

Workbook



9-Tage-Challenge für mehr Gelassenheit im Alltag



danielschmalhaus.de

Willkommen

Du hast einen Job, der dich zeitlich und kräftemäßig sehr beansprucht?
Du hast eine tolle Familie, nur leider zu wenig Zeit und Energie, um dich an deinen Lieben wirklich und von Herzen zu erfreuen?

Du hast überhaupt keine Zeit für dich und deine innere Balance?

Jetzt fragst du dich, wie du trotz allem gelassen und entspannt sein kannst.

Mir ging es vor ein paar Jahren noch genauso. Aber bereits mit ein paar einfachen Änderungen in meinem Leben, die nichts kosten und kaum Zeit in Anspruch nehmen, bin ich gelassener geworden.

Wenn du motiviert sowie regelmäßig mitmachst und nach den neun Tagen dranbleibst, wirst du deinem Ziel, gelassener zu werden, ein Stück näher kommen. Viel Erfolg mit wertvollen Erfahrungen wünsche ich dir!

Dein Daniel



06

WAS IST GELASSENHEIT?

07

WENN DU ES NICHT ÄNDERN KANNST

08

GELASSENER IM ALLTAG

09

AUCH DU KANNST GELASSEN WERDEN

10

9 TIPPS FÜR EIN GELASSENES LEBEN

30

WEITERE UNTERSTÜTZUNG

DISCLAIMER

Das komplette Leistungsangebot von danielschmalhaus.de ist rein präventiv. Solltest du dich in therapeutischer, ärztlicher und/oder medikamentöser Behandlung befinden, kläre bitte im Vorfeld eigenverantwortlich mit deinem Arzt oder Therapeuten ab, ob eine Teilnahme aktuell das Richtige für dich ist. Die Challenge-Teilnahme erfolgt in jedem Fall auf eigene Verantwortung.





SO VERWENDEST DU DAS WORKBOOK

An jedem Tag der "9-Tage-Challenge für mehr Gelassenheit im Alltag" erhältst du eine Aufgabe. Für deine persönlichen Eintragungen kannst du dieses Workbook verwenden. Alle Übungen sind einfach umzusetzen, auch wenn du "eigentlich" gar keine Zeit für dich hast.

Du brauchst täglich zehn Minuten einzuplanen. Zeit, die bestens investiert ist, da es eine Investition in dich selbst ist.

Zu jeder Übung gehört ein Worksheet mit Platz für deine eigenen Eintragungen. Es lohnt sich für dich, täglich zehn störungsfreie Minuten freizuschaukeln, um dich selbst zu reflektieren.

Jeden Tag darfst du dich auf eine neue Aufgabe konzentrieren. So kannst du an den neun Tagen der Challenge alle Tipps probieren und selbst entscheiden, was dir persönlich geholfen hat, gelassener zu werden.

Es kann dir helfen, Prioritäten in deinem Leben zu setzen. Du kannst dich mit all deinen Stärken und Schwächen entdecken. Und ganz wichtig für dich: Diese neun Tage sind erst der Einstieg. Bleib dran und mache weiter. Es wird dir gut tun.



