

# Willkommen zur 7-Tage- Gelassenheitschallenge

Dein Start in ein gelasseneres Leben!



<https://sindy-schoss.de>

# Einleitung

Hallo du liebe Seele,

Gelassenheit ist ein Geschenk – für dich und für die Welt. Diese Challenge ist deine Einladung, Schritt für Schritt mehr Ruhe und Klarheit in deinen Alltag zu bringen.

Die ersten 7 Tage sind der Start. Je länger du übst – ob 21 oder 40 Tage – desto tiefer wird die Veränderung.

Viel Freude bei deiner Entwicklung!

Deine Sindy

## Ablauf der Challenge

Tag 1) Dein Warum, dein Commitment, dein Ziel

Tag 2) Übe Gelassenheit im Atem

Tag 3) Übe Gelassenheit im Gehen

Tag 4) Übe Gelassenheit durch bewusstes Wahrnehmen

Tag 5) Übe Gelassenheit durch Dankbarkeit

Tag 6) Übe Gelassenheit durch Akzeptanz

Tag 7) Übe Gelassenheit durch Lächeln und Lachen

## Bonus

Dein Gelassenheits-Mantra

Tipps für langfristige Gelassenheit

Dein Sparcode für mein Entfaltungsprogramm 2025



# Dein Tag 1

Bevor du loslegst, nimm dir einen Moment Zeit, um innezuhalten. Gelassenheit ist kein Endzustand, sondern ein Prozess, den du bewusst gestalten kannst. Heute findest du dein Warum und setzt dir ein persönliches Commitment.

## Schritt 1: Finde dein Warum



### Info-Box:

„Ein starkes Warum ist dein Antrieb. Es hilft dir, klare Ziele zu setzen und motiviert dich, auch bei Rückschlägen weiterzumachen.“

### Fragen, die dir helfen können:

Was motiviert dich, gelassener zu werden?

Welche Vorteile hätte das für dich und deine Mitmenschen?

*Schreibe deine Gedanken hier auf:*

---

---

---

---

## Schritt 2: Gib dir selbst das Versprechen dranzubleiben

### Formuliere dein Commitment

Basierend auf deinem Warum lade ich dich ein, dir selbst ein Versprechen zu geben. Dein Commitment schafft Verbindlichkeit und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du dranbleibst.



### Beispiele für ein Commitment:

- „Ich nehme mir täglich Zeit für meine Gelassenheit.“
- „Ich bin offen für neue Übungen und gebe mein Bestes, um Stress abzubauen.“
- „Ich bleibe geduldig mit mir selbst und feiere meine Fortschritte, egal wie klein sie sind.“

*Schreibe dein Commitment hier auf:*

---

---

---

## Schritt 3: Visualisierungsübung

### Wie sieht die gelassenste Version von dir aus?

Finde einen ruhigen Moment und atme tief ein und aus. Stelle dir einen Ort vor, der dir Ruhe schenkt – ein sonnendurchfluteter Wald, ein ruhiger See oder ein bequemer Sessel. Hier fühlst du dich vollkommen entspannt und in Balance.

Nun siehst du dich selbst: ruhig, ausgeglichen, voller Klarheit und Kraft. Dein Körper ist entspannt, dein Gesicht strahlt Gelassenheit aus. Spüre, wie sich diese Ruhe in dir ausbreitet und jede Zelle deines Körpers erfüllt.

Stell dir eine stressige Situation vor – aber diesmal begegnest du ihr mit Gelassenheit. Du bleibst ruhig, atmest tief und reagierst mit Klarheit und Souveränität. Genieße dieses Gefühl.

Bleibe so lange, wie du möchtest, in dieser Vorstellung. Schließe jetzt die Augen, um die Vision zu intensivieren.



**Info-Box:**

„Visualisierung ist eine kraftvolle Methode, um Ziele emotional zu verankern. Sie hilft dir, dich mit deiner inneren Ruhe zu verbinden und motiviert dich, dranzubleiben.“



**TIPP:**

Führe diese Visualisierung regelmäßig durch, besonders am Morgen, um deine Gelassenheit bewusst zu stärken.

*Schreibe den Ort deiner Ruhe auf:*

---

---

*War das besondere an deiner Gelassenheit?*

---

---

---

*Beschreibe die Situation. Was war anders?*

---

---

---

---



# Dein Tag 2

## Übe Gelassenheit im Atem

Heute lade ich dich ein, Gelassenheit durch bewusstes Atmen zu üben.

Dein Atem ist ein kraftvolles Werkzeug, das dir hilft, im Hier und Jetzt anzukommen und innere Ruhe zu finden – egal, was um dich herum passiert.

