

10 Tipps zur Förderung Ihrer Gelassenheit

Dieses Dokument bietet Ihnen zehn praktische Tipps, wie Sie gelassener werden können. Schneiden Sie die einzelnen Tipps aus und „lernen Sie sie“, ähnlich wie Vokabelkärtchen.

1. Ausgeglichenheit bewahren.

Wer innerlich ausgeglichener ist, ist automatisch gelassener. Leider hält die Ausgeglichenheit, die man z.B. von einem Wellness-Tag oder einer Stunde Yoga bekommt, nicht für immer an. Hierzu folgender Tipp: Machen Sie etwas, das Ihrer Wellness zuträglich ist, und bewahren Sie sich das Gefühl der Ausgeglichenheit durch die Technik des **Verankerns**. Wenn Sie z.B. einen schönen Sonnenuntergang anschauen und sich so richtig ausgeglichen dabei fühlen, dann suchen Sie einen Ankerpunkt an Ihrem Körper, sagen wir, die Spitze des rechten kleinen Fingers. Drücken Sie nun mit einem anderen Finger gegen diesen Punkt und "speichern" (verankern) sie das Gefühl. Wenn sie nun einmal unausgeglichen sein sollten, gönnen Sie sich eine ruhige Minute, drücken Sie erneut gegen diesen Punkt und holen Sie sich das "gespeicherte" Gefühl wieder zurück.

→ Legen Sie diesen Zettel beiseite, wenn Sie sagen können „Ich bewahre mir meine Ausgeglichenheit“

Training@Falko-Graf.de

www.Falko-Graf.de
Trainings für Ihren Erfolg seit 1993

2. Nicht alle Probleme auf einmal lösen wollen.

Wählen Sie das wichtigste Problem und arbeiten Sie Schritt für Schritt daran.



Problem

Lösung

Training@Falko-Graf.de

www.Falko-Graf.de
Trainings für Ihren Erfolg seit 1993

3. Nicht kritisieren

Verzichten Sie gelegentlich bewusst darauf, andere Menschen verbessern zu wollen.

Nehmen Sie eine Situation als „gegeben“ an, statt jedermanns Lehrmeister sein zu wollen. Verbessern Sie stattdessen lieber sich selbst.

Training@Falko-Graf.de

www.Falko-Graf.de
Trainings für Ihren Erfolg seit 1993

4. Lernen Sie von Leuten, die nicht gelassen sind.

Beispiel:

Sie sehen: Ein Autofahrer rast wie gestört. Was hilft es Ihnen, sich aufzuregen? Bemitleiden Sie ihn lieber, weil er eventuell sein Zeitmanagement nicht im Griff hat oder bedauern Sie ihn, dass er derartig aggressiv sein muss. Er verfügt offensichtlich nicht über die nötige Gelassenheit. Es muss ihm wirklich schlecht gehen.

→ Legen Sie diesen Zettel beiseite, wenn Sie sagen können „Ich lerne von anderen Menschen“

Training@Falko-Graf.de

www.Falko-Graf.de
Trainings für Ihren Erfolg seit 1992

5. Anpassen lernen

Üben Sie gelegentlich, sich einer Situation anzupassen, statt die Situation an sich anzupassen zu wollen. Das hilft Ihnen Situationen zu ertragen, die Sie ertragen müssen und die Sie sich nicht selbst aussuchen können.

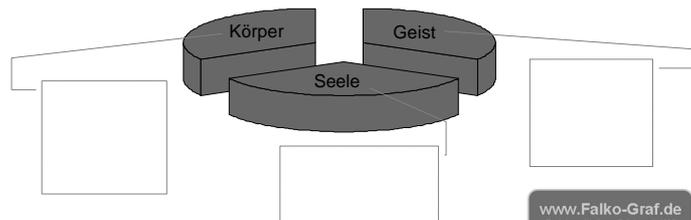
→ Legen Sie diesen Zettel beiseite, wenn Sie sagen können „Wenn ich will, kann ich mich jederzeit anpassen - So kann ich in jeder Situation gelassen bleiben“