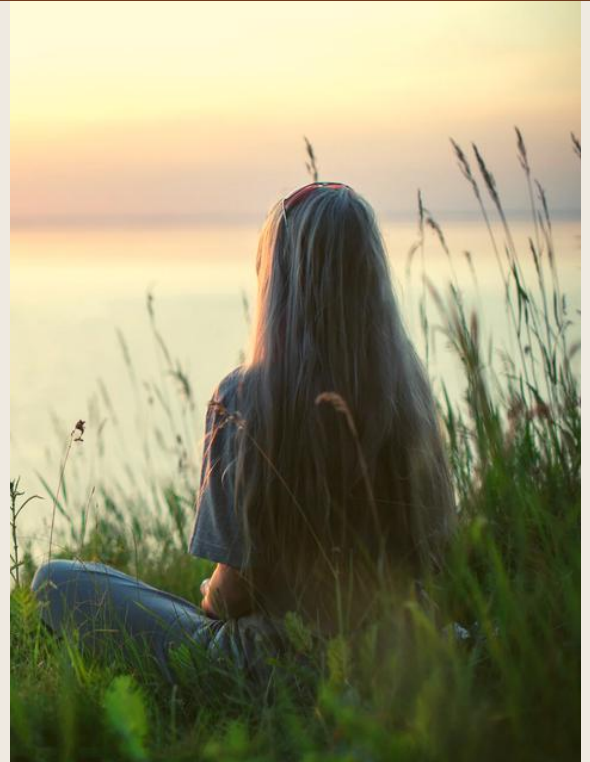
Zitat

"DU KANNST DIE WELLEN
NICHT AUFHALTEN, ABER
DU KANNST LERNEN ZU
SURFEN."

Jon Kabat-Zinn



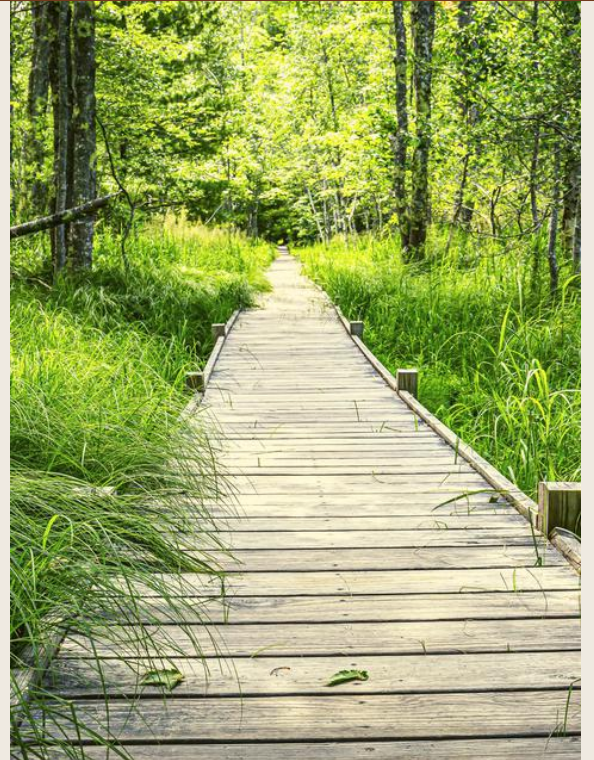
WAS IST GELASSENHEIT?



Gelassenheit ist eine wichtige Eigenschaft, die wir alle anstreben sollten. Leider ist es oft schwer, gelassen zu sein, besonders wenn wir uns in einer Stresssituation befinden. In diesem Workbook möchte ich über die Bedeutung von Gelassenheit sprechen. Warum ist es wichtig, gelassen zu sein? Ich gebe dir Tipps, wie man Gelassenheit lernen und in den Alltag integrieren kann. Gelassenheit bedeutet, sich nicht von den äußeren Umständen beeinflussen zu lassen und Ruhe zu bewahren. Es geht darum, die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen und nicht gegen sie anzukämpfen. Wenn wir gelassen sind, können wir uns auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Damit lassen wir uns nicht von Nebensächlichkeiten ablenken.



