

# Der Geist klar, das Herz leicht

Gelassenheit, Offenheit, Weite, Ruhe, Heiterkeit und Klarheit sind nichts Besonderes. In einer Zeit, in der Tempo und „Effektivität“ mehr alles andere zählen, mag uns das zwar nicht so vorkommen, doch an sich ist Ruhe der natürliche Zustand unseres Geistes. Ruhe, Frieden, Klarheit und Licht. Sorgen, Ängste, Wut und Stress können nur dann die Oberhand gewinnen, wenn wir unser Bewusstsein zu sehr auf die Erscheinungen an der Oberfläche unseres Lebens richten. Negative Denk- und Grübelgewohnheiten sind wie Wellen auf der Oberfläche eines tiefen Sees. Sie verursachen Unruhe, Nervosität, Wut und Ängstlichkeit. Je stärker wir uns mit den alltäglichen Problemen identifizieren, mit unseren Aufgaben und Terminen, unserem Ansehen und Aussehen, mit all den Dingen, die wir noch nicht erreicht, noch nicht erledigt haben, desto mehr entfernen wir uns vom Wesentlichen. Dann dauert es leider nicht mehr lange, bis wir den Kontakt zu uns selbst verlieren.

*Gelassenheit entsteht ganz von selbst,  
sobald wir unsere Augen für die Wirklichkeit öffnen*

Eine Studie der Fordham Universität in New York zeigte, dass die Wahrscheinlichkeit, das Geheimnis der Gelassenheit zu entdecken, mit dem Alter steigt. Der „Gelassenheitsfaktor“ ist bei Menschen jenseits der 45 deutlich höher, als bei Jüngeren. Doch die Sache hat einen Haken: Von allein, nur durch das Altern, kommt Gelassenheit dann leider doch nicht. Wenn man älter ist, hat man etwas mehr Zeit gehabt das Geheimnis der Gelassenheit zu entdecken; und das erhöht die Wahrscheinlichkeit gelassen zu sein. Doch ohne Übung und Erfahrungen hilft das Alt-Werden nicht. Gelassen bist du am besten jetzt, nicht irgendwann in einer ungewissen Zukunft.

## *10 Wege zu mehr Gelassenheit – 10 Wege zu dir*

In den folgenden Kapiteln möchten wir dir zehn erprobte Wege zeigen, die dir helfen, zur Ruhe zu kommen und dich von Belastendem zu befreien. Unser Buch ist für „Anfänger der Gelassenheit“, und du kannst nichts falsch machen. Der Anfänger hat es leicht. Er ist frei von Gewohnheiten und allen Möglichkeiten gegenüber offen. Das ist ein gewaltiger Vorteil.

Viele Wege führen zur Gelassenheit. Und das sind die zehn Wege, um die es in den einzelnen Kapiteln dieses Buches gehen wird:

1. Lerne, zu akzeptieren, was auch immer passiert.
2. Verbinde dich mit der Kraft deines Atems.
3. Spüre deinen Körper und lerne, ihn zu entspannen.
4. Ergründe den Zauber des Lächelns.
5. Verabschiede dich von der Illusion, dass Probleme dazu da sind, gelöst zu werden.
6. Nimm dich selbst liebevoll an und sei freundlich zu dir.
7. Mache dir bewusst, dass alles vorbeigeht, ganz egal wie aussichtslos es erscheint.
8. Lerne „Nein“ zu sagen und konzentriere dich darauf, deine Herzensziele zu verwirklichen.
9. „Füttere den weißen Wolf“, indem du das Gute in dir nährst.
10. Entwickle deine Achtsamkeit und entdecke, wie der Kontakt zum jetzigen Moment dir Gelassenheit schenkt.

*Denk daran, dass wir hier nicht „Gelassenheitskurs mit staatlicher Prüfung“ geschrieben haben. Es gibt kein Muss. Du kannst nichts falsch machen.*

*Höre auf dein Herz.*