

Innerer Frieden **beginnt mit der Entscheidung, dass wir uns weder von Ereignissen noch anderen Menschen beeinflussen lassen.** Erst so finden wir zurück zu Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit. Wir leben in Harmonie und Einklang mit uns selbst. Egal, wie groß das Chaos ringsherum ist.

Innerer Frieden ist eine Lebenshaltung und mentale Stärke. Ohne sie bleiben wir Getriebene beeinflusst und aufgerieben von Menschen, Umständen, Stress oder Lärm. Wer es dagegen schafft, seinen inneren Frieden zu finden, der erlangt nicht nur Freiheit, Gelassenheit und Unabhängigkeit. Viele erleben dabei harmonische Momente der Ruhe, Klarheit und Sicherheit

**Inneren Frieden zu finden, ist eine Notwendigkeit.** Keinesfalls nur eine religiös-spirituell motivierte Vorstellung oder ein Konzept im Buddhismus. Wir würden ohne ihn schlicht verrückt werden, in einer zunehmend hektischen Welt im permanenten Wandel. Innere Ruhe und Frieden bilden die Gegenpole dazu und ermöglichen ein Leben in der Gegenwart – im Hier und Jetzt.

### 1. Vergleiche vermeiden

Wer sich ständig mit anderen vergleicht, erkennt und bewertet Unterschiede. Sind wir ohnehin in schlechter Stimmung, schneiden die anderen dabei deutlich besser ab als wir selbst. Andere sind klüger, schöner, erfolgreicher... Das fördert eine Mangelsicht und Defizitorientierung. Statt zu sehen, was wir können und schon alles (erreicht) haben, sehen wir nur, was fehlt. Innerer Frieden kann aber nie aus Unzufriedenheit entstehen. Das Positive, deine Stärken, Fähigkeiten und Schätze – darauf solltest du achten. Und dankbar dafür sein.

### 2. Gegenwart leben

Viele Menschen schwelgen im Wunschdenken, in Tagträumen oder verharren nostalgisch in der Vergangenheit, Motto: „Früher war alles besser.“ Die Verklärung und das tägliche Gedankenkarussell führen aber nur dazu, dass wir den Fokus verlieren. Erstens lässt sich die Zeit nicht zurückdrehen. Zweitens neigen wir dazu, die Zukunft oder Vergangenheit zu rosig zu malen. Innerer Frieden beginnt aber stets in der Gegenwart. Leben und genießen Sie den Moment, das Heute, hier und jetzt. Ganz bewusst. Darin steckt enorme Energie und Kraft.

### 3. Unterschiede akzeptieren

Viele Menschen – viele Meinungen. Sie wären verrückt, wenn Sie versuchen, es allen recht zu machen oder eine Art Beliebtheitswettbewerb zu gewinnen. Einer der wichtigsten Schritte zu innerem Frieden ist, Meinungsverschiedenheiten zu akzeptieren und gegebenenfalls die Meinung anderer zu ignorieren. Kritik kann wertvoll sein, wenn sie konstruktiv ist. Sie muss aber nicht zwangsläufig richtig oder zutreffend sein.

### 4. Zeit nehmen

Tu dir selbst etwas Gutes. Das fängt bei gesunder und abwechslungsreicher Ernährung an. Damit stärkst du dein biologisches Immunsystem. Danach ist das seelische Immunsystem dran: Belohne dich für Erfolge, pflege Beziehungen zu Menschen, die dir guttun. Und nimm dir Zeit für dich selbst. Zur Entspannung. Oder um den Kopf freizubekommen. Was immer hilft: Sport, Entspannungsübungen, Meditation (zum Beispiel die Metta-Meditation) oder Yoga. Je mehr du davon in den Alltag integrierst, desto ausgeglichener wirst du.

### 5. Anderen vergeben

Eine traurige Kindheit, eine lieblose Beziehung, verletzende Worte – es gibt viele Gründe, warum Menschen Ärger, Wut oder Trauer mit sich herumtragen. Ein enormer Ballast. Selbst wenn du keinen Kontakt mehr hast, beeinflusst das dein Leben. Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen – und findet nie inneren Frieden! Einzige Chance: loslassen und bewusste Vergebung praktizieren. Selbst wenn du nie eine Entschuldigung hören wirst. Warum belastest du dich damit?

