



ZEIT
FÜR MICH

INNERE RUHE

ANNA
BARNES



kailash



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »How to Be Calm« bei Summersdale Publishers Ltd., England.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 by Summersdale Publishers Ltd.

Layout und Design: Luci Ward

Übersetzung und Satz: Felicitas Holdau

This translation published by arrangement with
Summersdale Publishers Ltd.

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Daniela Hofner,
unter Verwendung des Umschlags der Originalausgabe

Bildnachweis: Illustrationen und Fotos © Shutterstock: world of vector / Ksenia Lokko / Grisha Bruev / Popmarleo / Giorgio Morara / Julianna Million / pashabo / Suzanne Tucker / Le Chernina / KostanPROFF / benchart / Nenilkime / Monash / Olga Zakharova / saysio / Jamesbin / BONNINSTUDIO / Rakic / Nancy White / Ivan Mogilevchik / sergeymansurov / chuhail / Polovinkin / Lytyvenko Anna / Lightkite / Eisfrei / Africa Studio / Aphelleon / Hein Nouwens / Zenina Anastasia / Cienpies Design / Anita Ponne / Nadydy / Volodymyr Martyniuk / mixform design / Aleks Melnik / Pushistaja / Ka_Li / Angie Makes / Yulia Davidovich / Elizaveta Melentyeva / VectorDesigner / Mascha Tace / Yorri / Nikiparonok / Tasiania / Pim / yuki33 / Morphart Creation / Danussa / Ficus 777 / makar / berry2046 / Tetyana Snezhyk / gorniak404 / An Vino / aninata / Kamenuka / Magnia / Ohn Mar / Mikael Miro / Ksanask / Katata

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl., Trento

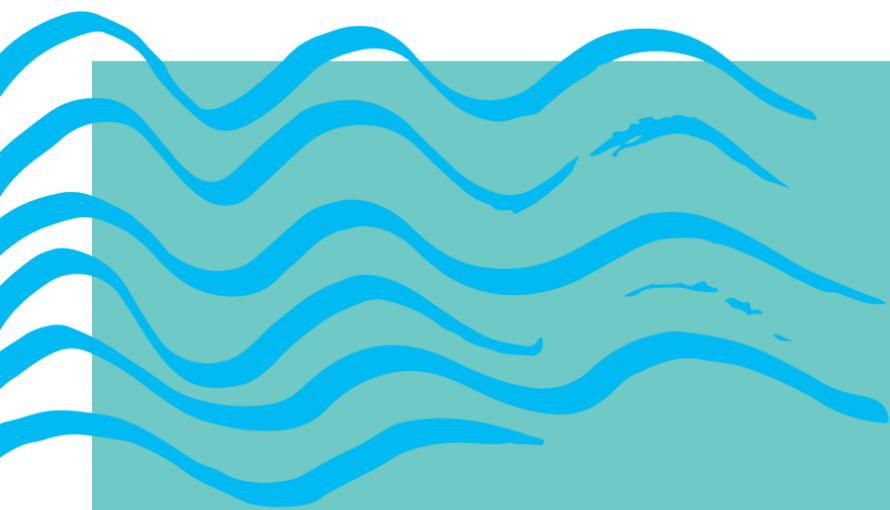
Printed in Italy

ISBN 978-3-424-63159-3

www.kailash-verlag.de

INHALT

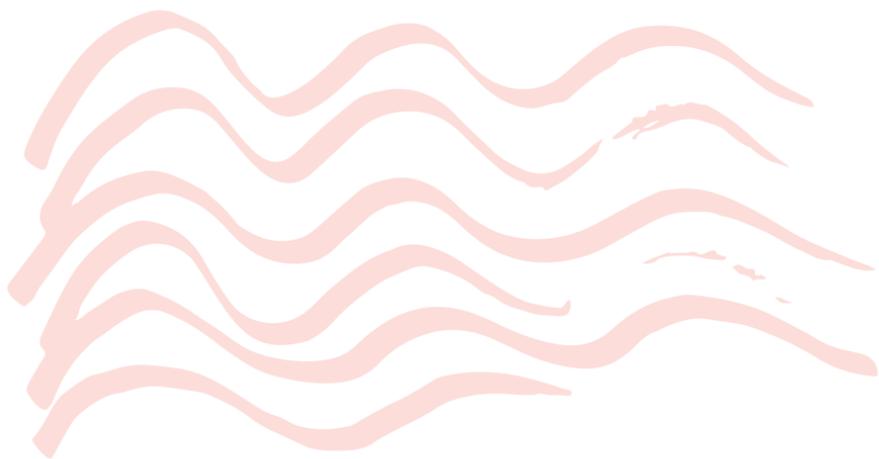
Vorwort	4
Wege zu mehr Gelassenheit	6
Daheim Ruhe finden.....	36
Gut geschlafen, gut drauf.....	49
Seelenruhe im Job	62
Ein ruhiges Gemüt	84
Essen, das gelassen stimmt	104
Auch Bewegung hilft	132
Wahre Entspannung	141
Wohltuende Therapien	149



