„5-Finger-Regel“ für mehr Gelassenheit

| Christian Bremer

Wer kennt die folgende Situation nicht? Sie sind auf dem Weg in den Urlaub, stehen bei 35 Grad Hitze im Stau und Ihre Familie wird langsam unruhig? Erfahrungsgemäß lauert Stress ja nicht nur im Job, sondern auch im Urlaub. Dass der Stress nicht überhandnimmt und Sie in Job und Freizeit ruhig und gelassen mit der Situation umgehen können, rät Christian Bremer zur „5-Finger-Regel“.

Ärgern Sie sich manchmal auch über Kollegen, fühlen sich überfordert oder sind der Verzweiflung nahe? Wenn Sie sich das nächste Mal gestresst fühlen, probieren Sie die 5-Finger-Regel aus und gehen dafür in fünf Schritten vor. Halten Sie zuerst inne und nutzen dann Ihre Finger, als ob Sie die Schritte mitzählen.

1. Der kleine Finger

Zu Beginn nehmen Sie Ihre aktuell vorhandenen Gefühle und Gedanken wahr und nehmen sie ganz bewusst an. Halten Sie inne und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Inneres. Oft hilft es, dabei die Augen zu schließen. Lehnen Sie nichts ab, sondern seien Sie offen für das, was gerade in Ihnen los ist. Fragen Sie sich selbst: „Was ist jetzt gerade in mir los?“ Lassen Sie den Sturm der Stressgedanken vorbeiziehen und spüren Sie, was danach kommt.

2. Der Ringfinger

Jetzt fragen Sie sich selbst: „Atme ich noch?“ Das Wichtige dabei ist, diese Frage nicht vom Kopf her zu beantworten, sondern die Antwort zu spüren. Das ist eine sehr entspannende Erfahrung.

3. Der Mittelfinger

Atmen Sie fünfmal ruhig, tief und langsam ein und aus und achten Sie dabei vor allem auf die bewusste Ausatmung. Spüren Sie, wie der Atem aus Ihnen herausfließt. So werden Sie automatisch ruhiger.

4. Der Zeigefinger

Als nächstes fragen Sie sich selbst, wie Sie sich jetzt eigentlich fühlen wollen. Vielleicht ja kraftvoll, gelassen, zuversichtlich, friedlich, fröhlich oder entspannt?
Beantworten Sie sich die Frage: „Wie will ich mich jetzt eigentlich fühlen?"

5. Der Daumen (Motto: Daumen hoch)

Wenn Sie sich zum Beispiel gelassen und kraftvoll fühlen wollen, dann überlegen Sie sich abschließend, welche konkreten Gründen Sie hier und jetzt haben, sich so wie gewünscht zu fühlen. Beantworten Sie sich die Frage: „Welche konkreten Gründe habe ich, mich hier und jetzt so zu fühlen, wie ich mich eigentlich fühlen möchte?"

Wenden Sie die 5-Finger-Regel an und Sie werden feststellen, dass sie funktioniert und Sie unterstützt. Dann haben Sie einen klaren Kopf und machen das Beste aus jeder Situation. Egal, ob Sie ein Flugzeug verpassen, Sie sich über einen Kollegen aufregen oder Sie sich unfair behandelt fühlen. All das sind Situationen, in denen die 5-Finger-Regel weiterhilft.

Vertiefen können Sie diese und andere Techniken am Tag der Gelassenheit am 12.10.2013 in Dortmund. Mehr Informationen: www.christian-bremer.de/mein-angebot/tag-der-gelassenheit-2013

Christian Bremer
Infos zum Autor

kontakt.

BREMER Coaching und individuelles Training
Inhaber Christian Bremer
Kaiserswerther Straße 115
40880 Ratingen/Düsseldorf
Tel.: 02102 420962
E-Mail: cb@christian-bremer.de
www.christian-bremer.de

ANZEIGE

5-Achsen
simultan Fräsen

Zirkon, PMMA, Hochleistungs-Polymer, Hybrid-Composite, Peek und Wachs

DWX-50

systemoffen • präzise • witschaftlich

„... und passt!"

EASY SHAPE
Roland DENTAL SOLUTION

Weitere Informationen unter
02154 – 88 77 95 | www.rolanddg.de
medical@rolanddg.de