



Meine 5 Tipps für mehr GELASSENHEIT IM ALLTAG

Eine regelmäßige Yogapraxis und Yoga-Retreats können eine nachhaltige und wirksame Unterstützung bei der Umsetzung dieser Tipps sein.

Komm doch mal im Yogakurs vorbei oder gönne dir ein ganzes Wochenende für dich in einer tollen Community!



**ALLE INFOS FINDEST DU UNTER
TREIBGUTYOGA.DE**

Meine 5 Tipps für mehr GELASSENHEIT IM ALLTAG

1. Finde DEINE bewusste Morgen-Routine

1. Der Morgen ist total kostbar. Ein neuer Tag beginnt und du kannst mitbestimmen, wie dieser neue Tag werden soll. Nutze die Kostbarkeit des Morgens für dich, indem du dir ein Morgen-Ritual kreierst, um dir BEWUSST Zeit für dich zu nehmen. Das ist gar nicht so schwer, da jeder bereits eine Morgen-Routine hat (Schlummerfunktion, Kaffee/Tee trinken, Zeitung lesen, Bahn, Auto, Fahrrad fahren...). Durch Achtsamkeit kannst du mehr Qualität in deine Rituale bringen und sie vielleicht noch um die eine oder andere Kostbarkeit ergänzen.

Fang mit kleinen Schritten an. Zu Beginn können es fünf Minuten extra sein. Stecke dir Ziele, die für dich leicht umsetzbar sind und die dich nicht überfordern, so dass du über einen längeren Zeitraum durchhalten kannst und so aus dieser kleinen Veränderung eine Routine entstehen kann.

Wie kann jetzt so eine bewusste Morgen-Routine aussehen?

Du kannst deine 5 Minuten zum Beispiel für eine Meditation nutzen, in der du dich mit deinem Atem verbindest und den neuen Tag willkommen heißt. Oder du machst einige Sonnengrüße oder ließt ein paar Seiten in einem inspirierenden Buch.

Wichtig ist, dass es in deinem Morgenritual um dich geht und du dir bewusst diese Zeit widmest. So startest du mit viel mehr Klarheit in den Tag. Achte darauf, dass du dir zu Beginn nicht zu viel vornimmst. Probiere aus, was dir leichtfällt oder woran du am meisten Freude entwickeln kannst. Und dann mach das ganz konsequent jeden Morgen.

Ausnahmen am Wochenende sind völlig okay, müssen aber nicht sein. Du wirst sehen, dein Morgen bekommt eine ganz andere Qualität, die du auch mit in den Tag nimmst. Sei nicht enttäuscht, wenn es den einen oder anderen Morgen mal nicht gelingt mit deiner neuen Routine. Das heißt nicht, dass die Tage, an denen du es geschafft hast, weniger wert sind! Bleibe dran und lass dich nicht entmutigen, auch wenn du mal einen Tag Pause gemacht hast.

Meine 5 Tipps für mehr GELASSENHEIT IM ALLTAG

2. Verbinde dich mit deiner Atmung

Unser Alltag ist stressig, keine Frage. Alles muss immer noch schneller gehen, wir haben immer weniger Zeit, unserer Kreativität freien Lauf zu lassen oder mal gründlich nachzudenken und müssen eigentlich oftmals nur noch funktionieren.

Es ist super wichtig, dass es uns gelingt, immer wieder Abstand zu diesem Stress herzustellen. Oftmals sind wir auch Mitverursacher, wenn wir alles besonders gut oder es allen Recht machen wollen.

Wenn du merkst, dass dein Stresslevel mal wieder hoch ist, lehne dich kurz zurück und nimm mindestens drei tiefe Atemzüge in den Bauch. Atme durch die Nase ein und über den leicht geöffneten Mund aus. Stell dir dabei vor, du könntest die innere Anspannung über die Ausatmung gehen lassen. Und wenn du glaubst, dafür sei gerade keine Zeit, tue es erst Recht. Du wirst merken, dass über das Loslassen und das kurze zur Ruhe kommen neue Kraft und Weite im Kopf entstehen.