### 6. Mußestunden pflegen

Unsere Welt ist laut. Überall gibt es Geräusche, Ablenkungen, Störquellen. Oft auch viel Lärm um nichts. Und die ständige Erreichbarkeit via Smartphone-Alarm tut ihr Übriges dazu. Echte Stille ist selten geworden und mittlerweile ein regelrechter Luxus. Aber einer, den sich jeder leisten kann, wenn er oder sie wirklich will. Betreibe „Digital Detox,“ schalte buchstäblich ab und gönne dir mehr Müßiggang zwischendurch. Das süße Nichtstun bringt dich auf neue Gedanken und sorgt für mehr Klarheit im Kopf.

### 7. Erwartungen beschränken

Ob Erwartungen, die andere an uns richten oder Erwartungen an uns selbst: Wer versucht allen und allem gerecht zu werden, wird unfrei und schafft unnötigen Druck. Natürlich sollst du jetzt nicht jeden bewusst enttäuschen. Du musst dich aber auch nicht für alles verantwortlich fühlen. Viele verbiegen sich dabei, um niemanden zu verärgern oder zu enttäuschen. Teilweise gehen Sie dabei über eigene Grenzen hinaus und verlieren ihre Ziele aus den Augen. Hinzu kommt: Je grösser die Erwartungen sind, desto größer auch das Risiko, enttäuscht zu werden. Gerade in Beziehungen kann das zu ernsthaften Problemen führen.

## **8. Natur nutzen**

Zahllose Studien belegen die beruhigende Wirkung der Natur auf den menschlichen Geist. Inneren Frieden kannst du dir regelrecht „erwandern“. Wer Zeit in der Natur verbringt, spazieren geht, macht sich gleich mehrere Effekte zunutze: Du bewegst dich, Du atmest frische Luft, Du meidest Lärm und schickst deinen Geist auf Wanderschaft. Wissenschaftler der Stanford-Universität fanden heraus, dass ein einfacher Spaziergang allein unsere Kreativität um 60 Prozent steigern kann.

## **9. Negatives meiden**

Ganz gleich, ob es um negative Nachrichten oder toxische Menschen geht: Gehe beidem aus dem Weg. Es sind Energieräuber! Natürlich heisst das nicht, mit Scheuklappen durchs Leben zu laufen. Aber die Dosis macht das Gift: Wer zu viele Schlagzeilen über Corona, Krieg oder Umweltkatastrophen konsumiert, wird depressiv. Negative Menschen wiederum ziehen uns mit ihrem infektiösen Charakter herunter und bedrohen permanent unseren inneren Frieden.

## **10. Perfektionismus ablegen**

Es ist ein Fehler, keine Fehler machen zu wollen. Manche Menschen verschwenden ihr ganzes Leben bei dem Versuch. Alle Dinge 100-prozentig und perfekt zu erledigen, ist nicht nur ineffektiv. Perfektionismus führt zum Tunnelblick: Egal, was du erreichst, es ist nie gut genug. Das Glück, es ist einem immer einen Schritt voraus. Perfektionismus ist eine ewige Jagd, die nur in vermindertem Selbstvertrauen mündet. Oder sie sorgt dafür, dass wir uns an Erreichtem nicht mehr erfreuen können. Innerer Frieden stellt sich ein, wenn du Fünfe auch mal gerade sein lassen kannst.

## **11. Selbstbild schärfen**

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Entscheidend ist, wovon wir mehr überzeugt sind. Glaubst du an dich und dass du etwas schaffen kannst? Oder siehst du dich häufiger in der Opferrolle? Sobald du anfängst, daran zu glauben, Einfluss auf dein Leben zu haben, wachsen innerer Frieden, innere Stabilität und Zufriedenheit. Beginne am besten schon den Tag mit positiven Affirmationen vom Typ: „Heute ist mein Tag!“ „Ich bin ein wertvoller Mensch.“ „Nichts bringt mich aus der Ruhe!“