



30 Tage mehr Gelassenheit



Ziehe hier und es folgt Tag eins.





„Wenn du es eilig hast,
gehe langsam“, sagt ein
japanisches Sprichwort.

Wofür willst du dir
heute mehr Zeit nehmen?

EIN SPAZIERGANG IM
WALD
SENKT DEN BLUTDRUCK,
STIMULIERT
ABWEHRKRÄFTE UND
ENTSPANNT.
WANN IST EIN GUTER
ZEITPUNKT?

Schau dich
selbst im Spiegel an.
Freu dich über deine
Falten - sie zeigen, dass
du gelebt hast.



Hart für etwas zu
arbeiten, das man liebt,
nennt man Leidenschaft.
Wofür schlägt dein Herz?

FREUE

DICH ÜBER DAS
GUTE, DENN:
„DASS EINEM EINE SACHE
FEHLT, DARF EINEN
NIEMALS DAVON AB-
HALTEN, ALLES ANDERE
ZU GENIEßEN.“

– JANE AUSTEN

*"Sei perfekt!
Sei schnell! Sei stark!"*

*Von welchen Antreibern lässt du dich stressen? Sie zu kennen,
ist der erste Schritt zur
Entschleunigung.*

SCHLIEßE FREUNDSCHAFT
MIT DIR. SIEH DICH
SELBST, WIE EIN GUTER
FREUND
ES TUN WÜRDE.
SEI MILDE IM HINBLICK
AUF DEINE FEHLER.



Wenn du heute irgendwo
warten musst, ärgere
dich nicht, sondern freue
dich über ein paar
Minuten Urlaub.

Versuche heute
einmal, tiefer, langsamer
und leiser zu sprechen.

Oft werden Unterhaltungen
so harmonischer.

SUCHE HEUTE

STILLE

– EINEN MOMENT ODER
EINE STUNDE, WIE ES
FÜR DICH PASST.
BETE, WENN DU MAGST.



Wie viel Energie kosten
dich Medien? Wie willst
du sie im Alltag nutzen:
Wann, wie lange und
wofür willst du dich
mit Handy, Facebook,
YouTube & Co
beschäftigen?

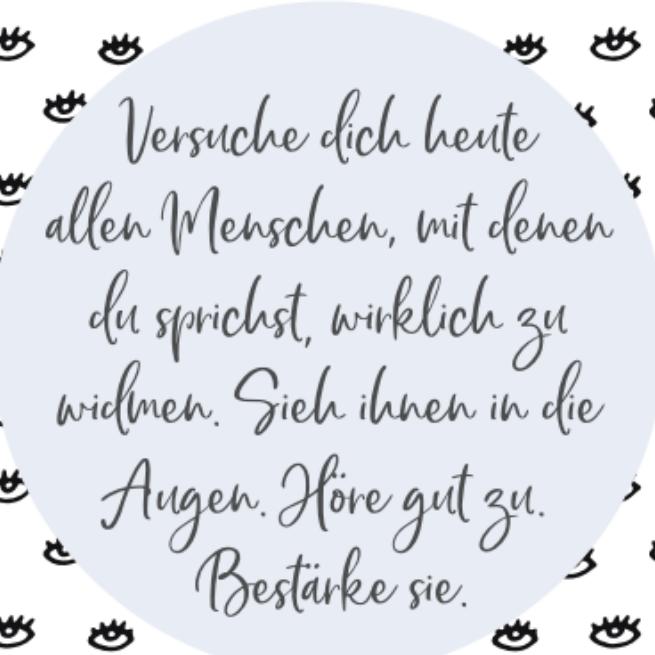
Genieße deine
Mahlzeiten heute bewusst.
Schnuppere am Essen.
Freue dich an den Farben.
Kau nicht länger als nötig.
Schwelge im Geschmack.

EINE ATEMÜBUNG GEGEN
STRESS:

ATME DURCH DIE NASE
EIN UND ZÄHLE BIS 4.
HALTE DIE LUFT AN UND
ZÄHLE BIS 6. ATME AUS
UND ZÄHLE BIS 8.



Steige heute auf einen
Hügel, Turm oder in den
obersten Stock und mache
dir bewusst, dass Gott
den Überblick behält.



Versuche dich heute
allen Menschen, mit denen
du sprichst, wirklich zu
widmen. Sieh ihnen in die
Augen. Höre gut zu.
Bestärke sie.

SCHAFFE HEUTE
GANZ BEWUSST
RAUM
FÜR SITUATIONEN, IN
DENEN DU MAL WIEDER
AUS VOLLEM HERZEN
LACHEN UND AUSGELASSEN
SEIN KANNST.