VORWORT



In dieser hektischen, geschäftigen Welt tut es uns allen gut, mal zu entschleunigen und für etwas Ruhe, Frieden und Abstand zu sorgen. Echte Gelassenheit zu finden, kannst du dir vielleicht momentan nicht vorstellen, doch mit etwas Übung ist das möglich – und dann verändert sich einfach alles. Ein gewisser Grad an Druck ist durchaus sinnvoll, weil er uns neuen Antrieb gibt und dazu bringt, aktiv zu werden. Wird dieser Druck aber zu groß, dann kann er das ganze Leben beeinträchtigen – vom Essen über die Beziehungen bis zum Schlaf. Ob bei Stress in der Arbeit oder zu Hause, die folgenden Tipps sind leicht umzusetzen und helfen dir, die Sorgen aus dem Kopf zu bekommen und mit Belastungen entspannter umzugehen. Das gelingt nicht mal eben so, doch mithilfe dieser Tipps findest du deinen Weg zu einer neuen, gelasseneren Haltung.



Wege zu mehr Gelassenheit

Es war schon mal ein sehr guter Einstieg ins Thema Gelassenheit, dass du dich entschieden hast, dieses Buch zu lesen. Hier wirst du Tipps finden, die dir helfen, deine Sorgen zu vertreiben, sowie einfache Methoden, um deinen Körper und Geist zu entspannen.

ERKENNE & BEHERRSCHE, WAS DICH BEUNRUHIGT

Schreibe in den nächsten zwei Wochen alles auf, was dich beängstigt oder stresst – seien es Orte, Menschen oder Situationen. Bewerte diese Stressoren auf einer Skala von 1 bis 10: 1 bedeutet »ein bisschen stressig«, 10 »enorm stressig«. Sobald du deine schlimmsten Stressauslöser erkannt hast, kannst du sie Schritt für Schritt eliminieren. Wenn es zum Beispiel sehr stressig für dich ist, den Bus zur Arbeit zu erreichen, versuche stattdessen, mit dem Rad zu fahren oder zu Fuß zu gehen (nebenbei profitierst du auch noch von der Extrabewegung).

1
2
3
4
5
6

7
8
9
10



Einer der ersten Schritte zu mehr Gelassenheit ist das Entschleunigen. Viele von uns leben in einem immer schnelleren Tempo und versuchen, eine Vielzahl von Verpflichtungen in Arbeit, Familie und Freundeskreis unter einen Hut zu bringen. Wenn wir dann mal gezwungen sind innezuhalten, zum Beispiel beim Schlangestehen, werden wir ganz unruhig und frustriert. Lass das nicht zu und nutze die Momente, wenn du warten musst, wenn dein Bus zu spät ist oder du im Stau stehst, um dich zu entspannen: Atme tief ein und aus oder höre Musik.



Du bist hier nur
zu einem kurzen Besuch.

Eile dich nicht,
sorge dich nicht!

Und nimm immer
den Duft der Blumen
am Wegesrand wahr.