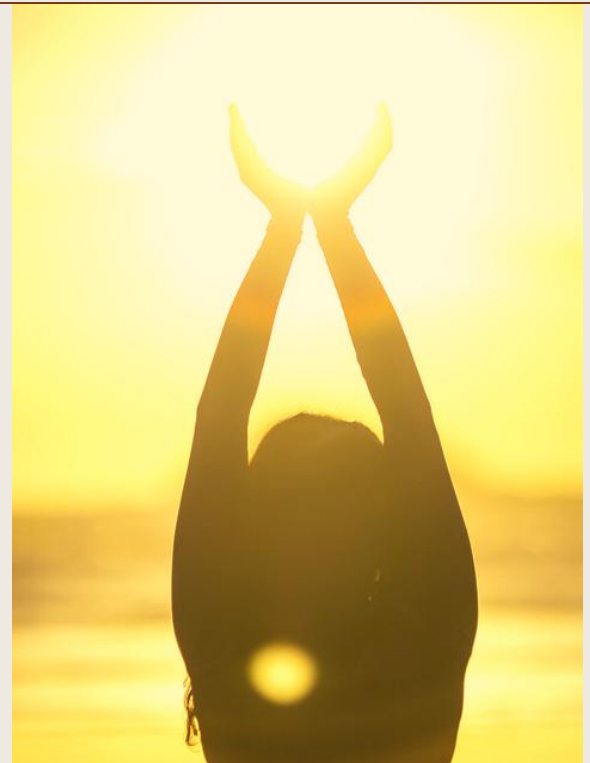
WIE DU BEI DINGEN GELASSENER WIRST, DIE DU OHNEHIN NICHT ÄNDERN KANNST



Einer der besten Wege, um gelassener zu werden, ist es, zu akzeptieren, dass es Dinge gibt, die wir nicht ändern können. Wenn wir versuchen, gegen etwas anzukämpfen, was wir nicht ändern können, verschwenden wir unsere Energie und belasten unseren Geist unnötig. Stattdessen sollten wir uns auf die Dinge konzentrieren, die wir ändern können. Wenn wir lernen, uns auf das zu konzentrieren, was in unserer Macht liegt, können wir viel gelassener sein. Als ersten Schritt solltest du akzeptieren, dass du auf einige Dinge keinen Einfluss hast. Anstatt dich über Dinge aufzuregen, auf die du keinen Einfluss hast (die Börse, das Wetter usw.). Denke an die Dinge, auf die du Einfluss hast (deinen Tagesablauf, deine täglichen Gewohnheiten, deine Ernährung, dein Trainingsprogramm). Diese Dinge sind oft die Ursache für alle Probleme, die du hast.



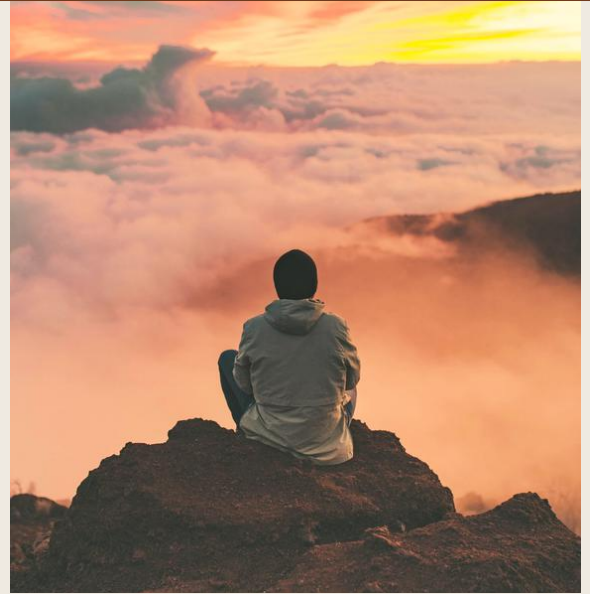
WIE DU IM ALLTAG GELASSENER WERDEN KANNST



Eine der besten Möglichkeiten, um gelassener zu werden, ist es, Gelassenheit in den Alltag zu integrieren. Dies bedeutet beispielsweise, bewusst einige Minuten am Tag in Ruhe zu verbringen und dich auf die Atmung oder eine andere beruhigende Übung zu konzentrieren. Genauso können regelmäßige Meditationen oder Yoga-Übungen dabei helfen, den Geist zu beruhigen und gelassener zu werden. Es ist hilfreich, jeden Tag ein paar Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist. Durch diese positiven Gedanken fällt es leichter, ruhig und gelassen zu werden.



