



**RUNAR SCHLAG**

**SPIRITUAL COACHING**

**SCHRITT-FÜR-SCHRITT  
ANLEITUNG:  
MEHR GELASSENHEIT  
IM ALLTAG**

# Meistere deine negativen Emotionen hin zu mehr Gelassenheit

## **Schritt 1: Identifiziere die negative Emotion**

In unserem Alltag kommt es im Beruf, in der Familie, mit dem Partner immer wieder vor, dass eine Situation nicht so glatt läuft wie wir sie gerne hätten. Manchmal eskaliert sie sogar und läuft komplett aus dem Ruder. Die Fronten verhärten sich und jeder möchte nur noch seine eigene Position durchboxen.

Wenn während eines Streits oder vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt danach eine negative Emotion aufpoppt, wie z.B. Wut, Ärger, Hass, identifiziere sie. Schau genau hin, woher sie kommt. Wie fühlst du dich genau in diesem Moment? Was macht es mit dir?

## **Schritt 2: Lass das Gefühl zu**

Bist du so erzogen worden, oder hast du im Laufe deines Lebens "gelernt", dass Gefühle zeigen von Schwäche zeugt? Man muss sich immer und andauernd im Griff haben?

Allerdings werden mit dieser Herangehensweise zwei (Gedanken)Fehler gemacht:

- Die Annahme, dass negative Emotionen zu zeigen, die Situation noch schlimmer macht
- Daher werden die Emotionen, sobald sie emporreten, sofort unterdrückt oder heruntergeschluckt

Die Folge ist, dass die Situation nicht bereinigt wird und diese destruktiven Gedanken sich letztendlich gegen dich richten. Die Situation ist schon längst vorbei, aber du beschäftigst dich immer noch damit.

Also, lasse die Emotion zu und schenke ihr Beachtung.

### **Schritt 3: Erkenne den Trigger**

- Oft sind es Automatismen, die uns "springen" lassen. Unser Gehirn ist faul und denkt in Kategorien. Dadurch versucht es, Prognosen für die Zukunft basierend auf den Erfahrungen in der Vergangenheit zu erstellen. Hattest du mit einer Person oder einer Situation eine schlechte Erfahrung, erwartest du unbewusst, dass diese wieder eintritt.
- Ist die momentane Situation überhaupt der Auslöser oder bist du schon so überflutet mit Reizen, so dass der kleinste Anlass das Glas zum Überlaufen bringt? Ein Beispiel: Du musst nach der Arbeit noch schnell einkaufen und danach die Kinder abholen. Du kommst aber nicht rechtzeitig aus dem Büro, auf dem Weg in den Supermarkt stehst du im Stau und noch ewig an der Kasse an. Deswegen bist du viel zu spät dran und deine Kinder warten schon auf dich. Weil deine Kinder nicht sofort ins Auto steigen und sich brav anschnallen, schnauzt du sie an.

### **Schritt 4: Fahre runter**

Unser Gehirn ist so programmiert, dass es bei starken negativen Emotionen eine Abkürzung nimmt: Der Kampf-oder-Flucht-Reflex wird aktiviert.

D.h., dass wir in einer solchen Situation gar nicht wirklich in der Lage sind, rational zu denken.

Daher: Fahre erst einmal herunter. Erbitte eine Auszeit oder zähle zum Beispiel runter von 10 auf 1, bevor du eine Antwort gibst, die du vielleicht später bereust.

### **Schritt 5: Nimm die Vogelperspektive an**

Gehe gedanklich aus der Situation heraus und betrachte sie von oben als ein Vogel oder seitlich als neutraler Beobachter. Dadurch gewinnst du mehr Abstand. Meistens geht es (ursprünglich) um die Sache, nicht um etwas Persönliches. Persönlich wird es erst durch unsere Bewertung.

### **Schritt 6: Sei konstruktiv und offen, nicht destruktiv**

Im Streit denken wir in erster Linie ans "Gewinnen", in dem wir versuchen, unser Gegenüber zu besiegen. Oder wenn wir gestresst sind, reagieren wir gereizt und lassen es am anderen aus.

Auch wenn du meinst, gewonnen zu haben. Was hat das langfristig für Kosten für dich?

Verlasse die verbale Gewaltspirale und spielt das Spiel nicht mit.

Erkenne: Nur positive Lösungen für das Kollektiv sind langfristig von Wert (für alle) und somit auch für dich. Sei offen für die Lösungen anderer.

