

GROSSES BUCH DER GELASSENHEIT

Mit
Ritualen
für mehr
Gelassen
heit

Cosima Sieger

Gelassenheit:

**DAS GROSSE BUCH DER
GELASSENHEIT!**

**Wie Sie auf tiefer Ebene
Gelassenheit finden und ein für
alle Mal Ihren Stress bewältigen
und Entspannung und innere
Ruhe finden**

Cosima Sieger

Inhalt

Vorwort	5
Was ist Gelassenheit?	12
Die 8 wahren Ursachen fehlender Gelassenheit	16
Auswirkungen mangelnder Gelassenheit auf unser Leben	32
Wie Sie gelassen durchs Leben gehen – Das entscheidende Prinzip	37

TEIL I

WIE SIE SOFORT GELASSENHEIT ERREICHEN

Weg 1: So bringen Sie Ihr Leben ins Gleichgewicht	41
Weg 2: So lassen Sie sich nie wieder von äußeren Einflüssen unter Druck setzen	47

Weg 3: So bleiben Sie trotz Probleme Gelassen	55
Weg 4: So lassen Sie Sorgen und Ängste los	63
Weg 5: So ändern Sie Ihre innere Einstellung und Ihre Erwartungen	74
Weg 6: So bleiben Sie auch in einem schwierigen Umfeld gelassen	84
Weg 7: So befreien Sie sich in wenigen Minuten von Anspannung und innerer Unruhe	92
Weg 8: So tun Sie sich Gutes und laden Ihre Akkus auf	97
Weg 9: So finden Sie Geborgenheit in sich selbst	105
Weg 10: Atemtechnik & Meditation für Gelassenheit und innere Stärke	111
Drei Rituale für bleibende Gelassenheit	116

TEIL II
WIE SIE AUF TIEFERER EBENE GELASSENHEIT
FINDEN

Tip 1: Kümmern Sie sich um Ihre Bedürfnisse	123
Tip 2: Seien Sie nachsichtig mit sich	129
Tip 3: Meiden Sie Reizüberflutung	132
Tip 4: Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche	135
Tip 5: Lassen Sie sich helfen	141
Tip 6: Grenzen Sie sich von Ihrer Arbeit ab	144
Tip 7: Tun Sie eine Sache nach der anderen	149
Tip 8: Legen Sie Perfektionismus ab	155
Tip 9: Seien Sie nachsichtig mit Anderen	164
Tip 10: Vertrauen Sie in Ihre Kräfte	168
Schusswort & Schritt in die Praxis	175
Anhang, Haftungsausschluss, Copyright	195

Vorwort

In unserer hektischen Zeit mit ihren schnellen Veränderungen, den unzähligen Möglichkeiten und den steigenden Erwartungen fällt es immer mehr Menschen schwer, gelassen durchs Leben zu gehen.

Wir setzen uns (und Andere) mit unseren hohen Erwartungen unter Druck oder haben das Gefühl, die Erwartungen, die an uns gestellt werden, nicht erfüllen zu können und fühlen uns unsicher oder unruhig.

Wir sind häufig gereizt und reagieren in manchen Situationen unangemessen. Und wir machen uns öfter Sorgen und werden nicht selten von verschiedenen Ängsten geplagt.

Wenn es Ihnen auch so geht, dann sind Sie damit nicht alleine. Den meisten Menschen geht es wie Ihnen – aber die wenigsten zeigen es oder sprechen darüber.

Doch es gibt einen Schlüssel, mit dem Sie innere Ruhe finden und auch in unserer hektischen Welt dauerhaft entspannt und glücklich leben können:

Gelassenheit.

Gelassenheit beginnt in unserem Inneren, genauer gesagt mit unserer inneren Einstellung.

Und die gute Nachricht ist:

Jeder Mensch kann lernen, seine Perspektive auf das Leben zu verändern und seine Gedanken bewusst zu steuern. Und er kann dadurch sein Leben und sein inneres Wohlbefinden vollkommen verändern.

Wir alle können Gelassenheit finden, wenn wir erst einmal verstanden haben, was uns wirklich unsere Gelassenheit raubt und wenn wir in der Tiefe bei den Ursachen ansetzen, anstatt Schnelltechniken für den Moment zu erlernen, die die Ursachen nicht berühren.

Dazu müssen wir zunächst einmal verstehen, wie stark unsere Erwartungen mit unserer Gelassenheit zusammenhängen und wie „ungesunde“ Erwartungen uns unsere Gelassenheit nehmen, selbst wenn wir täglich meditieren und uns in Entspannung üben.

Unsere Erwartungen (an uns selbst und Andere), aber auch *die Erwartungen Anderer* an uns und unsere Reaktion darauf bestimmen nämlich zu einem großen Teil darüber, ob wir ein Leben unter Druck und Anspannung, voller Ärger oder Sorgen führen, oder ob wir ein Leben in Gelassenheit und Entspannung führen.

Und genau dort – auf der Ebene unserer Gedanken - müssen wir ansetzen, wenn wir nachhaltig etwas verändern wollen.

Überzogene Erwartungen führen nämlich nicht nur dazu, dass wir uns innerlich unter Druck setzen oder in Perfektionismus verfallen, sondern sie sind auch der Grund dafür,

wenn wir uns über längere Zeit ein Leben zumuten, das uns stresst, überfordert und uns unzufrieden macht, oder wenn wir unser Glück von dem Verhalten anderer Menschen abhängig machen.

Auch ein geringes Selbstvertrauen – also ein geringes Vertrauen in unsere eigenen Kräfte – kann uns die Gelassenheit nehmen, nämlich dann, wenn wir Sorge oder Angst haben, eine Aufgabe nicht erfüllen oder ein Problem nicht lösen zu können oder mit einer Situation nicht umgehen zu können – oder wenn wir glauben, dass wir etwas, das wir unbedingt wollen, nicht bekommen können.

Bei genauerer Betrachtung ist aber auch hier unsere negative Erwartung in Bezug auf uns selbst und unsere Fähigkeiten das eigentliche Problem. Wir befinden uns also auch hier wieder auf der Ebene unserer (bewussten oder unbewussten) Erwartungen.

Der Schlüssel zu anhaltender Gelassenheit ist es, unseren Blick von Anderen und ihren Erwartungen und vermeintlichen Erfolgen fort, und wieder auf uns selbst zu richten, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und in einer Weise zu steuern, die zu uns passt und die uns gut tut. Und uns selbst und unsere Fähigkeiten so zu entwickeln, dass wir uns auf sie verlassen und uns zurücklehnen können.

Wenn wir uns selbst und unsere Bedürfnisse gut kennen und verstehen, was uns wichtig ist und was wir brauchen, wenn wir uns selbst wichtig nehmen, dann können wir beginnen, uns gut um uns selbst zu kümmern.

Es ist dann auch nicht mehr so wichtig für uns, wie Andere leben oder sich verhalten. Wir können loslassen, was nicht zu uns passt und uns nicht gut tut und uns auf das fokussieren, was uns wichtig ist und uns glücklich macht. Und wir können uns - indem wir unseren Fokus immer weiter auf uns selbst richten - auch

allmählich davon frei machen, was Andere über uns denken oder von uns erwarten.

Echte Gelassenheit finden wir, wenn wir uns ein Leben schaffen, das uns glücklich macht, uns selbst darum kümmern, uns ein solches Leben aufzubauen, und es uns nicht länger von anderen Menschen oder einem glücklichen Zufall erhoffen.

Wenn wir verstehen, dass jeder Mensch etwas anderes braucht, um glücklich zu sein und lernen, andere Lebenskonzepte zu tolerieren und neben unseren eigenen bestehen zu lassen. Und wenn wir anderen Menschen ebenfalls das Recht zugestehen, sich für ihr Glück einzusetzen.

Gelassenheit ist erlernbar!

Und die zweite gute Nachricht ist:

Wir können nicht nur unsere eigenen Erwartungen an uns und Andere verändern, sondern wir können auch selbst entscheiden, wie

wir mit den Erwartungen Anderer an uns umgehen wollen, ob wir uns von ihnen beeindrucken oder gar unter Druck setzen lassen wollen oder nicht.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie das ganz einfach tun können und wie Sie dadurch nicht nur zu sich selbst und einem glücklichen Leben, sondern auch zu echter und anhaltender Gelassenheit und Entspannung finden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und viel Gelassenheit in Ihrem Leben!

Ihre Cosima Sieger

Was ist Gelassenheit?

Wenn wir Gelassenheit gewinnen möchten, dann sollten wir zunächst verstehen, was damit eigentlich genau gemeint ist.

Wodurch zeichnet sich dieser innere Zustand aus, nach dem so viele Menschen streben?

Gelassenheit ist wie erwähnt eine innere Einstellung, eine bestimmte Führung der eigenen Gedanken, die in einen Zustand von innerer Ruhe und Zuversicht führt. Sie ist die Fähigkeit, inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens Ruhe zu bewahren.