AUCH DU KANNST GELASSENER WERDEN



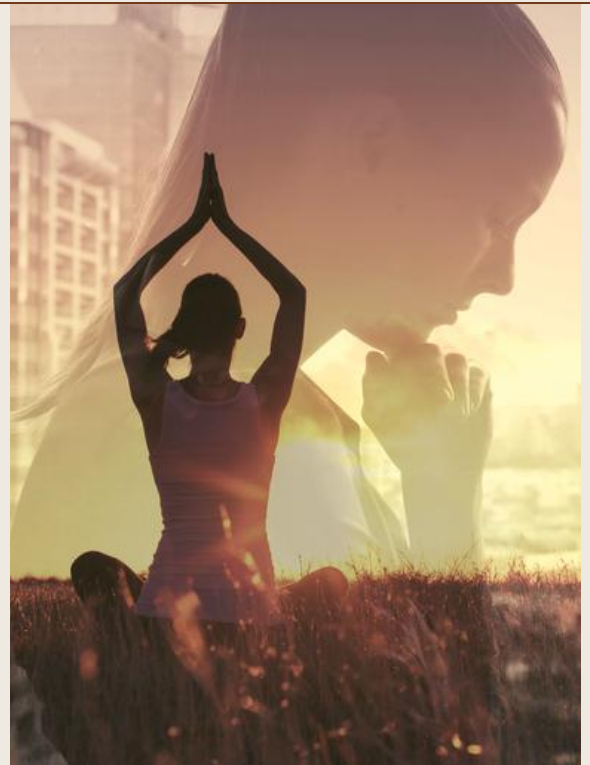
Wenn Dinge passieren, über die wir keine Kontrolle haben, regen wir uns auf. Negative Emotionen gewinnen die Oberhand. Wir lassen uns provozieren. Aber warum?

Meist liegt es an unserer Einstellung. Und die haben wir vielleicht schon so tief in uns verankert, dass es schwer fällt, sie überhaupt bewusst wahrzunehmen. Unsere Reaktion ist oft eine automatische Reaktion, die wir kaum bewusst steuern. Frage dich beim nächsten Mal zunächst, ob die Sache, über die du dich so aufregst, überhaupt so schlimm ist. Was änderst du mit deiner Reaktion? Änderst du etwas damit oder verbrauchst du nur deine eigene Lebensenergie, die du für sinnvolle Dinge einsetzen könntest? Wir können lernen, friedlich mit unseren Gefühlen zu leben, selbst wenn sie negativ sind. Wir können lernen, unsere Gefühle zu akzeptieren, ohne darauf zu reagieren.

Auch du kannst eine entspannte Haltung trainieren. Es ist wichtig, dass du dir über den Auslöser im Klaren bist und nach alternativen Verhaltensweisen suchst.



9-TAGE-CHALLENGE FÜR MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG



Wenn du bereit bist, kleine Veränderungen in deinem Leben vorzunehmen, wirst du ruhiger werden. Die folgenden Tipps werden dir helfen, besser mit Stress umzugehen. Einige von ihnen sind sehr einfach umzusetzen und können jederzeit durchgeführt werden. Plane bitte jeden Tag 10 Minuten für die Umsetzung ein. Nur, wenn du aus eigenem Antrieb und motiviert mitmachst, können sich die gewünschten Veränderungen zeigen. Übrigens wirst du nach diesen neun Tagen kein "anderer" Mensch sein. Aber du kannst den Grundstein legen und den ersten Schritt in ein gelassenes Leben gehen.



TAG 1

Lerne deine Stressauslöser kennen

Wir sind alle unterschiedlich. Wir reagieren anders auf Situationen als andere. Der Schlüssel, um dich selbst zu verstehen, liegt darin, dein Verhalten und deine Gefühle genauer unter die Lupe zu nehmen. Ein erster wichtiger Schritt ist, dass du herausfindest, was dich wütend macht und warum du dich so fühlst, wie du es tust. Wenn du versuchst, dein Verhalten und deine Gefühle zu verstehen, wirst du dich besser kontrollieren können. Außerdem kannst du so mehr aus deinem Leben machen. Zudem ist es sehr hilfreich zu lernen, wie du mit deinen Emotionen umgehen kannst, damit du dich beruhigen kannst. Um dieses Ziel zu erreichen, beobachtest du zunächst deine Emotionen. Wenn du sie beobachtest, kannst du entscheiden, was du tun und wie du handeln willst. Wenn du erkennst, was den Stress in dir auslöst, kannst du die Ursachen identifizieren und die Stressreaktion verhindern.