*„Der Atem ist dein Anker in der Sturmflut des Alltags.“*



### So geht's:

1. **Finde eine bequeme Position** – im Sitzen oder Liegen. Schließe sanft die Augen.
2. **Atme tief durch die Nase ein** und spüre, wie sich dein Bauch hebt.
3. **Halte den Atem** kurz an und genieße die Stille in dir.
4. **Atme langsam aus** und spüre, wie sich dein Körper entspannt.
5. **Halte nach dem Ausatmen** für einen Moment inne und nimm bewusst den Impuls für den nächsten Atemzug wahr.
6. **Wiederhole diese Atemsequenz** für 5 Minuten. Bleibe ganz bei deinem Atem – er ist dein Anker.

*Schreibe deine Gedanken hier auf:*

---

---

---



### Tipp für den Alltag:

Wann immer du dich gestresst fühlst, halte für einen Moment inne und atme bewusst. Selbst ein paar tiefe Atemzüge können Wunder wirken.

## Übe Gelassenheit im Gehen

Heute lade ich dich ein, Gelassenheit durch bewusstes Gehen zu üben. Gehen ist nicht nur eine körperliche Bewegung, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und im Moment anzukommen.

*„Gehen ist Meditation in Bewegung – ein Schritt nach dem anderen bringt dich zur Ruhe.“*

### So geht's:

1. **Such dir einen ruhigen Ort**, an dem du ungestört gehen kannst.
2. **Gehe langsam los**. Konzentriere dich ganz auf deine Schritte.
3. **Spüre bewusst**, wie deine Füße den Boden berühren und wie sich dein Körper bewegt.
4. **Lass deine Gedanken kommen und gehen**. Falls du abschweifst, kehre sanft zu deinen Schritten zurück
5. Gehe so für 5–10 Minuten.

Schreibe deine Erkenntnisse hier auf:



### Tipp für den Alltag:

Nutze bewusstes Gehen, um zwischendurch zur Ruhe zu kommen – sei es auf dem Weg zur Arbeit, beim Spaziergang oder einfach zwischendurch.



### Reflexion und Glückwunsch zur Halbzeit



Herzlichen Glückwunsch – du hast bereits die Hälfte der Challenge geschafft! Nutze diesen Moment, um innezuhalten und deine bisherigen Erfahrungen zu reflektieren:

- Was hast du in den letzten Tagen über dich und deine Gelassenheit gelernt?
- Welche Übung hat dir besonders gut gefallen?
- Wie fühlst du dich jetzt im Vergleich zum Start der Challenge?

*Notiere deine Gedanken hier.*



---

---

---

---

### Übe Gelassenheit durch bewusstes Wahrnehmen

Heute lade ich dich ein, deine Gelassenheit durch bewusstes Wahrnehmen zu vertiefen. Indem wir unsere Sinne aktivieren, kommen wir im Moment an und finden Ruhe in der Fülle des Lebens.

*„Gelassenheit beginnt damit, die Welt  
mit neuen Augen zu sehen.“*



## So geht's:

1. **Finde einen ruhigen Ort**, an dem du ungestört bist.
2. **Wähle einen Gegenstand**, der dich anspricht – z. B. eine Blume, eine Kerze oder eine Tasse Tee.
3. **Betrachte ihn aufmerksam**: Welche Farben, Formen und Details fallen dir auf?
4. **Berühre den Gegenstand**: Wie fühlt er sich an? Glatt, rau, warm oder kalt?
5. **Nimm den Geruch wahr**: Falls der Gegenstand duftet, schließe die Augen und konzentriere dich darauf.
6. **Verbringe 5 Minuten damit**, den Gegenstand mit allen Sinnen zu erkunden.



### Reflexion:

- Wie hat sich diese Übung auf dich ausgewirkt?
- Hast du bemerkt, wie dein Geist ruhiger wurde?
- Welche Details hast du wahrgenommen?

*Schreibe deine Gedanken hier auf:*

---

---

---



### Tipp für den Alltag:

Nutze bewusstes Wahrnehmen, um zwischendurch zur Ruhe zu kommen – sei es beim Betrachten einer Blume, beim Genießen einer Tasse Tee oder während deiner täglichen Aufgaben.



## Dein Tag 5

### Übe Gelassenheit durch Dankbarkeit

Dankbarkeit hilft dir, den Fokus auf das Positive zu richten und innere Ruhe zu finden. Wenn du bewusst erkennst, was in deinem Leben gut ist, entsteht mehr Zufriedenheit – und Gelassenheit stellt sich ganz von selbst ein.