Training@Falko-Graf.de

www.Falko-Graf.de
Trainings für Ihren Erfolg seit 1992

6. Ausgleichendes suchen

Verabreichen Sie sich ausgleichende "Nahrung" für Körper, Geist und Seele. Suchen Sie in Ihrer Freizeit etwas, dass in diesen drei Bereichen einen Ausgleich zu ihrem Beruf schafft. Das kann unterschiedliches sein: Ein gutes Buch, ein Schaumbad, eine bestimmte Musik, Vogelgezwitscher im Wald, Sport, Meditation, Tai Chi, Rosen züchten...



Training@Falko-Graf.de

www.Falko-Graf.de
Trainings für Ihren Erfolg seit 1992

7. Lösungen finden

Verinnerlichen Sie folgenden Satz: Es gibt immer Alternativen. Finden Sie sie!

→ Legen Sie diesen Zettel beiseite, wenn Sie sagen können „Es gibt immer mehrere Möglichkeiten. Ich kann Alternativen finden“

Training@Falko-Graf.de

www.Falko-Graf.de
Trainings für Ihren Erfolg seit 1993

8. Cool bleiben

Bleiben Sie gelassen, wenn andere nervös werden.

Beispiel: Ein Notarzt kommt zu einem Einsatz. Er bleibt ruhig und tut, was er kann. In hektische Aktivität zu verfallen, bringt niemandem etwas - also: Bleiben Sie cool. Denken Sie lieber nach, was Sie tun können. Überlegen macht überlegen.

→ Legen Sie diesen Zettel beiseite, wenn Sie sagen können „Ich bleibe gelassen, wenn andere durchdrehen würden“

Training@Falko-Graf.de

www.Falko-Graf.de
Trainings für Ihren Erfolg seit 1993

9. Fehler verzeihen

Regen Sie sich nicht darüber auf, wenn jemand etwas falsch macht. Suchen Sie lieber Lösungen, damit das nicht wieder vorkommt. Attackieren Sie das Problem, nicht die Person.

Training@Falko-Graf.de

www.Falko-Graf.de
Trainings für Ihren Erfolg seit 1993

10. Kritik wegstecken

Shit happens! heißt es - Missgeschicke passieren. Warum sollte Ihnen nicht auch einmal etwas misslingen? Eine gerechtfertigte Kritik birgt immer die Chance, in sich etwas dazulernen, um sich zu verbessern.

Training@Falko-Graf.de

www.Falko-Graf.de
Trainings für Ihren Erfolg seit 1993

Zusatztipps:

Machen Sie sich keinen Stress. Versuchen Sie nicht gleich jeden Tag alle 10 Tipps 100%ig zu beherzigen. Suchen Sie sich lieber einen "Tipp der Woche" und versuchen Sie an jedem Tag der Woche bei entsprechenden Situationen an diesen Tipp zu denken. Lernen Sie somit während dieser Woche den Tipp auswendig. Nutzen Sie hierzu das im folgendem Link bereitgestellte Download-Dokument (Einfach: runterladen - ausdrucken - die 10 Tipps ausschneiden - verwenden)

Bleiben Sie gelassen!

Ihr Falko Graf, M.A.

www.falko-graf.de

Weiterführende Informationen

[Mit Gelassenheit zum Erfolg](#)

Das Motto lautet: Love it, change it oder leave it. Lesen Sie hier, warum Ihnen Gelassenheit zum beruflichen und privaten Erfolg verhilft und wie Sie selbst zum ruhenden Pol werden. [mehr ...](#)

[10 Tipps zur Förderung Ihrer Gelassenheit](#)

Das Motto lautet: Love it, change it oder leave it. Lesen Sie hier, warum Ihnen Gelassenheit zum beruflichen und privaten Erfolg verhilft und wie Sie selbst zum ruhenden Pol werden. [mehr ...](#)