*Was löst bei dir Stress aus?
Wenn du magst, darfst du dir gerne ein paar Minuten Zeit zur Eigenreflexion nehmen. Das folgende Worksheet kann dir helfen.*



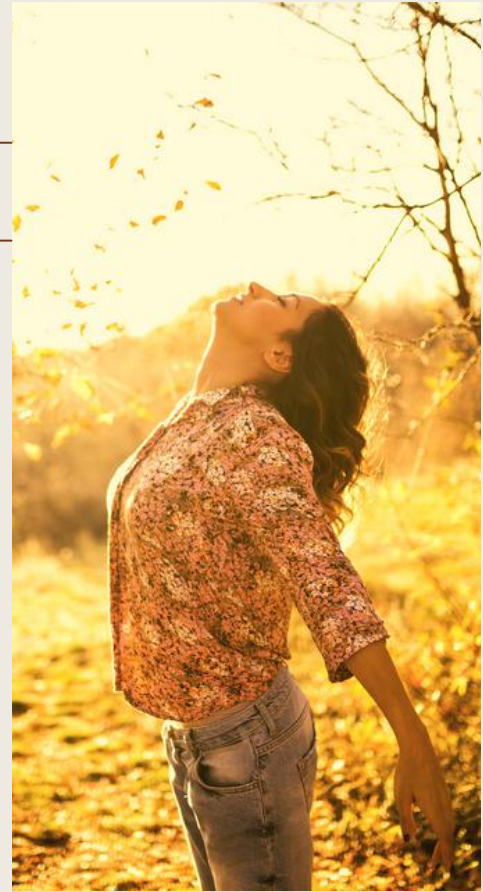
TAG 2

Eine kleine Atemübung

Eine Atemübung ist eine einfache Methode, um dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern und Stress abzubauen. Du atmest einfach durch die Nase ein und durch den Mund aus. Du kannst diese Übung immer dann machen, wenn du dich entspannen oder beruhigen willst. Und sie hat noch viele andere Vorteile. Sie hilft zum Beispiel, deine Energie zu steigern. Du kannst sie überall durchführen, sogar auf der Arbeit, in der Warteschlange im Supermarkt oder im Wartezimmer beim Arzt.

Eine sehr einfach durchzuführende Atemübung ist folgende:

Du atmest durch die Nase ein und atmest ebenfalls durch die Nase aus. Die Ausatmung dauert bei dieser Übung doppelt so lange wie die Einatmung. Je nachdem wie es deinem eigenen Rhythmus entspricht, atmest du also 3 Sekunden durch die Nase ein und atmest 6 Sekunden durch die Nase wieder aus. Diese Übung wiederholst du 9-mal und darfst sie gerne mehrmals täglich üben. Das doppelt solange Ausatmen lässt deinen Atem rhythmisch fließen und kann dich bei mehr Ruhe im Alltag unterstützen.



Atemübung:

*Atme doppelt
solange aus wie du
einatmest.*

*Mache diese Übung
in den nächsten 9
Tagen dreimal
täglich.*



TAG 2

Atemübung

WANN ICH GEÜBT HABE


MEINE GEDANKEN ZUR ATEMÜBUNG



TAG 3

Was ist heute wichtig?

Stelle dir jeden Morgen die Frage: „Was ist heute wirklich wichtig?“ Widme deine Zeit und Energie den Dingen, bei denen du auf diese Frage mit „Ja“ antworten kannst. Dadurch bleibst du fokussiert und hast mehr Zeit für die Dinge, die dir wirklich wichtig sind.



Das folgende
Worksheet
unterstützt dich
bei der
Beantwortung der
Frage.