### **Schritt 7: Drücke dich aus und bereinige die negative Situation**

Der wichtigste Schritt: Drücke dich aus.

- Rede in der Ich-Form und erkläre, wie du dich in der Situation fühlst
- Dadurch vermeidest du Vorwürfe und dass sich dein Gegenüber angegriffen fühlt
- Rechtfertige dich nicht damit, dass andere das genauso oder nicht machen
- Vermeide Sprüche wie: "du hast ja auch damals..." oder "Sie machen das auch nicht..."
- Es ist ok, sich eine Aus- oder Bedenkzeit zu erbitten, um einen klaren Kopf zu bekommen
- Es ist auch ok, sich zu entschuldigen. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Souveränität
- Wenn sich dein Gegenüber nicht adäquat verhält, bitte um einen höflichen Umgangston. Sollte er nicht darauf eingehen, beende das Gespräch und verschiebe es auf einen späteren Zeitpunkt.

### **Schritt 8: Gönn dir Ruhepausen und vermeide Ablenkungen**

Manche der folgende Punkte klingen vielleicht banal, sind aber für mehr Gelassenheit enorm wichtig.

- Unser Unterbewusstsein braucht Pausen. Während dieser Erholungsphasen verarbeitet unser Unterbewusstsein unser Alltagsgeschehen. Dadurch sind wir sogar effektiver und kreativer, als wenn wir durcharbeiten würden
- Daher: Lege dein Handy weg, wenn du aufs Örtchen gehst oder isst ☺. Schau nicht alle drei Minuten aufs Display
- Wenn dir langweilig ist, dann lass das zu! Langweile dich.
- Du musst NICHT 24/7 erreichbar sein. Weder für deinen Chef noch für deine Kunden.

## **Schritt 9: Sei wie eine Teflon-Pfanne**

Den Vergleich mit dem Bambus kennst du vielleicht schon. Er biegt sich, ohne zu brechen.

Ich finde auch den Vergleich mit einer Teflon-Pfanne ganz passend.

Bei einer alten Pfanne musst du aufpassen, dass das Essen (die Emotionen) nicht anbrennen. Bei einer Teflon-Pfanne kannst du in Ruhe dein Gericht zubereiten, ohne dass es anbrennt. Danach kannst du das Essen geschmeidig auf den Teller gleiten lassen.

Also: Bewahre die Ruhe und lasse verbale Angriffe an dir heruntergleiten, ohne dich angegriffen zu fühlen.

## **Schritt 10: Beuge vor und sei geduldig mit dir**

- Wenn du schon weißt, dass dich an diesem Tag "Herausforderungen" erwarten, bereite dich mental darauf vor.
- Schreibe dir Sätze auf, die dir helfen, dich zu zentrieren und übe sie
- Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Sei geduldig mit dir und freue dich an den kleinen Fortschritten in Richtung mehr Gelassenheit.

Der Weg ist das Ziel.

Gefühle und Emotionen brauchen Raum. Du darfst sie zulassen. Die Frage ist nur wie. Gehe respektvoll mit dir selbst und deinen Mitmenschen um. Bedenke auch, dass unterdrückte Emotionen absolutes Gift für deine Seele sind. Gelassenheit bedeutet, die negativen Emotionen zu erkennen und ohne Bewertung abfließen zu lassen. Gelassenheit bedeutet nicht: LMAA-Einstellung oder Gefühle in sich hineinzufressen.

Mit diesen zehn Schritten hast du gelernt, wie du besser mit negativen Emotionen umgehen kannst. Wenn du diese Schritte in deinen Alltag integrierst, wirst du langfristig mehr Gelassenheit in deinem Leben genießen. Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg dabei ♥!

Ich habe dir die Schritte auf der nächsten Seite zusammengefasst, damit du sie ausdrucken kannst und immer parat hast.

Vielen Dank fürs Lesen! Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

Alles Liebe ♥, Runar



# RUNAR SCHLAG

SPIRITUAL COACHING

## MEISTERE DEINE NEGATIVEN EMOTIONEN HIN ZU MEHR GELASSENHEIT

1

Identifiziere die  
negative Emotion

Lass das Gefühl zu

2

3

Erkenne den Trigger

Fahre runter

4

5

Nimm die Vogelperspektive an

Sei konstruktiv und offen

6

7

Drücke dich aus und  
bereinige die Situation

Gönne dir Ruhepausen und  
vermeide Ablenkungen

8

9

Sei wie eine Teflon-Pfanne

Beuge vor und  
sei geduldig

10

