

## Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag

### 1. Nicht alle Probleme auf einmal lösen wollen

Wählen Sie das wichtigste Problem und arbeiten Sie Schritt für Schritt daran.

### 2. Ausgleichendes suchen

Suchen Sie sich neue Beschäftigungen, die einen Ausgleich zum Alltag schaffen.

### 3. Frische Luft tanken

Tun Sie sich etwas Gutes und unternehmen mal wieder einen langen Spaziergang. Nichts lässt Sie ruhiger werden, als das Atmen frischer Luft und die Freude an der Natur.

### 4. Bewegung

Bewegung ist die beste und natürlichste Medizin gegen Ärger. Sie baut unmittelbar Stresshormone ab und schafft Distanz zu den Problemen des Alltags.

### 5. Sport treiben

Wenn Sie sich während des Tages wenig bewegen, kann es sehr hilfreich sein, Sport zu treiben. Durch die Erfahrung, sich selbst immer wieder zu überwinden, werden Sie auch für Ihren Arbeitsalltag Gelassenheit lernen.

### 6. Ausreichend schlafen

Bei innerer Unruhe und Anspannung sollten Sie versuchen, ausreichend Schlaf zu finden. Während des Schlafes erholen sich Körper und Seele, so dass Sie wieder frisch und motiviert sind für die Dinge, die vor Ihnen liegen.

### 7. Bereiten Sie sich einen wohlschmeckenden Tee zu

Probieren Sie, diese Praxis als kleines tägliches Ritual einzuführen, es kostet wenig Zeit und Aufwand. Das Trinken eines warmen Tees kann schon der erste Schritt in die Gelassenheit sein. Nehmen Sie Ihren Genuss mit allen Sinnen wahr.