TAG 4

Du darfst dir Zeit für dich nehmen

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für dich selbst. Es hilft, dir bewusst obige erlaubung zu geben. Sage dir beispielsweise immer wieder in Gedanken oder auch gerne laut "Ich darf [...]". Verbringe die Zeit für dich mit etwas Schönerem, das dich beruhigt und entspannt. Das können zum Beispiel Atemübungen, Meditationen oder ein kleiner Spaziergang sein.



*Für was nimmst du
dir Zeit?*

*Denke an Dinge,
die dich beruhigen,
entspannen oder
dir einfach gut
tun.*



HIERFÜR NEHME ICH MIR ZEIT

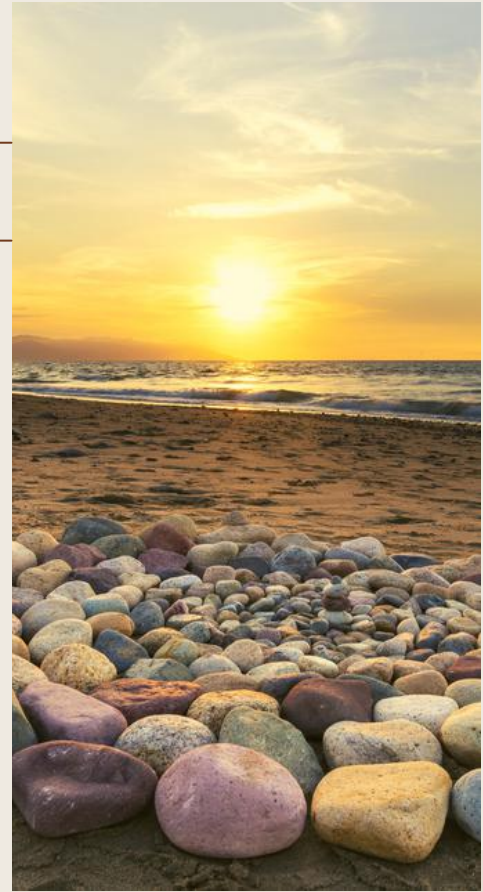
DU DARFST DIR DIE ZEIT NEHMEN, DIE DU MÖCHTEST



TAG 5

Gelassenheit braucht Rituale

Schaffe dir regelmäßige Rituale, die dir eine gewisse Struktur bringen. Diese Rituale sollten aus etwas bestehen, das dir Freude bereitet und dich entspannt. Beispielsweise könntest du jeden Abend vor dem Schlafengehen eine Tasse Tee trinken oder jeden Samstagmorgen einen ausgedehnten Spaziergang machen.



Welche
regelmäßigen
Rituale führst du
bereits durch? Was
möchtest du als
Ritual in deinen
Tagesablauf
integrieren?



DIESE RITUALE HABE ICH BEREITS

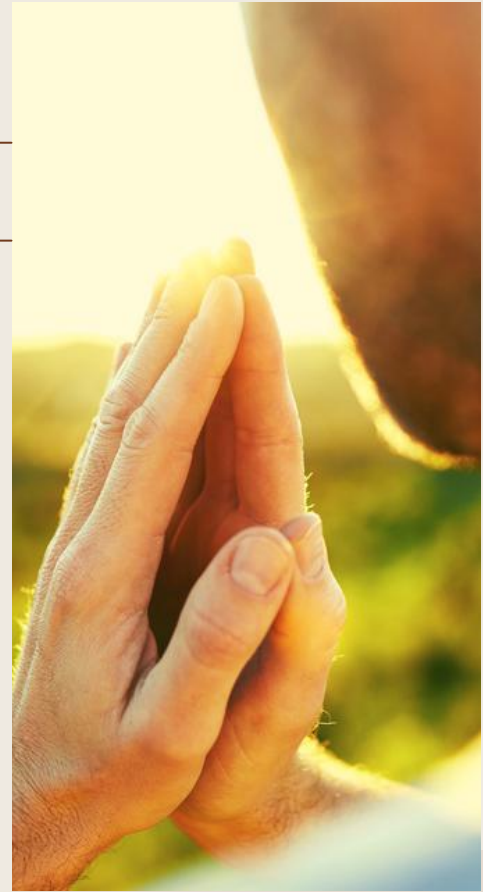
UND DIESE RITUALE WERDE ICH IN MEINEN TAG INTEGRIEREN