Gelassenheit ist somit also das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität, Angst und Stress.

Das deutsche Wort "Gelassenheit" stammt vom mittelhochdeutschen Wort "Gelazenheit" ab, und dieses von "gelazen". Es bedeutet so

viel wie sein lassen oder loslassen, aber auch maßvoll und ruhig.

Gelassene Menschen vertrauen dem Leben und sich selbst, denn sie sind davon überzeugt, ihr Leben im Griff zu haben und ihre Probleme lösen zu können. So können sie auch in schwierigen Situationen die Fassung bewahren.

Sie sind keineswegs gleichgültig und haben durchaus Ziele, aber sie setzen sich nicht unter Druck und müssen weder sich selbst noch die Außenwelt ändern, um sich wohl zu fühlen. Sie können das Leben so akzeptieren wie es ist und die Dinge im Großen und Ganzen so stehen lassen.

Wenn sie ein Ziel verfolgen, so tun sie das, weil sie es möchten, und nicht weil sie es müssen. Sie machen ihr Glück jedoch nie von dem Erreichen ihrer Ziele abhängig, denn sie finden ihre Ruhe, Kraft, Stabilität, ihre Geborgenheit und ihre Zufriedenheit in sich selbst.

Im Zustand echter Gelassenheit ist ihre innere Ruhe also unabhängig geworden von den Geschehnissen um sie herum.

Auch wenn es fast zu schön erscheint, um wahr zu sein:

Diese unbeschwerte, leichte und zugleich starke Form von innerer Ruhe und Freiheit ist für jeden Menschen erlernbar. Und Sie werden in diesem Buch genau erfahren, was Sie tun können, um diesen Zustand zu erreichen und dauerhaft zu behalten.

Zu Beginn möchte ich Sie jedoch gerne dazu einladen, sich einmal bewusst zu machen, in welchen Situationen es Ihnen in Ihrem Leben oft an Gelassenheit fehlt. Je besser Sie sich selbst verstehen, desto schneller werden Sie nämlich Gelassenheit in Ihr Leben bringen.

Schreiben Sie also doch jetzt gleich einmal fünf Situationen auf, in denen Sie häufig die Gelassenheit verlieren oder wenig gelassen reagieren können.

Im folgenden Kapitel werde ich Ihnen die acht tieferen Ursachen vorstellen, warum Menschen ihre Gelassenheit verlieren. Sie werden dann auch verstehen, welche dieser Ursachen für Ihren eigenen Mangel an Gelassenheit verantwortlich sind und was Sie dagegen tun können.

Die 8 wahren Ursachen fehlender Gelassenheit

Welche Gründe sind also verantwortlich dafür, dass es heute so vielen Menschen an Gelassenheit mangelt?

Wenn Sie die wahren Ursachen kennen und verstehen, können Sie sie direkt im Kern beseitigen und so zu bleibender Gelassenheit finden. Lassen Sie uns gleich mit der ersten und besonders häufigen Ursache beginnen:

Grund 1: Unsere Erwartungen an uns

Viele Menschen setzen sich mit ihren eigenen Gedanken - genauer gesagt mit ihren Erwartungen an sich und ihr Leben – unter einen enormen Druck.

Sie haben die hohen Erwartungen unserer Gesellschaft und die sich immer weiter ausbreitende Idee nach dem perfekten Leben in ihr eigenes Denken übernommen. Und sind sich dessen mitunter gar nicht bewusst.

Die schillernde Welt der (sozialen) Medien lässt uns glauben, dass Perfektion nicht nur zu erreichen sei, sondern das auch noch spielend einfach.

Dass hinter jedem erfolgreichen Prominenten ein Team von hochrangigen Experten, Assistenten und Top-Vermarktern sowie harte, oft jahrelange Arbeit der Person selbst steht, wird tunlichst vor uns verborgen - es soll alles ganz einfach und zufällig aussehen.

Das erzeugt ein völlig verzerrtes Bild von Erfolg in unserer westlichen Gesellschaft und weckt unrealistische Träume und Erwartungen.

Natürlich entspricht das Leben der meisten Menschen ihren dadurch geformten Erwartungen nicht und sie glauben, sie müssten besser, schöner, fitter, liebevoller oder erfolgreicher sein, ihr Leben müsste anders aussehen, sie müssten erst noch dieses und jenes erreichen, bevor sie sich wohlfühlen und mit sich zufrieden sein können... Schließlich sieht es bei Anderen so einfach aus.

Ihre Gedanken und die stetigen Anstrengungen, die sie aufbringen, um ihr Leben ihren (überzogenen) Erwartungen anzupassen oder es zumindest in diese Richtung zu entwickeln, erzeugen eine große innere Anspannung, Unsicherheit und Unruhe.

Das wirkliche Problem ist jedoch nicht das Leben dieser Menschen, sondern die unrealis-

tischen (nicht erfüllbaren) Erwartungen, denen Sie zu entsprechen versuchen.

Grund 2: Unsere Erwartungen an Andere

Diese überzogenen Erwartungen stellen wir Menschen jedoch nicht nur an uns selbst, sondern auch an andere Menschen, besonders an die in unserer näheren Umgebung. Schließlich wird uns ja weisgemacht, dass alles für jeden spielend einfach möglich sei.

Wir erwarten also, dass auch diese Menschen sich so verhalten, wie es unserem perfekten Bild von einer perfekten Welt und einem perfekten Leben entspricht. Alles andere können wir oft nur schwer akzeptieren, wollen wir verändern – in Richtung unseres persönlichen Ideals, also hin zu dem maximal möglichen.

Natürlich können weder wir selbst, noch unsere Außenwelt jemals diesem perfekten Ideal entsprechen und unsere (oft erfolglosen) Anstrengungen, unsere Umgebung zu ändern sowie unsere Unzufriedenheit mit ihr führen ebenfalls zu Anspannung, Druck, Ärger und Gereiztheit.

Grund 3: Sich Sorgen machen (Angst vor der Zukunft)

Ein weiterer Grund für einen Mangel an Gelassenheit sind überzogene Sorgen.

Manche Menschen machen sich nahezu ständig Sorgen. Sie machen sich Sorgen um ihre Kinder, um ihre Rente, um die Gesundheit ihres Partners, um andere Menschen und um sich selbst.

Hinter dieser (oft unbewussten) Angst vor der Zukunft steckt in der Regel ein Mangel an Selbstvertrauen und an Urvertrauen.

Diese Menschen haben kein Vertrauen in ihre eigenen Kräfte, um sich sicher zu sein, dass sie mit den Schwierigkeiten des Lebens umgehen und sie lösen können. Und sie vertrauen oft nicht (mehr) in das Leben.

Ihre Sorgen lösen in ihnen eine innere Unruhe und nicht selten auch verschiedene Ängste aus.

Grund 4: Mangel an Selbstvertrauen

Wenn wir glauben, unser Leben nicht selbst in der Hand zu haben und es steuern zu können werden wir unsicher, wir fühlen uns schnell überfordert und geraten in eine Opferrolle, in der wir uns dem Leben ausgeliefert fühlen.

Wem es so geht, der hatte in seinem Leben vielleicht noch nicht die Gelegenheit zu lernen, wie er seine Kräfte entwickeln kann und hat nicht erlebt, dass er sich auch in schwierigen Situationen auf sie verlassen kann.

Diese Unsicherheit und das Sich-dem-Leben- ausgeliefert-fühlen führen ebenfalls zu innerer Anspannung, Unruhe und Angst oder dem Versuch, das Leben zu kontrollieren und nehmen uns naturgemäß unsere Gelassenheit.

Grund 5: Mangel an Selbstwertgefühl

Auch ein schwaches Selbstwertgefühl nimmt uns Gelassenheit. Während Selbstvertrauen das Vertrauen in die eigenen Kräfte darstellt, ist das Selbstwertgefühl die Überzeugung, genug, richtig, wertvoll und liebenswert zu sein.

Vielen Menschen fehlt es heute an dieser Überzeugung.

Wenn wir jedoch mit uns selbst nicht ganz zufrieden sind, wenn wir uns nicht lieben und aus innerer Überzeugung wissen, dass wir richtig und wertvoll sind, so wie wir sind, dann brauchen wir die Bestätigung Anderer und werden dadurch in gewisser Weise abhängig von deren Meinung.

Natürlich führt das dazu, dass wir nun stets bemüht sind, uns so zu zeigen und darzustellen, dass wir Bestätigung erhalten, die wir für unsere innere Stabilität brauchen und es uns

kaum erlauben können, Fehler zu machen und Schwächen zu zeigen.

Das führt ebenfalls zu innerer Anspannung, Unruhe, Angst und Stress.

