesen Umständen geben.



Das Gute ist: Wir können lernen, diesen Prozess bewusst zu steuern. Indem wir unsere Gedanken beobachten, hinterfragen und – wenn nötig – neu ausrichten, beeinflussen wir direkt unsere Gefühle. Schritt für Schritt können wir so mehr Gelassenheit, Freude und Klarheit in unser Leben bringen.

Wenn du eine Situation negativ bewertest, ziehst du automatisch ein Gefühl von Stress, Ärger oder Unzufriedenheit nach dir. Bewertest du dieselbe Situation dagegen positiv oder neutral, kannst du Leichtigkeit, Freude und innere Ruhe erleben. Unsere Gedanken sind also wie eine Art Filter: Sie entscheiden, welche Emotionen wir spüren – und wie wir auf die Welt reagieren.

Unser Gehirn ist dabei täglich damit beschäftigt, Millionen von Informationen zu sortieren und zu filtern. Es versucht, Ordnung ins Chaos zu bringen und schützt uns vor Überforderung. Doch oft passiert es, dass alte Gedankenmuster, Automatismen oder negative Bewertungen unsere Wahrnehmung dominieren – und wir uns davon unbewusst stressen lassen.

Denke daran: Du musst nicht sofort alles kontrollieren. Schon kleine bewusste Entscheidungen darüber, wie du eine Situation siehst, können spürbare Veränderungen in deinem Erleben bewirken. Deine Gedanken sind kein Zufall – sie sind dein mächtigstes Werkzeug, um innerlich ruhig, klar und verbunden zu bleiben.

ÜBUNG: PERSPEKTIVWECHSEL IN 3 SCHRITTEN

Diese Atmung ist frei von Zählmustern und sehr intuitiv. Sie hilft dir, wieder in einen natürlichen, weichen Atemfluss zu kommen. Viele Menschen halten ihren Atem unbewusst an oder atmen „abgehackt“ – besonders in Stressmomenten. Die verbundene Atmung schafft hier einen Ausgleich.

O1

Beobachte deinen ersten Gedanken

Nimm dir eine aktuelle Situation, die dich getriggert, gestresst oder verunsichert hat.

Schließe kurz die Augen, atme einmal tief ein und aus – und spüre hinein:

Was war dein allererster Gedanke dazu? War er eher negativ, kritisch, wertend? Oder vielleicht voller Sorgen und „Was-wäre-wenn“-Gedanken? Beobachte ihn einfach nur. Ohne ihn wegmachen zu wollen.

O2

Finde die Bewertung dahinter

Frage dich nun:
Welche Bewertung steckt in diesem Gedanken?

Oft ist es etwas wie:

- „Ich habe das nicht im Griff.“
- „Das wird bestimmt schiefgehen.“
- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Das ist unfair.“
- „Das darf nicht passieren.“

Unsere Gefühle entstehen nicht aus der Situation selbst – sondern aus dieser Bewertung. Das ist der magische Moment, in dem dir bewusst wird: Ich entscheide, wie ich etwas interpretiere.

O3

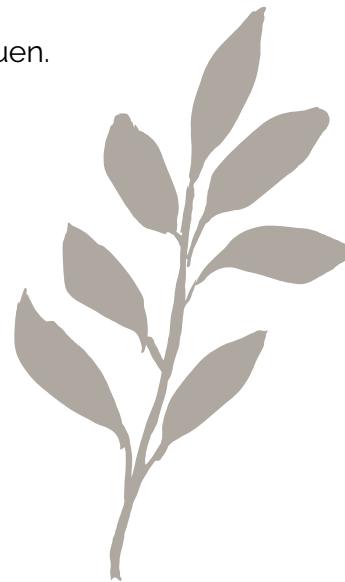
Wähle eine neue, stärkende Perspektive

Jetzt lade bewusst einen neuen Gedanken ein.
Einen, der dich unterstützt, beruhigt oder aufrichtet.

Frag dich:
Wie würde ich die Situation sehen, wenn ich freundlich zu mir wäre?
Oder mutig? Oder gelassen?

Neue Perspektiven könnten sein:
– „Ich darf lernen.“
– „Ich wachse gerade über mich hinaus.“
– „Ich schaffe das Schritt für Schritt.“
– „Vielleicht wird das sogar besser als gedacht.“
– „Ich muss jetzt nicht perfekt sein.“

Spüre nach, wie sich dein Gefühl verändert, wenn dein Gedanke sich verändert. Der Körper reagiert sofort:
Mehr Weite.
Mehr Ruhe.
Mehr Vertrauen.



WARUM DIESE ÜBUNG WIRKT

Du trainierst damit dein Gehirn, nicht mehr automatisch in alte Muster zu fallen. Jeden Tag sortiert dein Kopf Millionen von Informationen.

Er filtert das, wovon er glaubt, dass es für dich wichtig ist – basierend auf deinen Gedanken. Mit dieser Übung zeigst du ihm ganz liebevoll:

„Es geht auch anders.“

Du übernimmst wieder die Führung.

Sanft. Bewusst. Klar. Und mit der Zeit wird es leichter – und natürlicher – deine Gedanken so auszurichten, dass sie dich stärken, statt dich zu sabotieren.



Wenn du bis hierher gelesen, geatmet, gespürt und reflektiert hast, dann hast du bereits etwas getan, das die meisten Menschen ihr Leben lang vermeiden: Du hast dir Zeit für dich genommen. Du hast hingeschaut, nachgefühlt und dir selbst erlaubt, mutig zu sein.

Die Kapitel, die du durchlaufen hast, sind kein „Programm“, das du einfach abhaken musst. Sie sind vielmehr kleine Wegweiser – Türen, die dich einladen, einen neuen Blick auf dich und dein Leben zu werfen. Ein paar davon wirst du vielleicht öfter öffnen wollen, andere nur gelegentlich. Und das ist völlig okay.

Denn dein Weg zu mehr Freiheit, Leichtigkeit und Selbstbestimmtheit ist kein gerader Pfad, sondern ein lebendiger Prozess. Mal fühlt es sich nach Aufbruch an, mal nach Stillstand. Mal zweifelst du, mal fliegst du. Und genau das ist Leben.

Nimm alles, was du hier gelesen hast, als Einladung. Als Erinnerung. Als zärtliche Ermutigung, dir selbst treu zu bleiben und deinen Weg weiterzugehen – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

**Danke, dass du dir selbst dieses Geschenk gemacht hast.
Und danke, dass ich dich ein Stück begleiten durfte. ✨**