TAG 6

Dankbarkeit als Grundlage von Gelassenheit

Sei dankbar für das, was du hast. Schreibe jeden Tag ein paar Dinge auf, für die du dankbar bist. Dadurch fokussierst du dich mehr auf die positiven Aspekte deines Lebens und bist gelassener.



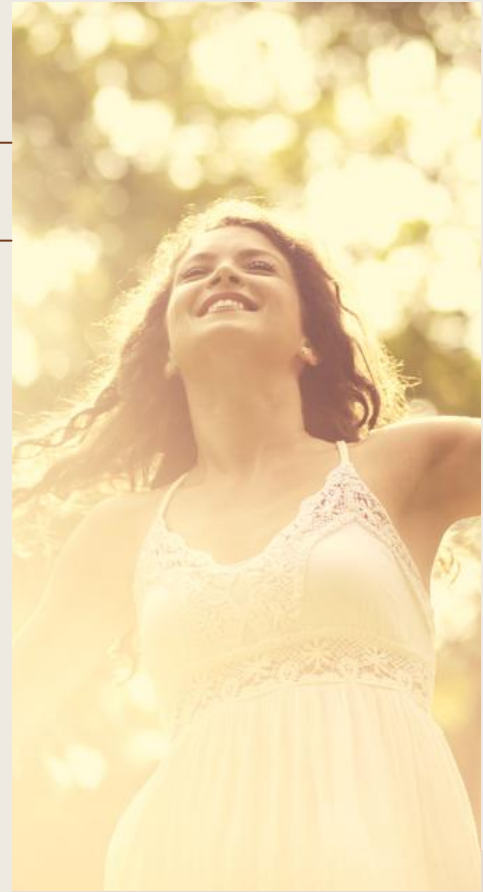
*Schreibe doch heute
Abend auf, für was
du heute dankbar
bist. Das folgende
Worksheet bietet
dir Platz für deine
Dankbarkeit.*



TAG 7

Sei mit dir zufrieden

Lerne, dich selbst anzunehmen wie du bist. So bist du richtig. Und so bist du gut. Denn du bist du. Sei zufrieden mit dem, was du bist und was du tust. Du bist gut, genau so wie du bist!



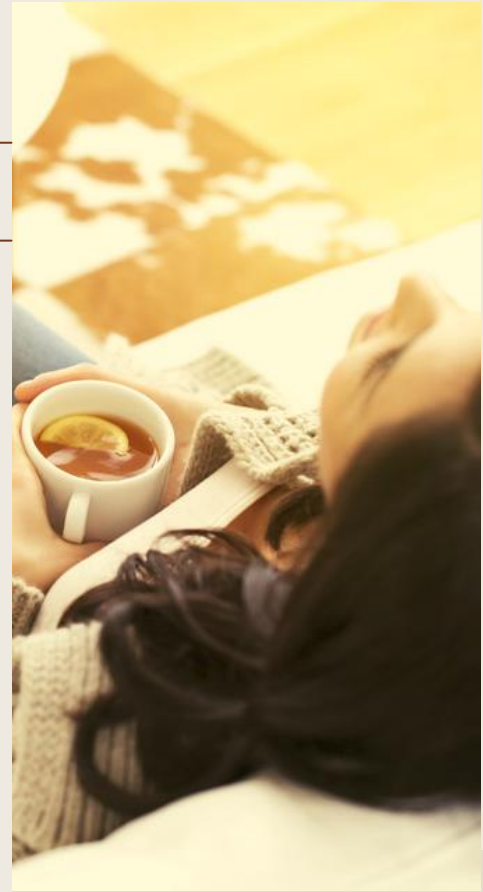
*Nimm dir ein paar
Minuten Zeit und
schreibe auf,
warum du mit dir
zufrieden bist.
Dir wird bestimmt
mehr einfallen als
du jetzt denkst.*



Gelassenheit im Moment

Konzentriere dich auf das Hier und Jetzt.
Versuche, dich nicht ständig in der
Vergangenheit oder Zukunft zu verlieren. Lebe
im Moment!