Grund 6: Zu starkes Verantwortlichfühlen für Andere

Wenn wir uns verantwortlich fühlen für die Probleme, Sorgen, Gefühle oder das Glück Anderer, dann entstehen in uns Sorgen und der ständige Wunsch oder Drang zu helfen.

Diese Bemühungen und das stetige Kreisen unserer Gedanken um das Leben Anderer bringen uns weg von uns selbst, weg aus unserer Mitte und lässt uns nicht selten auch uns selbst vergessen.

Wir stellen uns und unsere Bedürfnisse dann hinter die Bedürfnisse von Anderen und verlieren den Bezug zu uns selbst und so natürlich auch unsere Gelassenheit.

Nicht selten führen unsere Anstrengungen uns das Vernachlässigen unserer eigenen Bedürfnisse auch früher oder später in die Überforderung oder sogar in ein Burn-Out.

Grund 7: Fehlendes Urvertrauen

Geborgenheit als das Gefühl, gut aufgehoben zu sein, geschützt und sicher zu sein, sich entspannen und ganz fallen lassen zu können.

Wenn wir in den frühen Jahren unseres Leben keine Geborgenheit erleben durften und somit kein Urvertrauen entwickeln konnten, fällt es uns oft schwer, uns fallen zu lassen, die Kontrolle abzugeben, uns vom Leben tragen zu lassen und ihm zu vertrauen, und auch anzunehmen, was ist.

Oft leiden wir als Erwachsene an verschiedenen Ängsten.

Warum aber erleben so viele Menschen heute keine echte Geborgenheit mehr?

Früher haben Menschen Geborgenheit in Ihrem Glauben an Gott, in der Zugehörigkeit zu großen Gruppen und Ihrer Familie gefunden.

Heute, wo viele Familien zerfallen, Ehen und Partnerschaften getrennt werden, die Welt

sehr schnellen Veränderungen unterworfen ist und Religion im Leben der meisten Menschen keine bedeutende Rolle mehr spielt, sind uns wichtige tragende Säulen in unserem Leben abhandengekommen.

Wir sollten deshalb lernen, wie wir Geborgenheit statt in der Außenwelt in uns selbst finden.

Denn nur noch wir selbst sind eine wirklich verlässliche Konstante in unserem Leben. Und wenn wir uns geborgen fühlen, verschwinden viele Ängste und wir können uns trauen, uns fallen zu lassen, Kontrolle abzugeben und so Gelassenheit gewinnen.

Grund 8: Unser Leben ist aus dem Gleichgewicht geraten

Der letzte sehr häufige Grund dafür, dass es uns an Gelassenheit mangelt ist der, dass unser Leben aus der Balance geraten ist.

Wenn sich in unser Leben ein Ungleichgewicht eingeschlichen hat, dann werden wir ab einem gewissen Punkt unausgeglichen und sehr angespannt, da wir uns entweder überfordert fühlen oder uns etwas Wesentliches fehlt.

Das kann der Fall sein wenn wir zu viel arbeiten, zu wenige enge soziale Beziehungen haben, unsere Gesundheit vernachlässigen - aber auch wenn wir zu wenig Arbeit, zu wenige Herausforderungen, zu viele Menschen um uns herum und zu wenig Rückzugsmöglichkeiten haben.

Ebenso bei einer zu großen Fixierung auf Körper, Gesundheit und Aussehen, oder auch wenn wir zu wenig Geld (und dadurch ständi-

ge Geldsorgen) haben, oder wenn wir unser Zuhause oder uns selbst vernachlässigen.

Bitte verstehen Sie mich an dieser Stelle nicht falsch. Natürlich sieht nicht jedes Leben gleich aus und ich ermutige Sie von ganzem Herzen, Ihr Leben im Einklang mit Ihren persönlichen Werten zu gestalten.

Dadurch ist es nicht nur natürlich, sondern auch sehr wünschenswert, dass jedes Leben individuell verschieden gelebt wird.

Der eine möchte vielleicht viel arbeiten, der andere setzt den Fokus auf seine Familie, ein dritter kümmert sich stark um seine Gesundheit und ein vierter achtet sehr darauf, ein schönes Zuhause zu haben. Das ist vollkommen in Ordnung und raubt uns auch nicht unsere Gelassenheit.

Was uns diese raubt, sind die Extreme.

Und die sollten wir vermeiden. Sobald wir einen wichtigen Bereich vollständig vernach-

lässigen (unsere Gesundheit, unsere Familie, unsere Finanzen), wird dies in unserem Leben Probleme hervorrufen, die uns zwingend unsere Gelassenheit rauben.

Aber auch wenn wir uns zu sehr auf etwas fixieren, etwas zwanghaft tun und erreichen müssen, führt uns das durch die einseitige Belastung und Fixierung in die Überforderung und nimmt uns die Gelassenheit.

Es geht also darum, Extreme zu vermeiden und darauf zu achten, dass unsere wichtigen Lebensbereiche gesund und in Ordnung sind und wir es in keinem Bereich übertreiben. Wenn unser äußeres Leben in Balance ist, das ist es auch unser Inneres...

Wie geht es Ihnen nach dem Lesen der acht Gründe für fehlende Gelassenheit? Haben Sie sich wieder erkannt? Ich bin sicher Sie haben einen oder (sehr wahrscheinlich) auch mehrere Gründe entdeckt, die in Ihrem Leben für fehlende Gelassenheit sorgen.

Und das ist großartig! Denn mit dem Wissen über Ihre persönlichen Verursacher haben Sie bereits den ersten Schritt zu anhaltender Gelassenheit erfolgreich gemeistert.

Im folgenden Kapitel werde ich Ihnen zeigen, warum Sie nun auch den nächsten Schritt in Richtung Gelassenheit gehen sollten und was Ihnen passieren kann, wenn Sie es nicht tun oder es zu lange verschieben.

Auswirkungen mangelnder Gelassenheit auf unser Leben

Wenn es uns an Gelassenheit mangelt, dann ärgern wir uns häufig oder machen uns Sorgen, sind ängstlich, unruhig oder setzen uns unter Druck. Die wichtigsten Gründe dafür haben Sie im letzten Kapitel erfahren. Was aber passiert dadurch in uns?

Wir sollten verstehen, welche Folgen ein solches Leben für uns hat, um eine Entscheidung treffen zu können, ob wir unser Leben ändern möchten oder nicht.

Fehlende Gelassenheit hat große Auswirkungen auf unser gesamtes Leben, sie hat negative Folgen für unsere Gefühlswelt und unser Wohlbefinden, für unser Verhalten (und damit auch unser Leben) und auch für unseren Körper.

Auswirkungen auf unsere Gefühle und unser Verhalten

Wenn es uns an Gelassenheit mangelt, dann sind wir in einem Zustand, in dem wir häufig gereizt sind.

Wir reagieren dann empfindlicher auf Geräusche und Störungen, sind ungeduldig, ungnädig, schlecht gelaunt oder launisch.

Wir fühlen uns innerlich getrieben, haben mitunter Schwierigkeiten, uns zu konzentrieren und haben oft Schlafprobleme.

Vielleicht leiden wir auch an Ängsten oder Panikattacken.

Auswirkungen auf unseren Körper:

Fehlende Gelassenheit kann jedoch auch gefährliche Folgen für unseren Körper haben. Zunächst schwächt unsere innere Anspannung (die nichts anderes ist als konstanter Stress) unser Immunsystem und unsere Abwehrkräfte, wir werden häufiger krank oder leiden an kleinen Wehwehchen und sind auch körperlich angespannt.

Das zeigt sich in Symptomen wie Muskelverspannungen, Kopf- Rücken- Sehnenproblemen, Zähneknirschen und auch zunehmender Sehschwäche.

Dieser innere (nicht abgebaute) Stress produziert jedoch auch gefährliche Säuren in unserem Körper und führt zu einem Ungleichgewicht unseres Säure-Basenhaushalt, was wiederum zahlreiche kleine bis hin zu sehr schwerwiegenden Krankheiten hervorrufen kann.

Wenn Sie das Thema interessiert, beschäftigen Sie sich einmal näher mit dem Säure-Basenhaushalt. Wenn unser Stress nicht abgebaut und gemildert wird, kann er uns über längere Zeit in ein Burnout oder eine Depression führen.

Sie sehen schon, Gelassenheit ist nicht nur „nice to have“, sondern die Grundlage für unsere körperliche und seelische Ausgeglichenheit und unsere Gesundheit.

Ich möchte Sie deshalb dazu ermutigen, das Thema fehlende Gelassenheit, innere Unausgeglichenheit und Anspannung ernst zu nehmen und spätestens dann, wenn Sie bereits körperliche Symptome an sich beobachten, etwas in Ihrem Leben zu verändern.

Keine Sorge, Sie können sehr viel tun und es ist auch gar nicht schwer. Und meistens werden Sie bereits sehr schnell Verbesserungen in Ihrem Leben bemerken!

