

Innere Unruhe

8 Rezepte für mehr Ruhe und Gelassenheit



8 Rezepte für mehr Ruhe und Gelassenheit

1. Rezept: Finde die Ursache deiner inneren Unruhe heraus

Folgende Fragen kannst du dir stellen, um die Ursache deiner Unruhe herauszufinden:

- Wann ist meine innere Unruhe das erste Mal aufgetreten?
- Was war damals anders als vorher?
- Ist eine bestimmte Situation schuld? Oder eine Person?
- Liegt ein Entscheid an? Fällt es mir schwer, mich für oder gegen etwas zu entscheiden?
- Fühlt sich ein Bereich meines Lebens nicht mehr stimmig an? Ist es die Beziehung? Familie? Arbeit/Studium? Wohnort? Freundeskreis? Freizeit?
- Übernehme ich zu viel Verantwortung für andere? Komme ICH dadurch zu kurz?
- Lebe ich mein Leben oder lebt das Leben mich?
- Habe ich etwas gesagt oder getan, das falsch war und mich nun plagt?
- Beschäftigt mich der Sinn meines Lebens? Oder ist mein Leben gar sinnentleert?

2. Rezept: Fokus verändern

Frage dich: Was wünschst du dir vom Leben?

Verändere deinen Fokus und du veränderst dein Leben! Schau auf das, was du möchtest und nicht auf das, was du nicht möchtest.

3. Rezept: Triff eine Entscheidung

Falls du innerlich unruhig bist, weil du dich nicht entscheiden kannst, dann frage dich: **Wofür** möchte ich mich entscheiden? Triff bewusst eine Entscheidung **FÜR** etwas. Wenn du dich nicht entscheiden kannst, dann wirf notfalls eine Münze. Kopf steht zum Beispiel für bleiben, Zahl für gehen. Und bevor du prüfst, wie die Münze gefallen ist, frage dich: Welches Ergebnis würde ich spontan vorziehen? Das ist jenes, welches aus deinem Herzen kommt...

4. Rezept: Verzeihe dir bzw. der andern Person

Ohne Versöhnung und Verzeihen ist es unmöglich, ein glückliches Leben zu führen, also fange an zu verzeihen.

Wenn die Person, der du nicht verzeihen kannst, du selber bist, dann findest du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung einer Verzeihungsübung im Artikel [Wie du dich Schritt für Schritt von deinen Selbstvorwürfen befreist](#).

5. Rezept: Arbeite an deinem Selbstwertgefühl

Du bist in bester Ordnung, so wie du bist! Höre auf, dich schlecht zu machen.

Vielleicht hilft dir dazu der eine oder andere Tipp aus dem Artikel:

[Selbstbewusstsein trainieren: 11 Schritte zu einem neuen ICH](#)

6. Rezept: Verändere die Perspektive

Um deine Perspektive zu verändern, kannst du einen Gegenstand auf den Boden legen, der stellvertretend für dich dort liegt. Tritt nun einen Schritt zurück und blicke auf den Gegenstand: Was nimmst du wahr? Kommen allenfalls Gefühle hoch?

Frage dich: Was braucht diese Person dort im Moment? Welches Bedürfnis hat sie? Was würde ihr helfen? Was würde ich ihr raten? Welche Entscheidung sollte sie treffen?

Falls eine zweite Person involviert ist, kannst du auch für diese Person einen Gegenstand auf den Boden legen und dich fragen: Was bräuchte diese Person von mir? Welche Bedürfnisse hat sie?

7. Rezept: Bewegungsübungen

Möglichkeiten, sich zu bewegen:

- Finde eine Bewegungsform, die zu dir passt, Das kann Yoga, Pilates, Fitness, eine Kampfsportart oder Bewegung in der Natur sein...
- Tanze zu Musik, die du magst und verausgabe dich
- Klopfe deinen Körper ab. Siehe Video im Blogartikel: [Starke innere Unruhe und Nervosität: 8 einfache Rezepte zu mehr Ruhe und Gelassenheit](#)

8. Rezept: Atemübungen

Mögliche Atemübungen:

- Zähle beim Einatmen auf 3.
Pausiere den Atem und zähle dabei auf 3.
Atme aus und zähle auf 3.
Pausiere den Atem und zähle dabei auf 3.
- Wechselatmung. Siehe Video im Blogartikel: [Starke innere Unruhe und Nervosität: 8 einfache Rezepte zu mehr Ruhe und Gelassenheit](#)

Weitere Hinweise: Pflanzliche Mittel

Pflanzliche Mittel und hochstehende Produkte wie diejenigen von Ceres können helfen, schneller zur Ruhe zu kommen. Solche Mittel sind zum Beispiel: Passiflora, Lavendel, Baldrian, Johanniskraut. Am besten lässt du dich von einer Fachperson beraten.