*„Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem gelassenen Herzen.“*

#### So geht's:

1. **Schreibe 10 Dinge auf, für die du dankbar bist.** - Das können Menschen, Erlebnisse oder ganz einfache Dinge des Alltags sein.
2. **Lies deine Liste laut vor** und spüre, wie sich die Dankbarkeit in dir ausbreitet.
3. **Schließe die Augen** und atme tief ein, während du an diese Dinge denkst.

*Schreibe deine 10 Dinge hier auf:*

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10



#### Tipp für den Alltag:

Integriere Dankbarkeit in deinen Alltag – z. B. indem du abends vor dem Schlafengehen drei Dinge aufschreibst, für die du dankbar bist.



## Übe Gelassenheit durch Akzeptanz

Heute lade ich dich ein, Gelassenheit durch Akzeptanz zu üben. Oft stresst uns nicht die Situation selbst, sondern unser Widerstand dagegen. Indem wir lernen, Dinge so anzunehmen, wie sie sind, finden wir innere Ruhe.

*„Akzeptanz ist die Brücke zur Gelassenheit – sie führt uns vom Widerstand zur inneren Ruhe.“*

### So geht's:

1. **Denke an eine Situation**, die dich aktuell stresst oder belastet.
2. **Nimm dir einen Moment Zeit**, um die Situation genau so anzunehmen, wie sie ist – ohne sie zu bewerten oder zu verändern.
3. **Sprich den Satz**: „Ich nehme diese Situation so an, wie sie ist.“
4. **Atme tief ein und aus**, während du diesen Gedanken verankerst und spüre, wie sich dein Körper dabei entspannt.
5. Schreibe die Situation und deine Gedanken dazu auf.

*Schreibe deine Gedanken hier auf:*



---

---

---

---

---

---

---





### **Tipp für den Alltag:**

Nutze Akzeptanz, um in stressigen Momenten gelassener zu bleiben – z. B. indem du dir sagst: „Es ist, wie es ist. Ich nehme es an.“

## Dein Tag 7

### Übe Gelassenheit durch Lächeln & Lachen

Heute lade ich dich ein, Gelassenheit durch Lächeln und Lachen zu üben. Lachen entspannt den Körper, reduziert Stress und hilft uns, die Dinge leichter zu nehmen – selbst in schwierigen Momenten.

*„Ein Lächeln ist der kürzeste Weg zur Gelassenheit.“*

#### **So geht's:**

1. **Setze dich** oder stelle dich vor einen Spiegel.
2. **Beginne langsam zu lächeln** – erst sanft, dann immer breiter.
3. **Spüre**, wie sich dein Körper entspannt, während du lächelst.
4. **Nun beginne zu lachen** – erst leise, dann herzhaft. Lass den Klang deines Lachens dich erfüllen.
5. **Atme tief ein und aus**, während du lachst. Spüre, wie sich dein Geist beruhigt.

#### **Info-Box:**

Der Körper unterscheidet nicht zwischen absichtlichem und „künstlichem“ Lachen. Er schüttet dennoch Serotonin und eine Reihe weiterer Glückshormone aus.



#### **TIPP:**

Nutze Lächeln und Lachen, um in stressigen Momenten gelassener zu bleiben. Lächle einfach, auch wenn es dir zunächst schwerfällt – es wird deinen Geist beruhigen.

## Dein Gelassenheits-Mantra

*„Gelassenheit ist meine Superkraft  
– ich bleibe ruhig, egal was kommt.“*

- Schreib es dir ins Handy.
- Leg dir einen Zettel ins Portemonnaie.
- Oder mach ein Post-It an deinen Bildschirm.



## Tipps für langfristige Gelassenheit

1. **Tägliche Mini-Auszeiten:** Nimm dir jeden Tag 5 Minuten Zeit, um bewusst zu atmen, zu lächeln oder deine gelassenste Version zu visualisieren.
2. **Humor nutzen:** Lachen ist die beste Medizin – finde jeden Tag einen Grund zu lachen oder lache einfach ohne Gründe.
3. **Reflektiere regelmäßig:** Nimm dir Zeit, um deine Fortschritte zu feiern und neue Ziele zu setzen.



## Dein nächster Schritt zur Gelassenheit!

Du hast nun die ersten 7 Tage erlebt – aber Gelassenheit ist eine Reise! Wenn du tiefer eintauchen und nachhaltige Veränderung spüren möchtest, begleite mich in meinem Entfaltungsprogramm 2025.

In diesem Programm erwarten dich monatliche Workshops, geführte Meditationen und Gruppenaustausch über **10 Monate** – und das **zu einem exklusiven Einsteigerpreis von 444 Euro**.

**Exklusiv für Challenge-Teilnehmer:** Spare mit dem Code **GELASSEN2025** 10% auf deine Teilnahme!



[Mehr erfahren & anmelden](#)