Erfahren Sie im nächsten Kapitel, was Sie tun können, um Ihre Gelassenheit wieder zu finden und sie dauerhaft zu behalten.

Wie Sie gelassen durchs Leben gehen – das entscheidende Prinzip

Das Wissen darüber, wie Sie gelassen durchs Leben gehen, wird Ihnen helfen, Ihr Leben so zu ändern, dass Sie sich in Zukunft nicht mehr in einzelnen Situationen um Gelassenheit bemühen müssen, sondern dass Sie dauerhaft in sich ruhen, innerlich ausgeglichen sind und eine ständige Gelassenheit bewahren, egal was um Sie herum geschieht.

Sie erzeugen diese Gelassenheit in sich selbst.

Der Schlüssel dazu ist, bei den URSACHEN anzusetzen, die uns unsere Gelassenheit nehmen und diese dauerhaft zu beseitigen, anstatt Techniken zu erlernen, die uns nur in bestimmten Situationen Gelassenheit schenken.

Klar ist, wir müssen dafür etwas in unserem Leben verändern.

Wir müssen unsere Einstellung zu uns und unserer Umwelt und unsere Gedanken selbst steuern lernen und wir müssen unser Leben so gestalten, dass es in Balance ist und bleibt und dass unsere wichtigsten Bedürfnisse erfüllt sind. Das ist die Basis für ein gelassenes Leben.

Wenn wir diese Basis geschaffen haben, dann ist es durchaus hilfreich, zusätzlich noch ein paar Techniken zu kennen, mit denen wir in bestimmten Situationen schnell Anspannung und Stress abbauen und Gelassenheit erlangen können. Solche Sofort-Techniken werden uns jedoch immer nur vorübergehend helfen können.

Sie werden deshalb in diesem Buch in Strategie Nr. 7 zwar eine Handvoll schneller Techniken an die Hand bekommen, die Ihnen sofort Hilfe bringen. Alle anderen Strategien jedoch sind darauf ausgerichtet, die notwendige Basis für Gelassenheit in Ihrer Einstellung und Ihrer Lebensgestaltung zu schaffen.

Und genau darauf sollte auch Ihr Hauptfokus liegen, wenn Sie langfristig gelassen werden und bleiben möchten.

Nachdem Sie Ihre persönlichen Gründe für Ihre (zeitweise) fehlende Gelassenheit nun kennen, können Sie sich aus den folgenden 10 Strategien (den 10 Wegen) entweder diejenigen herausuchen, mit denen Sie IHRE Ursachen gezielt beseitigen.

Sie können aber auch alle Strategien umsetzen, um eine besonders stabile Basis für ein gelassenes Leben zu schaffen.

In jedem Fall sollten Sie dafür sorgen, dass Sie die Basis schaffen und Ihre persönlichen Hinderungsgründe beseitigen und die Techniken aus Strategie Nr. 7 nur zusätzlich anwenden.

Beginnen wir also mit der ersten Strategie für ein gelassenes Leben.

TEIL I

WIE SIE SOFORT GELASSENHEIT ERREICHEN

**10 Wege zur
Gelassenheit**



Weg 1: So bringen Sie Ihr Leben ins Gleichgewicht

Ein ausgeglichenes Leben und Denken ist die erste wichtige Grundlage, um ein gelassenes Leben zu führen, denn nur wenn unser äußeres Leben in Balance ist, können wir uns auch innerlich ausgeglichen fühlen – und das ist der erste Grundstein für Gelassenheit.

Um Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen, können Sie 3 Schritte tun:

Schritt 1:

Erkennen Sie, wo Ihr Leben und Ihr Denken ins Ungleichgewicht geraten sind.

Bitte nehmen Sie sich Stift und Zettel zur Hand und machen Sie sich Stichpunkte zu folgenden Fragen: Welche wichtigen Bereiche Ihres Lebens haben Sie vernachlässigt oder funktionieren nicht richtig?

Was fehlt Ihnen im Leben? Und welchem Bereich widmen Sie zu viel Zeit und Aufmerksamkeit, wo beißen Sie sich fest und überfordern sich zum Teil? Seien Sie bitte hier ehrlich.

Und wie steht es mit Ihren Gedanken? Womit beschäftigen Sie sich gedanklich viel? Gibt es Bereiche oder Themen, um die Ihre Gedanken häufig kreisen? Hegen Sie eher positive oder negative Gedanken? Gibt es hier ein Ungleichgewicht?

Bitte notieren Sie auch hier in Stichpunkten, wo Sie momentan stehen.

Schritt 2:

Legen Sie fest, was Sie ändern wollen, um die Balance in Ihrem Leben und in Ihrem Gedanken wieder herzustellen.

Wie müssen Ihr Leben und Ihre Gedanken aussehen, um ausgeglichen und zugleich mit Ihren persönlichen Werten und Zielen im Einklang zu sein?

Wie genau sieht Ihre persönliche Balance im Leben aus, mit der Sie sich rundum wohl fühlen?

Wenn Sie zum Beispiel sehr ehrgeizig sind und gerne arbeiten, aber sich für Ihre Arbeit zu sehr verausgabt haben, dann könnten Sie sich dazu entscheiden, den Haupt-Fokus in Ihrem Leben zwar weiter auf Ihre Arbeit zu legen, aber die Zeit dafür auf ein bestimmtes Maximum zu begrenzen und die so gesparte Zeit in die Pflege Ihrer Gesundheit und gemeinsame Zeit mit Ihren Kindern zu investieren.

Schritt 3:

Stellen Sie einen konkreten Aktionsplan auf mit Dingen, die SIE tun werden (unabhängig davon, was Andere tun), um die gewünschte Balance in Ihrem Leben zu erreichen.

Keine Sorge, Sie müssen nicht alles auf einmal verändern. Fangen Sie am besten mit dem an, was Ihnen leicht fällt, damit haben Sie in der Regel die schnellsten Erfolge.

In Bereichen, die Sie alleine (momentan!) noch nicht so gestalten können, wir Sie es sich wünschen und für Ihre innere Balance brauchen, suchen Sie sich Hilfe!

Lesen Sie Bücher über diesen Bereich, umgeben Sie sich mit Menschen, die diesen Bereich gemeistert haben und fragen Sie sie um Rat, oder beobachten Sie ganz genau, was diese Menschen dafür tun und wie sie leben.

Gehen Sie nicht alle Bereiche, die Sie ändern wollen auf einmal an, sondern einen nach dem anderen.

Falls Sie denken, bestimmte Dinge nicht erreichen oder verändern zu können, dann möchte ich Ihnen folgendes zu bedenken geben:

Wir entwickeln und verändern uns ständig, ob wir wollen oder nicht, denn unser Leben und die Welt um uns herum sind stetige Veränderung.

Ja, das gesamte Leben ist Veränderung. Und wir haben die Wahl, entweder selbst zu bestimmen, wohin wir uns entwickeln wollen und das zu steuern, oder uns von äußeren Umständen und dem was uns passiert, formen und verändern zu lassen.

Wenn Sie echte Zufriedenheit erlangen wollen, dann steuern Sie Ihre eigene Veränderung selbst. Werden Sie der Mensch, der Sie sein wollen.

Schaffen Sie sich ein Leben und eine Persönlichkeit, die Ihren Werten entspricht. Aber geben Sie sich Zeit. Große Veränderungen passieren nicht über Nacht.

Und denken Sie daran: Verändern Sie immer nur so viel, bis IHRE persönliche Balance erreicht ist – ganz egal, wie die Menschen um Sie herum leben.

Ihr Leben muss IHREN Werten entsprechen, damit Sie sich ausgeglichen, zufrieden und gelassen fühlen können, und nicht den Werten Anderer...

Weg 2: So lassen Sie sich nie mehr von äußeren Einflüssen unter Druck setzen

Vielen Menschen fällt es nicht leicht, dem steigenden Druck in ihrem Beruf und Privatleben standzuhalten und sich von den Erwartungen ihrer Umgebung abzugrenzen.

Denn wie schon erwähnt, haben nicht nur wir immer höhere Erwartungen an uns und Andere, sondern auch die Menschen um uns herum.

Und auch sie setzen uns mit ihren Erwartungen unter Druck – ganz gleich ob es sich um die Erwartungen unseres Partners, unserer Firma, unserem Bekanntenkreis oder unserer Gesellschaft handelt.

Die Erwartungen unserer Umgebung sind einer der zwei äußeren Einflussfaktoren, die uns unsere Gelassenheit rauben. Der zweite Faktor sind Probleme, Schwierigkeiten und emo-

tional aufwühlende Situationen, die in unserem Leben unerwartet auftreten.

Um Ihre Gelassenheit zu bewahren oder wieder zu gewinnen, ist es wichtig, dass Sie lernen, sich gegen beide Einflussfaktoren abzusichern und Ihre innere Ruhe und Zufriedenheit davon unabhängig zu machen.