Walter Hagen



HÖRE AUF DIE
DEINER HERZEN
MEISHEIT



SEI

OFFEN

FÜR

NEUES

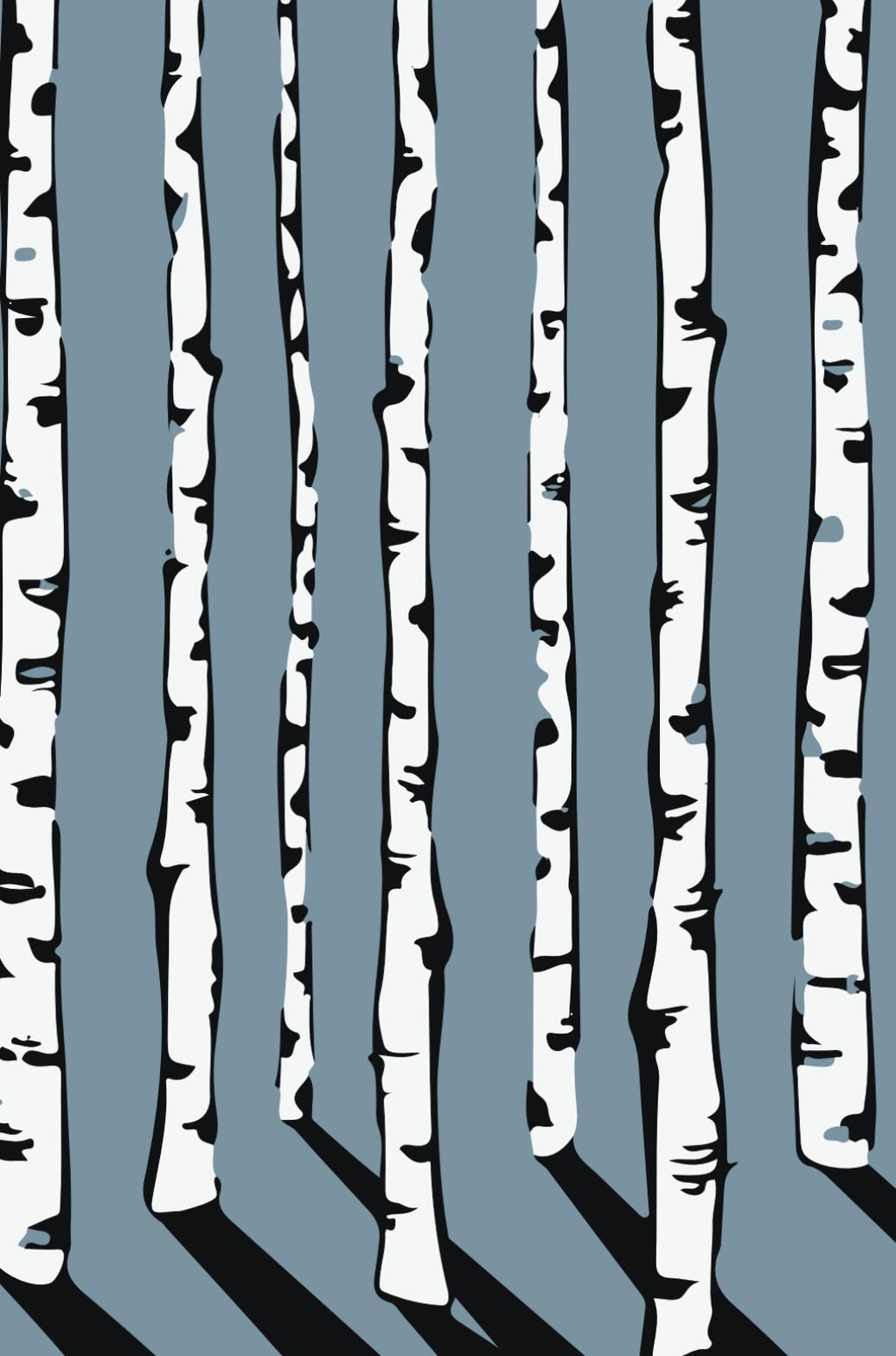


Raws



ins Grüne

Freue dich an dem, was die freie Natur zu bieten hat, und verbringe mehr Zeit im Garten, im Park oder im Wald. Im Grünen kannst du tiefe innere Ruhe finden. Wenn du am Strand spazieren gehst oder über die Felder oder auch in deinem Garten, kann das deine Stimmung heben, Verspannungen lösen und den Blutdruck senken. Dich der Natur nahe zu fühlen, kann dich so aufbauen, dass du in stressigen Situationen gelassener bleiben wirst.



DER WALD
STRAHLT
EINE HEITERE
UND RUHIGE
ERHABENHEIT
AUS. DIE IN
DIE SEELE
EINDRINGT UND
SIE ERFREUT
UND ERHEBT
UND MIT EDLEN
NEIGUNGEN
ERFÜLLT.

Washington Irving



EINE FREUDE TÄGLICH

Bist du niedergeschlagen, angespannt oder voller Sorgen, dann versuche immer, etwas Schönes zu tun, um dich aufzuheitern. Ob du frische Bettwäsche aufziehst oder dir Zeit nimmst, deinen Lieblingsfilm oder dein Lieblingsfernsehprogramm anzusehen, ob du dich zum Lesen gemütlich unter eine Decke verkriechst, dir ein feines Essen kochst oder einen Freund triffst – wenn du etwas hast, worauf du dich freuen kannst, hilft dir das über den Tag und stärkt deine Zuversicht. Schau, dass dein Termin kalender jede Woche genügend bietet, was dich ausfüllt und glücklich macht. Und für Spaß musst du kein Geld ausgeben: Geh an einem lauen Sommerabend in den Park; besuche, wenn's kalt ist, eine Freundin oder finde kostenlose Veranstaltungen in der Nähe.





Anna Barnes

Innere Ruhe

Zeit für mich 1

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 160 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-424-63159-3

Kailash

Erscheinungstermin: März 2018

Nur die Ruhe!

Stress, Hektik, Zeitdruck – gar nicht so einfach, in unserem durchgetakteten Alltag immer bei sich zu bleiben. Umso wichtiger ist es, bewusst zu entschleunigen und uns zwischendurch kleine Seelenoasen zu bauen. Der kleine Wohlfühl-Coach „Zeit für mich“ nimmt uns mit inspirierenden Botschaften und praxisnahen Übungen an die Hand. Ob in der Arbeit, unterwegs oder zu Hause, überall bieten sich Gelegenheiten, in denen wir bei uns ankommen und frische Energie schöpfen können. So gelingt es, mit Belastungen entspannter umzugehen und das Leben zu genießen.

 [Der Titel im Katalog](#)