3. Gönn dir Pausen

Egal wie vollgepackt dein Tag ist, Pausen sind wichtig. Dein Körper ist keine Maschine. Auch wenn du das Gefühl hast, dass dafür keine Zeit ist. Beschäftige dich in diesen kurzen Pausen mit etwas ganz Anderem (keine privaten Nachrichten beantworten oder Facebook mal eben checken!). Tanze zu deinem Lieblingssong, mach einen Handstand an der Wand oder nimm zwischen Terminen bewusst die Treppen und gehe kurze Strecken zu Fuß. Dabei konzentriere dich auf deine Schritte, bemerke, wie die Füße den Boden berühren, dich tragen und wie du mit der Erde verbunden bist.

Und was auch prima funktioniert: schaue was Grünes an. Im besten Fall natürlich die Natur, Bäume und Wiesen. Oder blicke für einige Atemzüge in die Ferne oder in den Himmel. So entspannen die Augen und damit auch der Kopf.

Meine 5 Tipps für mehr GELASSENHEIT IM ALLTAG

4. Sei begeistert und freue dich mit anderen

Gehe mit Begeisterung an deine Tagesaufgaben. Auch wenn da vielleicht mal was dabei ist, was nicht zu deinen Lieblingsaufgaben zählt. Du wirst sehen, wenn du deine Einstellung zu den Tätigkeiten änderst, wird sich auch die Energie ändern, mit der du diese Tätigkeiten ausführst und die Arbeit wird in ein anderes Licht gerückt. Konzentriere dich auf das Positive. Ablehnung und Zuspruch entstehen im Kopf. Wenn du den Fokus auf den Zuspruch legst, kann daraus was ganz Anderes entstehen, als wenn du dich in deiner Ablehnung festbeißt.

Leute um dich herum haben Grund zur Freude? Prima, freu dich direkt ordentlich mit – das hebt die Stimmung. Und beim nächsten Mal bist du die- oder derjenige, mit der/dem sich alle mitfreuen.

5. Du hast die Wahl!

Egal was der Tag so mit sich bringt, sei dir bewusst, dass du immer die Wahl hast. Du hast die Wahl, wohin du deine Gedanken und damit auch deine Energie lenkst. Du hast die Wahl, wie deine Reaktion auf etwas ausfällt. Du hast die Wahl, ob du in der Negativ-Spirale stecken bleibst, oder ob du bewusst die Entscheidung für ein Umdenken einleitest. Unsere Gedanken sind so powervoll und diese Kraft kannst du für dich und deine Stimmung nutzen. Das heißt nicht, dass du nicht auch mal traurig, sauer oder wütend sein darfst. Aber schau dir an, woher diese Gefühle kommen und warum du so reagierst. Denn wir machen uns unsere Gefühle selbst. Wir sind allein für das, was in uns vorgeht verantwortlich. Du bist der Regisseur und entscheidest, wann Schluss ist. Nur du hast Zugang zu deinen Schaltern und damit die Freiheit, zu bestimmen, wann der Kanal gewechselt werden soll. Also beobachte deine Stimmung und überlege, ob dir der Ist-Zustand gefällt. Wenn nicht, wechsele den Kanal. Das geht über viele Dinge:

- Hebe die Mundwinkel, und zwar ordentlich. Ein Lächeln bewirkt nicht nur etwas bei unserem Gegenüber, sondern auch in uns
 - Höre Musik, die dich positiv stimmt
- Tanze, Meditiere, mache Sport, bewege dich an der frischen Luft, bestaune die Natur...

Meine 5 Tipps für mehr GELASSENHEIT IM ALLTAG

Das sind meine 5 Tipps für dich, wie du mehr Gelassenheit in deinen Alltag bringst. In Einzelsessions oder den immer wieder stattfindenden Meditationskreisen unterstütze ich dich gerne auf deinem Weg, deinen Alltag positiv zu verändern.

Gib mir auch gerne Feedback, was du für dich umsetzen konntest oder was dein Tipp für Gelassenheit ist: astrid@treibgutyoga.de

Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben!
Du findest mich auf Facebook und auf Instagram unter [@treibgutyoga](#).

Love & light

Deine Astrid