Sich gegen die Erwartungen Anderer abzusichern und Ihren eigenen Weg zu gehen, wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie ein starkes Selbstwertgefühl haben und es Ihnen nicht mehr wichtig ist, was Andere über Sie denken. Wie Sie Ihr Selbstwertgefühl in 3 Schritten aufbauen können, erfahren am Ende des Kapitels.

Zunächst möchte ich Ihnen jedoch die 2 Schritte vorstellen, die Sie sofort gehen können, um sich nicht mehr von äußeren Einflussfaktoren unter Druck setzen zu lassen und Ihre Gelassenheit auch in stürmischen Zeiten zu bewahren.

Schritt 1:

Verschaffen Sie sich zunächst Klarheit. Machen Sie sich einerseits Ihre Probleme und Herausforderungen bewusst und erkennen Sie andererseits überzogene Erwartungen von Anderen an Sie.

Überzogen sind übrigens alle Erwartungen, die nicht Ihren persönlichen Werten entsprechen (vorausgesetzt natürlich, Sie schaden niemanden damit, wenn Sie diese Erwartungen nicht erfüllen).

Dieser Schritt mag vielleicht zunächst trivial erscheinen, aber er ist sehr wichtig. Wir neigen nämlich dazu, Probleme oder auch die Erwartungen Anderer, die wir nicht erfüllen können, zu verdrängen, um uns nicht damit zu belasten.

Leider wirken diese verdrängten Einflussfaktoren in unserem Unterbewusstsein weiter und wir fühlen uns auch weiterhin rastlos und unter Druck.

Notieren Sie daher bitte:

Wer hat im Moment Erwartungen an mich, die ich nicht erfüllen möchte? Warum möchte ich diese Erwartung nicht erfüllen? Entsprechen Sie nicht meinen Werten oder glaube ich, sie nicht erfüllen zu können?

Welche ungelösten Probleme habe ich derzeit in meinem Leben?

Schritt 2:

Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand und entscheiden SIE, wie Sie auf diese Erwartungen anderer Menschen und auf die Probleme in Ihrem Leben reagieren.

Bestimmen Sie, wie Sie unbefriedigende Situationen lösen möchten. Gehen Sie hierfür wieder zwei Teilschritte:

Notieren Sie zu jeder Erwartung, die ein Anderer an Sie stellt und die Sie nicht erfüllen möchten, den Grund warum Sie sie nicht erfüllen möchten und ob und wie Sie das (verbal oder nonverbal) an Ihre Außenwelt kommunizieren werden.

Sie geben sich damit selbst die Erlaubnis, die eine oder andere Erwartung nicht zu erfüllen und es auch gar nicht erst versuchen zu müssen. Und Sie haben eine Strategie an der Hand, wie Sie das auch kommunizieren, wo es nötig ist.

Finden Sie eine Lösung für Ihre Probleme. Ungelöste Probleme setzen uns bewusst oder unbewusst stark unter Druck, machen uns unruhig und nehmen uns die Gelassenheit. Verdrängen Sie daher niemals Ihre Probleme, sondern lösen Sie sie wenn möglich entweder sofort, oder finden Sie eine Lösung, die Sie zu einem späteren Zeitpunkt umsetzen können. Erstellen Sie für jedes Ihrer Probleme einen Lösungsplan.

Entscheidend ist, dass Sie sich bewusst machen, wie Sie ein Problem lösen oder mit einer schwierigen Lebenssituation umgehen können. Ab diesem Moment werden Sie sich nämlich davon nicht mehr bedroht fühlen und können Ihre innere Ruhe und Zuversicht zurück erlangen.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich Ihnen wie versprochen auch drei einfache Strategien geben, mit denen Sie innerhalb von 10 Tagen ein stabiles Selbstwertgefühl aufbauen können. Wenn Sie sie umsetzen, wird

es Ihnen bald nicht mehr so wichtig sein, was Andere über Sie denken. Das erleichtert es Ihnen, sich von den Erwartungen Ihrer Umwelt abzugrenzen.

Erstens: Schreiben Sie für die nächsten 10 Tage jeden Tag 3 Gründe auf, warum Sie liebenswert sind. Damit trainieren Sie Ihr Gehirn darin, sich auf die positiven Seiten an Ihnen zu konzentrieren und mit der Zeit auch „ungefragt“ immer mehr positives an Ihnen zu entdecken.

Zweitens: Schreiben Sie jeden Tag eine Situation auf, in der ein anderer Mensch abwertend, verachtend oder ungerecht über Sie gedacht oder geurteilt hat. Schreiben Sie dann auf, warum er damit Unrecht hatte und wer oder wie Sie tatsächlich sind. Das korrigiert Ihr Selbstbild und verhindert, dass Sie unbewusst Vorurteile oder negative Sichtweisen Anderer auf Sie übernehmen.

Drittens: Betrachten Sie die Bereiche, in denen Sie sich als wenig wertvoll empfinden (sei es als Arbeitnehmer, als Mann oder Frau, als Freund oder sonstiges) und schreiben Sie in den nächsten 10 Tagen jeden Tag 2 Gründe auf, warum Sie ein toller Partner, eine tolle Frau, ein toller Mann, ein sehr guter Angestellter... sind. Überlegen Sie jetzt gleich, wann Sie das täglich tun werden.

Weg 3: So bleiben Sie trotz Probleme gelassen

Probleme sind ein Bestandteil des Lebens.

Ein wichtiger Schlüssel zur Gelassenheit ist es zu lernen, sich nicht von ihnen stören oder aus der Ruhe bringen lassen.

Das klingt zunächst wie ein Widerspruch zu der letzten Strategie. Und tatsächlich rate ich dazu, Probleme wenn möglich sofort zu lösen, damit Sie sie aus dem Kopf haben.

Das ist jedoch nicht immer möglich und wir sollten unsere innere Ruhe nicht davon abhängig machen, ob sie gelöst sind oder nicht.

Deshalb müssen wir auch mit Problemen, die wir NICHT sofort lösen können, so umgehen lernen, dass wir unsere Gelassenheit bewahren.

Die Lösung hierfür ist so einfach zu verstehen, wie sie schwer ist, umzusetzen – zumindest

am Anfang. Sie lautet: Setzen Sie Ihre Probleme in Perspektive und in Relation zu Ihrem gesamten Leben!

Oftmals blähen wir ungelöste Probleme dadurch künstlich auf, dass wir uns gedanklich viel mit ihnen beschäftigen und sie erscheinen uns dadurch viel größer als die tatsächlich sind.

Vor allem wird in dem Maße, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Probleme richten (vielleicht um über eine Lösung nachzudenken), unsere Aufmerksamkeit von den vielen Dingen abgezogen, die in unserem Leben großartig sind.

Wir verlieren den Blick dafür und versteifen uns auf unsere Probleme, was sie noch bedrohlicher und belastender werden lässt.

Gehen Sie die folgenden Schritte, um gelassen mit Problemen zu leben, die Sie nicht sofort lösen können:

Schritt 1:

Notieren Sie wieder genau, welche ungelösten Probleme Sie derzeit in Ihrem Leben haben, die Sie nicht sofort lösen können.

Verdrängen Sie dieses Probleme nicht!

Schritt 2:

Sehen Sie sich nun jedes Ihrer Probleme einzeln an und setzen Sie eines nach dem anderen in Bezug zu Ihrem gesamten Leben, um zu erkennen, welche Bedeutung und welchen Stellenwert es tatsächlich für Ihr gesamtes Leben hat. Sie relativieren auf diese Weise Ihr Problem.

Angenommen Sie sind bankrott und verschuldet und deshalb der Verzweiflung nahe. Dann könnten Sie sich sagen:

Mein Leben ist ein voller Erfolg. Denn ich habe einen gesunden Körper, eine Familie die mich liebt und eine schöne kleine Wohnung in der ich mich wohl fühle. Ich habe die Welt gesehen und in den letzten 3 Jahrzehnten viel Geld verdient und unzählige kleine und große berufliche Erfolge erzielt. Bei einem dieser zahlreichen Versuche habe ich keinen Erfolg gehabt und deshalb für eine Zeit in meinem Leben weniger Geld zur Verfügung als zuvor.

Trotzdem werde ich jeden Tag satt, habe weiter ein schönes warmes Zuhause, Menschen, die mich lieben, und ich darf weiter jeden Tag arbeiten, lachen und auf dieser Erde meine Erfahrungen machen...

Wenn Sie Ihr Problem wieder in einer gesunden Perspektive und Verhältnis zu Ihrem restlichen Leben sehen können, lässt es sich gleich viel besser damit leben.

Schritt 3:

Auch wenn Sie Ihr Problem jetzt (noch) nicht lösen können, so können Sie dennoch JETZT etwas tun, um mit diesem Problem besser klar zu kommen.

