

# Gelassenheit kann man lernen: 7 Tipps

Wir leben in einer Phase mit ungewisser Zukunft und wenig rosigen Perspektiven. Viele von uns haben Grund zur Sorge. Die Umstände ändern sich jedoch nicht, wenn wir uns empören oder verzweifeln. Deshalb ist ein Attribut gerade jetzt besonders gefragt: Gelassenheit. Gelassenheit kann man lernen – hier einige Tipps!

## 1. Aufregung lohnt sich nicht



Wenn wir uns bewusst machen, dass sich Aufregung nicht lohnt, sind wir der Gelassenheit schon einen großen Schritt entgegen gegangen. Die Dinge ändern sich nicht, wenn wir an die Decke springen. Die Zeit wird bringen, was sie uns bringen möchte und **je optimistischer wir ihr entgegenblicken, umso gnädiger wird sie uns begegnen.**

Wenn wir gelassen bleiben, halten wir uns eine größere Anzahl an Möglichkeiten offen, als wenn wir in Sorge und Anspannung verharren. Wir können **klarer über unsere nächsten Handlungsschritte nachdenken** und sie gezielter umsetzen. Und Gelassenheit ist uns und unserer **Gesundheit** jedenfalls zuträglicher und das alleine sollte Grund genug sein, uns darin zu üben.

## 2. Im Vorfeld schon persönliche Grenzen setzen

Viele von uns neigen aus Gutmütigkeit, Hilfsbereitschaft, Perfektionismus oder sonstigen Gründen dazu, gern Ja zu sagen und stecken ihre persönlichen Grenzen nicht ab. Gerade dann kommt es aber leicht zu Grenzüberschreitungen, die einen aus der Fassung bringen. So ist es hilfreich, **bereits im Vorfeld seine Parameter abzustecken**. Mit den Kindern, mit den Kolleginnen oder Kollegen\*, mit dem Partner, auch mit Freunden können wir in einem ruhigen Gespräch oder humorvoll vermitteln, wo bei uns die Schranken sind. Dann **muss es gar nicht so weit kommen**, dass um Gelassenheit gerungen werden muss.

### 3. Gelassenheit durch Entspannungstechniken

Natürlich fällt es uns in Stresssituationen schwerer, gelassen zu bleiben. Deshalb ist es empfehlenswert, sich Entspannungstechniken anzueignen, um den Stress zu reduzieren. Ob **Yoga, Autogenes Training, Bodyscan oder Progressive Muskelentspannung**, es gibt verschiedene Möglichkeiten und jeder sollte sich die für ihn passendste aussuchen. Nach einiger Zeit der Anwendung kann die Technik in sehr fordernden Situationen direkt angewendet werden und ein unkontrollierter Gefühlsausbruch dadurch abgewendet werden.

### 4. Jeder hat seine eigene Geschichte

An eines sollten wir immer denken, wenn unangenehme Gefühle gegen jemanden in uns aufsteigen: Wir wissen nie, warum die- bzw. derjenige so handelt. Jeder hat seine eigene Geschichte, **die ihn genau so handeln lässt, wie er eben handelt**. Was nicht heißt, dass wir jedes Verhalten hinnehmen müssen. Natürlich können wir stets unsere Meinung kundtun oder auf Abstand gehen. Aber sich deswegen aus der Ruhe bringen zu lassen, lohnt sich aus obigen Gründen nicht. Denn Boshaftigkeit ist selten ein Grund für das Verhalten anderer Menschen. Mit etwas Distanz darüber nachzudenken und zu **reflektieren, welchen wunden Punkt die Reaktion in uns selbst getroffen hat**, ist hier hilfreicher. Finden wir dazu eine passende Lösung, kommen wir viel weiter, als uns darüber zu ärgern.



### 5. Gelassenheit durch

### Innehalten

In dem Moment, in dem der Unmut in uns aufsteigt, tief durchzuatmen und innezuhalten, wirkt Wunder. Wenn wir etwas in dieser Krise gelernt haben, dann ist es wohl, dass wir den Dingen Zeit geben müssen. So **verdienen auch unsere Reaktionen Zeit**. Bevor wir antworten, bevor wir Mimik und Gestik ihre Sprache sprechen lassen, beschwichtigt ein tiefer Durchatemzug die Situation und lässt uns in Sekundenschnelle entspannter werden. **Muskeln lockern sich**, wir werden weicher, die Reaktion fällt sogleich gelassener aus.

### 6. Gelassenheit üben

Bei Themen, die von großer Bedeutung sind, ist es schwierig, nun gleich gelassen sein zu wollen. Deshalb ist es hilfreich, Gelassenheit **bei weniger wichtigen Themen zu trainieren**. So können wir versuchen, gelassener im Straßenverkehr zu bleiben, bei unwichtigeren Bürothemen oder bei unerheblichen Alltagsorgen mit den Kindern. Aufregung macht die Situation bekanntlich nur noch schlimmer. Je intensiver wir an den kleinen

Herausforderungen im Leben lernen, umso einfacher wird es sein, **auch bei größeren Themen mehr und mehr in uns zu ruhen.**

## 7. Gelassenheit in der Geldanlage

Ja, Gelassenheit ist auch in der Geldanlage unser Wunschzustand für Sie. Denn auch Ihr Geld muss nicht unverzinst auf Konten oder täglich fälligen Sparbüchern brach liegen. Haben Sie sich einmal **für eine Geldanlage Ihrer Wahl entschieden**, können Sie diese gelassen ruhen lassen, bis Sie das Geld für Ihre Wunschanschaffung benötigen.

Entscheiden Sie sich zum Beispiel für einen **Fonds**, sollte dieser **Zeitraum ein längerer sein**, denn die empfohlene Behaltdauer von Fonds beträgt fünf und mehr Jahre. Mit dem **Fondssparen** ist man auch schon **mit kleineren Beiträgen** dabei, die man regelmäßig (z. B. monatlich) einzahlt. Kapitalverluste können wegen marktbedingter Kursschwankungen dennoch nicht ausgeschlossen werden.

Es gibt sie bestimmt auch für Sie, die Geldanlage, die Ihnen ein gutes, gelassenes Gefühl verschafft. Informieren Sie sich über die Vielzahl der Möglichkeiten bei Ihrem Bankberater.

**Wir hoffen, Sie kommen gut mit der jetzigen Situation zurecht und Sie können trotz aller Herausforderungen immer wieder Positives in Ihrem Alltag entdecken. Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich für die Gelassenheit entscheiden können – immer wieder aufs Neue. Damit Sie auch im stärksten Sturm ruhig und bedacht Ihr Schiff steuern können und gelassen und voller Optimismus einer neuen und rosigen Zukunft entgegensehen.**

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Erstelldatum: Mai 2020*

\*Aufgrund der Lesbarkeit wird im folgenden Text auf das Gendern verzichtet. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

***Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.***

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: pexels, pixabay