

# Gelassenheitsgebet

*„Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Reinhold Niebuhr*

- Fokus geht dadurch auf das was ich beeinflussen kann – Das Ohne macht Gefühl geht dadurch weg – das entstresst.
  - Akzeptieren was ist und was ich nicht ändern kann. Gelassen sein und nicht kämpfen. Das erspart Kraft und Energie, weil es so und so nichts nützt. Akzeptieren was ist und das Beste für sich selbst daraus zu machen.
  - Mut macht glücklich – ins Tun kommen – mit Mut den ersten Schritt zu einer Veränderung tun bringt uns ins Handeln und Tun – das verleiht Flügel – Schritt für Schritt – Teilziel für Teilziel – bis zum Ziel spickt den ganzen Weg mit Glücksgefühlen
  - Weisheit kommt von innen: auf seine innere Stimme hören, hineinfühlen und überlegen – wäre ich mein eigener Coach was würde ich mir raten. Was würde mir meine beste Freundin raten? Kann ich meinen Einfluss erhöhen? Was gibt mir die nötige Energie da jetzt ins Tun zu kommen? Was nimmt mir Energie? Hält sich das die Waage? Wird mehr genommen als dabei herauschaut so ist der Weg nicht empfehlenswert – Wird mehr Energie gewonnen als verloren, so ist der Weg gut machbar.
  - Mentaltraining – Entscheidungsdreieck: love it/leave it/change it
- segnen
  - abschirmen - abgeben: alles was nicht zu mir gehört geht nun geheilt, geklärt, gereinigt und gesegnet wieder retour