In dem Beispiel mit der Verschuldung könnten Sie z.B. einen Plan aufstellen, wie und bis wann Sie Ihre Schulden zurück zahlen werden, und Sie könnten sich überlegen, wie Sie die kommenden Jahre mit wenig Geld so gestalten, dass Sie sich dennoch – auch ohne Geld – ein schönes Leben machen.

Es geht hier im Wesentlichen darum, kreativ zu werden und sich Lösungen zu überlegen, wie Sie auch MIT Ihrem Problem zufrieden und glücklich leben und es sich gut gehen lassen können.

Dafür gibt es bei jedem nur möglichen Problem unzählige Möglichkeiten und ich bin sicher, wenn Sie erst einmal Ihre Kreativität fließen und den Gedanken zulassen, dass Sie

auch trotz Ihrer Probleme ein wunderbares Leben führen können, werden Ihnen sehr viele Wege einfallen. Schreiben Sie sie auf!

Wenn Sie damit Schwierigkeiten haben, dann lesen Sie Bücher über Menschen, die trotz großer Herausforderungen oder Benachteiligungen im Leben glücklich leben und Großes geleistet haben.

Solche Berichte werden nicht nur Ihr eigenes Problem in die richtige Perspektive setzen und es sofort viel kleiner erscheinen lassen, sondern sie werden Sie auch dazu inspirieren, andere, vielleicht auch ungewöhnliche Wege zu gehen, um mit einem unlösbaren Problem glücklich zu leben und sich Ihre Lebensfreude auch nicht nehmen zu lassen.

Wenn Sie diese Strategie umsetzen, gewinnen Sie sofort Gelassenheit. Sie trainieren damit aber zusätzlich auch Ihre Fähigkeit, Lösungen für schwierige Situationen zu finden und dadurch wächst Ihr Selbstvertrauen, also das

Vertrauen in Ihre Kräfte. Das wird Ihnen künftig auch ganz allgemein im Leben eine größere Gelassenheit schenken und Sie neuen Problemen in Ihrem Leben ruhiger und zuversichtlicher entgentreten lassen.

Weg 4: So lassen Sie Sorgen und Ängste los

Menschen, die sich viele Sorgen um sich und Andere machen, sind häufig ängstlich und unruhig und tun sich schwer damit, den Dingen gelassen entgegen zu sehen.

Es ist ihnen jedoch nicht damit geholfen, ihre Sorgen zu verdrängen oder sich anhand von positivem Denken einzureden, dass schon nichts passieren wird. Denn selbst wenn ihnen das gelingt, dann werden ihre Sorgen zwar aus ihrem Bewusstsein (zeitweise) verschwunden sein, aber sie werden in ihrem Unterbewusstsein weiter aktiv sein und von dort aus auf ihr Leben einwirken – tückischerweise bemerken sie es dann jedoch nicht mehr.

Verdrängung oder positives Denken ist also nicht die Lösung für Sie, wenn auch Sie sich häufig Sorgen machen. Vielmehr sollten Sie

sich Ihre Sorgen genauer ansehen, Lösungen für sie finden (selbst wenn Sie noch gar nicht wissen, ob das Befürchtete überhaupt eintritt) und Ihr Selbstvertrauen aufbauen, um Ihre Gewissheit zu stärken, dass Sie auch mit schwierigen Situationen gut umgehen und Probleme lösen können.

Ich empfehle Ihnen dafür die folgenden drei Schritte:

Schritt 1:

Machen Sie sich Ihre Sorgen bewusst und nehmen Sie sie ernst.

Was bedrückt Sie im Moment? Welche Befürchtungen in Bezug auf die nahe und ferne Zukunft haben Sie? Was macht Sie unruhig und lässt Sie womöglich nachts nicht schlafen?

Machen Sie sich Stichpunkte, das verschafft Ihnen mehr Klarheit.

Der Grund für diesen ersten Schritt ist, dass wir dazu neigen, unsere Sorgen zu verdrängen, um uns nicht länger damit zu belasten oder zu beunruhigen, insbesondere wenn es sich nicht um akute, sondern um chronische Sorgen handelt.

Wenn wir wirklich zu innerer Ruhe und Zuversicht finden wollen, müssen wir unseren Sorgen jedoch ins Gesicht sehen.

Schritt 2:

Finden Sie eine Lösung für die Situationen, die Ihnen Sorgen bereiten (auch wenn noch gar nicht sicher ist, ob diese Situationen jemals wirklich eintreten).

Das hat folgenden Grund:

Wir machen uns in der Regel dann Sorgen, wenn wir nicht sicher sind, was die befürchtete Situation genau für uns bedeuten würde und wie wir damit umgehen können.

Diese Angst löst sich auf, sobald wir uns vorstellen können, wie unser Leben mit der befürchteten Situation aussehen würde (und wir uns somit darauf einstellen können), und sobald wir wissen, wie wir damit umgehen können.

Nehmen Sie also für einen Moment den Worst Case an und tun Sie so, als sei das Befürchtete eingetreten.

Notieren Sie sich bitte nun in Stichpunkten:

Was für Möglichkeiten habe ich nun? Was werde ich tun? Wie wird mein Leben mit der neuen Situation aussehen? Wie werde ich die neue Situation so gestalten, dass mein Leben trotzdem schön ist?

Schritt 3:

Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen.

Lernen Sie darauf zu vertrauen, dass Sie in der Lage sind, mit schwierigen Situationen und großen Herausforderungen umzugehen und auch große Probleme zu lösen.

Je stärker Sie sich fühlen, und je sicherer Sie mit dem Leben umgehen können, desto weniger Sorgen müssen Sie sich machen.

Das ist übrigens auch einer der Gründe, warum Menschen mit steigendem Alter tendenziell gelassener werden und sich weniger Sorgen machen als junge Menschen.

Sie haben genügend Lebenserfahrung gesammelt um festzustellen, dass sie auch schwere Situationen überstehen und mit ihnen umgehen können und dass nach jeder Nacht auch wieder ein neuer Tag kommt. Durch ihre Lebenserfahrung haben sie also in

den meisten Fällen auf ganz natürliche Art auch Ihr Selbstvertrauen entwickelt...

Eine einfache Sache, die Sie sofort tun können, um Ihr Selbstvertrauen aufzubauen und täglich weiter zu stärken, ist es, sich jeden Tag eine kleine Sache vorzunehmen, die Sie erreichen oder tun werden UND die Ihnen bisher schwer gefallen ist.

Es sollte etwas Kleines und nicht zu Schweres sein, das Sie auf jeden Fall umsetzen können. Aber es sollte ein Stück außerhalb Ihrer Komfortzone liegen, Sie also jeden Tag etwas Überwindung kosten.

Sie können sich zum Beispiel vornehmen, einen fremden Menschen auf der Straße anzulächeln (einen schüchternen Menschen kostet das bereits einiges an Überwindung), Ihrem Chef sagen, dass er ein guter Chef ist, Ihre Versicherungen durchgehen (auch wenn Sie nicht viel von finanziellen Dingen verstehen) und sich eine günstigere KfZ Versicherung

suchen, endlich Ihre Fenster putzen, sich bei der interessanten Firma bewerben, über die Sie schon lange nachdenken.

Tun Sie jeden Tag genau eine solche Sache. Schreiben Sie morgens auf was Sie tun werden und haken Sie abends den Punkt auf Ihrer Liste ab. Dieses persönliche Erfolgserlebnis zu spüren ist wichtig für den Prozess.

Machen Sie sich Ihre persönliche Komfortzone bewusst (das ist der Bereich, in dem Ihnen die Dinge leicht fallen und in dem Sie sich auskennen) und suchen Sie sich wie erwähnt etwas, das ein Stückchen außerhalb dessen liegt.

Es sollte Sie stets ein kleines bisschen, jedoch auch nicht zu viel Überwindung kosten. Ihr Selbstvertrauen wird durch diese einfache Übung bereits nach einer Woche bedeutend gestärkt sein. Ich empfehle Ihnen jedoch, die Übung vier Wochen lang durchzuführen.

Betrachten wir nun jedoch noch einen anderen Fall von Sorgen:

Was können Sie tun, wenn Sie sich häufig nicht um sich selbst, sondern um andere Menschen Sorgen machen?

Wenn Ihnen das oft so geht, dann möchte ich Ihnen vorschlagen, sich einmal den Grund dafür anzusehen.

Oft steht hinter unserer Sorge um Andere die Befürchtung oder die Überzeugung, dass der andere Mensch nicht in der Lage ist, sich selbst ein glückliches Leben aufzubauen und auf sich selbst aufzupassen. Wir trauen ihm, wenn wir ganz ehrlich sind, nicht sehr viel zu. Und wir glauben deshalb, für sein Glück und Wohlergehen mit verantwortlich zu sein.

