



Gelassenheit üben

- Stoische Haltungen
- Gelassenheits-Übungen
- Reaktionen auf die Übungen

www.agoraascona.ch
www.agoraascona.ch/agora-health/

19-09-2020

Gelassenheit üben (1)

- Gelassenheit:
Die Gefühlswelt im Griff haben – einigermaßen.

- Ein Stoiker, eine Stoikerin
wie Zenon, Epiktet, Seneca, Marc Aurel (Antike)

= jemand, der gelassen bleibt in Stress- und Angst-Situationen
sowie angesichts öder Langeweile.





Gelassenheit üben (2)

Stoische Haltungen:

- Sich selber nicht stressen.
- Seelisch-geistige Entspannung suchen.
- Sich aktiv auf seine Ziele konzentrieren.
- Sich zugunsten der Gemeinschaft engagieren.
- Sich nicht provozieren lassen von Anderen.
- Sich nicht abhängig machen von der Meinung der Anderen.
- Schnelle Urteile über Menschen und Situationen vermeiden.
- Sich nicht überhastet zu negativen Interpretationen hinreissen lassen.

Gelassenheit üben (3a)

Vier simple Gelassenheitsübungen
(Stoiker/E. Fromm/C. Selver):

1. Negative Visualisierung:
Ans Schlimmstmögliche denken, das passieren könnte.
Es mit der realen persönlichen Situation vergleichen.
2. Fokussierung auf das Wichtige (mit DialogpartnerIn):
Was will ich wirklich?
Was kann ich wirklich beeinflussen, was nicht?
Es mit der realen Situation vergleichen.





Gelassenheit üben (3b)

Vier simple Gelassenheitsübungen
(Stoiker/E. Fromm/C. Selver):

3. Die weisse Fläche:

Bequeme Sitzposition - Augen schliessen - entspannt atmen.
Sich eine weisse Fläche vorstellen - sich auf nichts fixieren.
Gedanken locker aufsteigen lassen.

4. Fokussierung auf reine Bewegung:

Bequeme Sitzposition - Augen schliessen - entspannt atmen.
Arme langsam zu 45 Grad anwinkeln, sinken lassen, anwinkeln usw.



Gelassenheit üben (4)

Reaktionen des Publikums auf „Atlas der Emotionen“:

- Die meistgenannten positiven Emotionen:
Freude, Liebe, Zufriedenheit, Orgasmus
- Die meistgenannten negativen Emotionen:
Wut, Enttäuschung, Gier, Eifersucht
- Frage: Wann braucht man diese Emotionen wirklich?
→ fünfte Gelassenheitsübung!

Gelassenheit üben (5a)

Reaktionen des Publikums auf die Gelassenheits-Übungen.

Übung 1:

- Die Übung inhaltlich umkehren: mit dem Besseren/Besten rechnen.

Sich gleichzeitig fragen: Wie geht es mir? → oft eben nicht so gut!

Dann Entscheidung, positiver zu denken.

- Mit Galgenhumor das Schlimmste hinnehmen.
- Am besten hinfallen und gleich ableben, dann ist das Schlimmste gleich vorbei!

Gelassenheit üben (5b)

Reaktionen des Publikums auf die Gelassenheits-Übungen.

Übung 2:

- Es tut gut.
- Es quillt plötzlich aus einem heraus.
- Der Dialog über „Was will ich wirklich“ muss länger als nur ein zwei Minuten dauern: eine Minute lang einen Gedanken vorstellen, dann mindestens vier Minuten lang gemeinsam erörtern.
- Auch das Zuhören setzt Gedankenfluss in Gang.
- Schwierig, sofort ein Thema zu finden.
- Die Frage müsste lauten: „Was mache ich, wenn alles negativ erscheint?“
- Es wird bald klar, dass es eigentlich nur sehr wenige sinnvolle Ambitionen gibt.
- Man empfindet plötzlich Dankbarkeit.
- Schwierige Fragen so schnell beantworten geht nicht, es ist eher ein Auf-den-Weg-Bringen → und dann empfindet man Freude.
- Folgender Gedanke kommt einfach auf: immer etwas lernen im Leben, was kann ich noch tun – und das Unerwartete erwarten.
- Berufliche Freiheiten und Optionen erörtern und sich dabei bestens ergänzen, das funktioniert!
- Wir haben thematisiert, was die nützlichen Ressourcen sind, die ausserhalb von uns liegen – und den Faktor Vertrauen.





Gelassenheit üben (5c)

Reaktionen des Publikums auf die Gelassenheits-Übungen.

Übung 3 und 4 kombiniert:

- Gefühl der wohligen Meditation.
- Am Anfang Lärm im Kopf, dann entstehen Ruhe und angenehme Müdigkeit.
- Diese Übung muss man oft machen.
- Die Armbewegung sorgen für eine Energetisierung.
- Den Rede-Gedankenfluss zu dämpfen ist schwierig – aber wenn Konzentration aufs Hören, dann mehr Ruhe spürbar.
- Es ist ein Genuss, in der Gruppe so zu schweigen: verschiedene Geräusche hören beruhigt.
- Das blosses Hören schärft angenehm die Sinne.
- Schwierig, sich einfach eine weisse Fläche vorzustellen. Dann eher weissen Schnee.
- Diese Übung provoziert Ungeduld und hat daher keine Nutzen.
- Oder sich eine weisse Leinwand vorstellen, auf der dann ein Film abläuft gemäss meiner Phantasie.

www.agoraascona.ch

www.agoraascona.ch/agora-health/