

# 10 Tipps für innere Ruhe und Gelassenheit

## Tipp 7



Was heisst das innere Ruhe finden?

Innere Ruhe finden setzt sich aus mehreren Einzelteilen zusammen. Dazu gehört zum einen **innere Ausgeglichenheit**, die es Menschen erlaubt, **Schwierigkeiten** im Alltag mit einer gewissen **Balance** und auch **Kraft** zu begegnen. Innere Ruhe und Kraft finden hängt also zusammen. Kaum etwas bringt so viel **Unruhe** auf, wie die **eigenen Gedanken**.

Deshalb mein **Tipp 7** für dich.

Versuche dein **Grübeln zu stoppen**. Ist gar nicht so einfach, vor allem wenn einem angstvollen oder **sorgenvollen Gedanken** plagen. Das berühmte **Gedankenkarussell** beginnt dann unweigerlich zu drehen. Das kann uns den wohlverdienten **Schlaf rauben**.

Falls du wieder ins **Grübeln** kommst, **konzentriere** dich auf **deinen Atem**. Lege eine Hand auf deinen Bauch und beobachte wie sich deine Hand beim Einatmen hebt und beim Ausatmen sinkt.

Die **bekannteste Atemübung** kommt aus dem **Yoga**: Bei der **4-7-8-Methode** wird **4 Sekunden lang eingeatmet, 7 Sekunden lang die Luft angehalten und anschliessend 8 Sekunden ausgeatmet**, bevor sich der Zyklus wiederholt. Es braucht ein wenig Übung dafür, doch diese Atemtechnik wirkt extrem entspannend. Durch das Mitzählen der Sekunden stoppt automatisch auch das Grübeln über Probleme.

Mittlerweile gibt es zum Thema Grübeln auch unzählige Literatur. Eventuell findest du ein geeignetes Buch, welches dich anspricht. Der Klassiker ist sicherlich das Buch *Sorge dich nicht - lebe* von Dale Carnegie.

**Grüble nicht, fange an dein Leben zu genießen.**

Liebe Grüsse

**Fabienne Schneider**   
**Mentorin bei Grenzüberschreitung**