Unser geringer Glaube an diese Person mag begründet sein oder auch nicht, aber er wird der Person nicht helfen, sich zu entwickeln und selbst zu lernen, ihre Herausforderungen im Leben zu lösen und sich ein Leben aufzu-

bauen, das zu ihr passt. Wenn Sie also wirklich helfen wollen, dann sollten Sie diesen Menschen ein großes Geschenk machen: Schenken Sie Ihnen Ihren Glauben an sie! Sagen oder zeigen Sie der Person immer wieder, dass Sie an sie glauben und ihr vertrauen.

Bauen Sie IHR Vertrauen in diese Person auf und Sie werden diesen Menschen dadurch stärken und sein Selbstvertrauen mit aufbauen. Denn wir Menschen spüren sehr genau, was uns andere Menschen zutrauen und was nicht und es beeinflusst unser Selbstvertrauen massiv. Arbeiten Sie also an Ihrer inneren Haltung.

Denken Sie an zehn Situationen, in denen Sie stolz auf diese Person waren. Erinnern Sie sich anschließend an drei Lebenskrisen oder schwierige Situationen, in denen die Person sich selbst daraus befreit oder eine Lösung dafür gefunden hat. Und zuletzt notieren Sie fünf Dinge, die diese Person besser kann als Sie.

Merken Sie, wie sich Ihre Sicht auf diesen Menschen verändert und wie Ihre Sorge um ihn abnimmt?

Weg 5: So ändern Sie Ihre innere Einstellung und Ihre Erwartungen

In Strategie Nr. 2 haben Sie bereits gelernt, wie Sie sich von den Erwartungen Ihrer Umwelt an Sie abgrenzen können, die Sie nicht erfüllen möchten oder können. Nun soll es um Ihre eigenen Erwartungen gehen.

Kaum jemand schafft es, sich von den schillernden Möglichkeiten unserer westlichen Welt und den neuen und alten Vorbildern in den (sozialen) Medien, deren Leben so perfekt und zugleich einfach erscheint, nicht beeindrucken und beeinflussen zu lassen. Wir alle werden davon beeinflusst – und so werden es auch unsere eigenen Erwartungen an uns, unser Leben und unser Umfeld.

Wie bereits zuvor erwähnt, entspricht dieses perfekte Bild Anderer leider nicht der Realität, sondern stellt wenn überhaupt nur einen sehr kleinen Ausschnitt aus deren Realität dar. In

der Regel wird viel Aufwand betrieben, um sich für einen winzigen Moment möglichst „perfekt“ zu zeigen.

Die nicht so schönen Momente erscheinen weder in den Videos der gut gelaunten erfolgreichen Youtube Stars mit ihrem perfekten Styling, der perfekten Beziehung, ihrem perfekten Haus und Familienleben, noch auf den Fotos unserer Lieblingsstars in den Magazinen.

Und auch die Menschen in unserem direkten Umfeld zeigen uns ihre dunklen Momente in aller Regel nicht, denn niemand möchte sich in dieser perfekten Welt mehr schwach zeigen. Dennoch nimmt die Zahl der Menschen, die an Depressionen leiden, im Westen stetig zu. Statistisch gesehen haben Sie eine ganze Reihe depressiver Menschen in Ihrem Bekanntenkreis.

Aber sie geben sich in den meisten Fällen nicht zu erkennen.

Jede depressive oder gestresste, überforderte oder unsichere Seite an ihnen wird mit großem Aufwand vor uns verborgen und verheimlicht.

Es ist daher sehr wichtig zu verstehen:

Wir sehen bei Anderen (meist) nur noch den positiven Teil ihrer Lebensrealität – und selbst der ist meistens noch geschönt.

Solange Sie dieser perfekten Illusion hinterhereifern, das Sie niemals erreichen können (und auch sonst niemand), werden Sie nicht gelassen leben können!

Wir müssen überzogene Erwartungen loslassen, unsere Erwartungen korrigieren und sie wieder mit der Realität in Einklang bringen.

Das bedeutet nicht, dass Sie keine großen Träume und Ziele haben oder sich für etwas anstrengen sollten, aber Sie müssen die Bedingungen realistisch sehen können, wenn Sie gelassen leben möchten. Wenn Sie diese er-

kennen, werden Sie sowohl von sich selbst, als auch von Anderen nichts unmögliches mehr erwarten und dadurch endlich von dem Druck in Ihrem Leben, den Sie sich selbst (oft sogar unbewusst) machen, befreit sein.

Was können Sie aber konkret dafür tun?

Die folgenden 4 Schritte haben sich bewährt:

Schritt 1:

Korrigieren Sie Ihre Erwartungen.

Die Wahrheit ist: Es gibt keine Erfolge ohne harte Arbeit. Hinter einem „perfekten“ Star-Foto steckt eine tagelange Entwässerungsdiät, hartes Training und Disziplin, stundenlanges Styling durch Experten und nicht zuletzt auch Photoshop.

Hinter jedem beruflichen Erfolg stecken zahlreiche Niederlagen, Ablehnung, Zweifel, viele viele Überstunden, Hartnäckigkeit und Überwindung. Hinter einer schönen Beziehung stecken nicht nur schöne Momente, sondern auch Krisen, Verletzungen, Vertrauensbrüche, Selbstüberwindung, lange Krisengespräche, Streits, Kompromisse, Verzeihen und Arbeit an der Beziehung.

Wenn Sie etwas erreichen wollen, müssen Sie etwas investieren, Sie müssen dafür etwas tun. Und damit ist auch klar, dass Sie nicht

alles auf einmal erreichen können - schon gar nicht, ohne etwas dafür zu tun.

Betrachten Sie also nun Ihre Erwartungen an sich in Ihren verschiedenen Rollen im Leben und erkennen Sie, wo Sie einer Illusion verfallen sind.

Legen Sie dann neu fest, was für ein Mensch Sie sein möchten und wie Sie Ihre unterschiedlichen Rollen (Mutter, Vater, Angestellter, Liebhaber, Freund...) erfüllen wollen.

Erwarten Sie nur in den Bereichen viel von sich, in denen Sie auch viel tun möchten.

Schritt 2:

Betrachten Sie nun Ihre Ziele im Leben:

Und vergleichen Sie sich nicht länger mit Anderen. Sie werden sowieso (wahrscheinlich) nie wissen, wie ihr Leben und ihre Gefühlswelt wirklich aussehen. Entscheiden Sie stattdessen für sich selbst und für Ihr Leben, und überlegen Sie, wie IHR Leben aussehen soll.

Noch einmal: Sie können nicht alles erreichen, nicht in allen Bereichen glänzen und gleichzeitig gelassen leben. Je größer Ihr Ziel ist, desto mehr müssen Sie dafür tun. Und wenn Sie es einmal erreicht haben, dann müssen Sie weiter investieren, um das Erreichte aufrecht zu erhalten.

Wägen Sie ab, was Sie wirklich für Ihr Glück brauchen und worauf Sie lieber verzichten, um mehr Gelassenheit in Ihrem Leben zu haben.

Überlegen Sie mit diesem Wissen, in welchem Bereich Sie welche Ziele erreichen möchten.

Es spielt für Ihr Glück keine Rolle, wie andere Menschen leben und was ihnen wichtig ist. Malen Sie sich ein realistisches Bild von einem Leben, das Sie persönlich glücklich macht.

Legen Sie fest, was Sie in Ihrem Leben haben möchten und fragen Sie sich ehrlich, ob Sie wirklich bereit sind, den Preis dafür zu bezahlen. Wählen Sie außerdem fünf aus Ihren bisherigen Zielen aus, die Sie nicht weiter verfolgen möchten, weil Sie entweder unrealistisch sind, oder Ihnen gar nicht wirklich wichtig sind, oder aber sehr viel Mühe kosten würden, und Sie dadurch von dem Erreichen wichtigerer Ziele abhalten würden.

Schritt 3:

Lassen Sie Ihr Umfeld so sein wie es ist. Denn genauso wenig wie wir in allen Bereichen glänzen können, können es Andere. Erlauben Sie den Menschen in Ihrem Leben ihren eigenen Weg, ihre eigenen Lebensziele und ihr eigenes Tempo im Leben zu wählen.

Wir wissen NICHT am besten, was für Andere gut ist. Wir wissen es nur für uns selbst. Und wir haben kein Recht, Anderen unsere Erwartungen aufzuerlegen.

Wenn Sie in Ihrem Leben etwas aufbauen möchten, zu dem Sie andere Menschen brauchen, dann wählen Sie dafür Menschen aus, die unabhängig von Ihnen das gleiche erreichen möchten und die auch unabhängig von Ihnen bereit sind, dafür das Nötige zu tun.

Wir können Andere nicht verändern und auch nicht dauerhaft in die Richtung bewegen, in die wir gehen möchten, solange sie es nicht selbst möchten und dazu in der Lage sind.