Diesen Tipp kannst du ganz toll in deinen Alltag
integrieren,
beim Zähneputzen, auf dem Weg zur Arbeit, bei
der Zubereitung des Essens, beim
Geschirrspüler ausräumen, beim Atmen,
während du aus dem Fenster schaust, ...



*Überlege dir drei
Dinge für den
heutigen Tag, bei
denen du bewusst
im Hier und Jetzt
bist.*



BEI DIESEN DINGEN BIN ICH
BEWUSST IM HIER UND JETZT



TAG 9

Konzentriere dich auf Positives

Ein weiterer wichtiger Tipp für mehr Gelassenheit im Leben ist, dass du dich auf die positiven Aspekte des Lebens konzentrierst statt auf die negativen.

Oftmals wird eher das Negative in den Vordergrund gerückt. Daher vermeide ich es, allzu häufig Nachrichtensendungen anzuschauen. Wenn wir Dinge nicht unter Kontrolle haben, können wir sie auch nicht ändern. Es ist besser, sich auf die positiven Aspekte des Lebens zu konzentrieren, auf die wir Einfluss haben. Wir können viel mehr erreichen, wenn wir uns auf unsere positiven Eigenschaften konzentrieren und nicht auf unsere negativen.

Denke an die Dinge, die du kontrollieren kannst: deine Einstellung, deine Gedanken, deine Worte und dein Handeln.



Nimm dir fünf Minuten Zeit und schreibe auf, was dir heute Positives begegnet und widerfahren ist. Das folgende Worksheet kann dir helfen.



TAG 9

POSITIV

POSITIVES VOM HEUTIGEN TAG

SO MACHE ICH POSITIV WEITER



Workbook "9-Tage-Challenge"

Du hast in den letzten neun Tagen toll mitgemacht und selbst Übungen ausprobiert. Du hast dir Zeit für dich genommen und dich reflektiert.

Es wäre sehr schade, wenn du morgen nicht weitermachen würdest.

Schließlich hast du den ersten Schritt hin zu einem gelassenen Leben bereits getan. Jetzt heißt es dranbleiben und weitermachen.

Vielleicht hast du bereits durch die Übungen und Eigenreflexionen kleine Veränderungen hin zu deinem großen Traum festgestellt.

Stell dir vor, wie es erst sein wird, wenn du den Weg weitergehst und Gelassenheit nachhaltig in deinen Alltag harmonisch eingebunden hast!

Ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, dass sich der Weg dorthin lohnt, auch wenn er nicht immer leicht ist. Gib nicht auf und mache weiter!

Ich wünsche dir ein stetiges Vorankommen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit in deinem Leben!

Danke!





BENÖTIGST DU WEITERE EINBLICKE UND UNTERSTÜTZUNG?

Wenn du weitere Unterstützung haben möchtest, um in Beruf und Familie entspannt und gelassen zu sein, besuche meine Webseite. Hier erhältst du ein umfangreiches Angebot für deinen weiteren Weg. Vom Workshop über den Onlinekurs bis hin zum Einzelmentoring. Es ist für jeden beruflich beanspruchten Familienmenschen etwas dabei.

<https://danielschmalhaus.de>

Wenn du gerne eine individuelle Beratung und ein komplett auf deine Bedürfnisse und Wünsche ausgerichtetes Mentoring als Unterstützung für ein gelassenes Leben haben möchtest, lade ich dich sehr gerne ein, ein kostenfreies persönliches Kennenlernen mit mir zu vereinbaren. Klicke dazu auf den folgenden Link.

<https://linke.to/ds-call>



danielschmalhaus.de