Bei einem hohen Stress-level produziert der Körper Hormone, die abgebaut werden müssen: am besten durch Bewegung – auf geht's!

Welche Vorstellungen,
wie dein Leben aussehen
sollte, willst du loslassen?

Feiere, was dein Leben
jetzt reich macht.

WER ANDEREN NICHT
VERGIBT, SCHLEPPT SELBST
AM MEISTEN MIT SICH
HERUM. SCHNALLE DEN
RUCKSACK AB, FASSE

MUT

UND VERGIB, WEM
DU GERADE GROLLST.



Wenn du heute Stress erlebst, klinke dich für zwei Minuten aus und beobachte dich selbst: Was sind deine Gefühle und Gedanken?

EGAL,

WIE ALT DU BIST:
DU HAST KRISEN IM LEBEN
GEMEISTERT. HERZLICHEN
GLÜCKWUNSCH!
WAS HAT DIR DABEI
GEHOLFEN? WAS WIRD
DIR IN ZUKUNFT HELFEN?

Jeder schöpft
seine Gelassenheit anders:
beim Fahrradfahren, Lesen,
Sonnen, Beten, Tanzen ...
Was hilft dir, dich
zu sammeln?



Wozu solltest du
im Moment aus vollem
Herzen „Ja“ sagen?
Wozu lieber „Nein“?

GIBT ES ZEITFRESSER
IN DEINEM
ALLTAG?

PUTZT DU MEHR ALS
NÖTIG, TEXTEST MIT ZU
VIELEN MENSCHEN ODER
VERLIERST DICH IN
NEBENSÄCHLICHKEITEN?

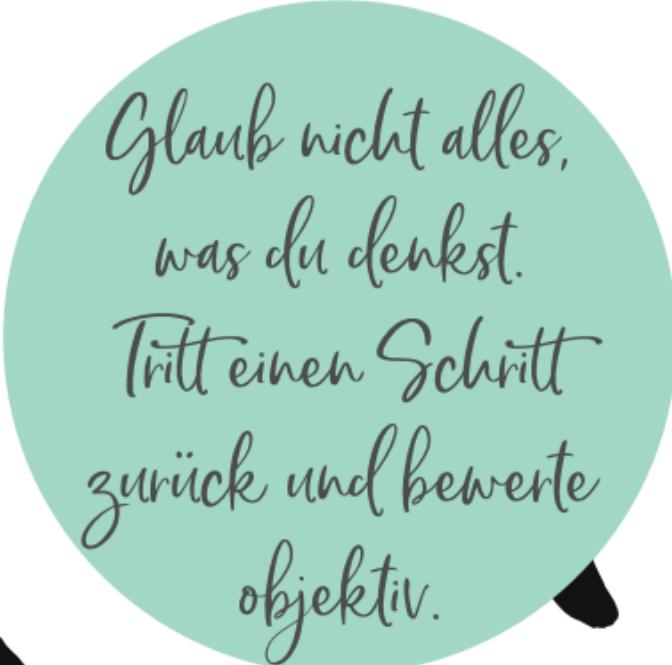
Tu heute deinem
inneren Kind etwas Gutes:
Spring in eine Pfütze,
kauf dir ein leckeres Eis
oder lies eine Märchen-
geschichte.



Meinungen anderer
sind nicht wichtig.
Blende sie heute
völlig aus.



HEUTE MONOTASKING:
VERRICHTE EINE AUFGABE
NACH DER ANDEREN.
WENN DU ISST, DANN
ISST DU. WENN DU GEHST,
DANN GEHST DU ...



Glaub nicht alles,
was du denkst.
Tritt einen Schritt
zurück und bewerte
objektiv.



Plane heute
mehr Zeit ein.
Gehe eine Viertelstunde
früher los, lege deinen
Termin eine halbe Stunde
nach hinten.

„GOTT

GEBE MIR DIE GELASSENHEIT,
DINGE HINZUNEHMEN,
DIE ICH NICHT ÄNDERN KANN,
DEN MUT, DINGE ZU ÄNDERN,
DIE ICH ÄNDERN KANN,
UND DIE WEISHEIT, DAS
EINE VOM ANDEREN ZU
UNTERSCHIEDEN.“

– REINHOLD NIEBUHR

© 2019 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH,
Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten
Gesamtgestaltung: Tabea Siegel,
www.himmelimherzen.de, Fürth

Redaktionsleitung: Anja Schäfer, Hamburg
Gesamtherstellung: Druckerei Roth GmbH,
Solingen

Printed in Germany
ISBN 978-3-7615-6622-0

www.neukirchener-verlage.de