Schritt 4:

Richten Sie den Blick noch einmal auf Ihr Leben, aber diesmal nicht mehr darauf, wie es sein sollte, sondern darauf, wie es jetzt ist. Notieren Sie 10 Dinge, für die Sie dankbar sind.

Das schenkt Ihnen sofort ein Gefühl von Fülle und Reichtum, von Dankbarkeit und hilft Ihnen, unerfüllte Erwartungen loszulassen.

Es zeigt Ihnen, dass Sie bereits jetzt alles haben, um glücklich sein zu können, und nicht erst noch dieses und jenes sein, haben oder erreichen müssen.

Führen Sie diese 4 Schritte am besten jetzt gleich beim Lesen durch.

Das Loslassen unrealistischer Erwartungen wird Ihnen sofort eine große Erleichterung und eine ganz neue Gelassenheit in Ihrem Leben schenken.

Weg 6: So bleiben Sie auch in einem schwierigen Umfeld gelassen

Diese Strategie ist für Menschen gedacht, die sich in einem schwierigen Umfeld bewegen.

Unser Umfeld hat einen großen Einfluss auf uns und unser Wohlbefinden und kann uns nicht nur die gute Laune nehmen, sondern auch unsere Gelassenheit. Denn das Denken der Menschen um uns herum färbt auf uns ab.

Sicher haben Sie auch schon einmal gehört, dass ein Mensch mit der Zeit zum Durchschnitt seiner fünf wichtigsten Freunde wird. Wenn Sie ehrlich sind, werden Sie feststellen, dass das tatsächlich so ist.

Es gibt sogar Vermutungen, dass das Energiefeld eines Menschen bereits nach einer Stunde seiner Gesellschaft zu 10% auf uns abfärbt.

Sicher haben Sie auch schon einmal erlebt, wie ein sehr ängstlicher oder unsicherer

Mensch Sie mit seiner Angst und Unsicherheit angesteckt hat und sie geradezu aufgeatmet haben, als er den Raum verlassen hat. Oder wie die Gegenwart eines strahlenden, fröhlichen Menschen bereits nach kurzer Zeit auch Ihre Laune verbessert hat.

Das ist auch der Grund, warum wir in manchen Situationen bewusst die Gegenwart eines „Ruhepols“ oder von fröhlichen, unbesorgten Menschen suchen. Wir wollen uns besser fühlen. Etwas von ihrer Energie in uns aufnehmen. Und das schaffen wir durch das bloße Zusammensein mit diesen Menschen. Oft schon in kurzer Zeit.

Was aber passiert, wenn Sie häufig mit Menschen zu tun haben, die sehr angespannt, sehr negativ oder sehr besorgt sind? Richtig, Sie werden diese innere Unruhe bald selbst in sich spüren, und es wird Ihnen kaum möglich sein, in Gegenwart dieser Menschen über einen langen Zeitraum gelassen, unbeschwert und zuversichtlich zu bleiben.

Wenn Sie Gelassenheit gewinnen wollen, so müssen Sie sich also auch Ihr Umfeld näher ansehen und den großen Einfluss auf Sie ernst nehmen. Ich empfehle Ihnen die folgenden drei Schritte:

Schritt 1:

Umgeben Sie sich, wann immer möglich, mit positiven, gelassenen und zuversichtlichen Menschen und suchen Sie aktiv die Nähe zu solchen Menschen.

Wenn Sie solche Menschen entdecken, stellen Sie aus eigener Initiative einen Kontakt her und investieren Sie in diesen neuen Kontakt.

Meiden Sie negative, ängstliche, destruktive und angespannte Menschen. Sollten Sie einen solchen negativen Menschen in Ihrem Leben haben, der Ihnen am Herzen liegt, so schränken Sie (vorübergehend) die Zeit, die Sie mit ihm verbringen, ein, und setzen Sie die drei Schritte aus der letzten Strategie um, mit der Sie sich weniger Sorgen um Andere machen und Ihr Vertrauen in die Person stärken.

Es ist keinem geholfen, wenn Sie sich den Ängsten, Sorgen oder perfektionistischen Erwartungen anderer Menschen dauerhaft aussetzen und sie damit zu Ihren eigenen ma-

chen. Arbeiten Sie lieber an Ihrer eigenen Gelassenheit. Sie werden damit früher oder später auch die Menschen in Ihrem Umfeld anstecken.

Schritt 2:

Wenn Sie die Gegenwart negativer Menschen nicht vermeiden können (zum Beispiel am Arbeitsplatz), dann hören Sie einfach auch einmal mal weg. Steigen Sie nicht in jede Diskussion ein, beteiligen Sie sich nicht an Lästereien oder kollektivem Gejammer (was in manchen Firmen leider an der Tagesordnung ist).

Lassen Sie sich auch nicht auf die negativen Gedankengänge oder die Problemorientierung dieser Menschen ein. Versuchen Sie, jedem Jammern oder Lästern dieser Menschen etwas Positives entgegen zu setzen.

In vielen Fällen wird man Sie dann in Frieden lassen. Falls nicht, reagieren Sie nicht weiter darauf oder klinken sich aus.

Schritt 3:

Aber nicht nur die Menschen um uns herum wirken mit ihrer Energie auf uns, sondern auch die Medien. Und da wir uns diesen Einflüssen in der Regel täglich (oft über Stunden) aussetzen, möchte ich sie hier ebenfalls erwähnen. Denn auch unser Fernsehprogramm beeinflusst unseren inneren Zustand erheblich.

Wenn Sie sich allabendlich Katastrophenmeldungen, Berichte von gesellschaftlichen Missständen und Ungerechtigkeiten ansehen, wird es schwierig für Sie sein, gelassen und unbeschwert durchs Leben zu gehen.

Natürlich dürfen Sie sich informieren. Aber halten Sie den Konsum negativer Nachrichten und Berichte bewusst sehr knapp und auf das Nötigste beschränkt.

Befassen Sie sich nicht mit jedem Missstand in dieser Welt, es sei denn, Sie können und wollen konkret etwas tun, um zu helfen. Verwen-

den Sie Ihre Zeit lieber zum Aufbau Ihrer inneren Ausgeglichenheit.

Weg 7: So befreien Sie sich in wenigen Minuten von Anspannung und innerer Unruhe

Auch wenn Sie die Strategien in diesem Buch umsetzen, wird es in Ihrem Leben immer wieder einmal stressige Phasen geben. Sie werden Sie deutlich weniger aus der Ruhe bringen, aber sie werden niemals ganz verschwinden.

Das ist ganz natürlich und auch gar kein Problem. Sie sollten jedoch darauf achten, Stress und Anspannung, wenn Sie in Ihnen entstehen, zu bemerken und noch am gleichen Tag wieder abzubauen.

Früher haben wir mit körperlicher Bewegung auf Stressfaktoren reagiert, indem wir entweder gekämpft haben, geflüchtet sind oder mit körperlicher Aktivität ein Problem gelöst (z.B. ein Feuer gelöscht oder ein beschädigtes Haus wieder aufgebaut) haben.

Durch diese Bewegung wurden die Stresshormone, die in unserem Körper ausgeschüttet wurden, sofort wieder abgebaut.

Heute, da wir Probleme meist nur noch mit dem Kopf lösen, sind wir darauf angewiesen, die Stresshormone, die nach wie vor bei Stress, Angst und Problemen in unserem Körper ausgeschüttet werden, aktiv selbst wieder abzubauen, damit sie in unserem Körper keinen Schaden anrichten und wir unsere Gelassenheit wieder zurück gewinnen können.

Sie können dies mit einer (oder mehreren) der folgenden Sofortmaßnahmen tun. Versuchen Sie, entstehenden Stress und innere Anspannung immer so schnell wie möglich wieder abzubauen, spätestens jedoch am Abend vor dem Zubettgehen.

Gehen Sie nicht unter Stress schlafen, Sie werden so ohnehin keinen erholsamen Schlaf finden können.

Maßnahme 1:

Tun Sie etwas, dass Ihre Herzpumpe aktiviert und Sie außer Atem bringt, zum Beispiel Tanzen, Treppen rauf und runter laufen, eine Runde joggen, walken (schnell gehen), schwimmen, 100 Hampelmänner springen oder Ihre Wohnung putzen.

Maßnahme 2:

Aktivieren Sie Ihre Muskeln durch Muskelanspannung, entweder durch ein paar Muskelübungen für den ganzen Körper oder mit Yoga oder progressiver Muskelentspannung nach Jakobsen.

Maßnahme 3:

Lachen Sie laut (machen Sie Quatsch mit Ihren Kindern, Ihrem Partner oder Freunden, wenn Sie alleine sind, sehen Sie sich einen lustigen Film an) und/oder singen Sie laut (wenn Sie niemand hören soll, dann zum Beispiel im

Auto). Beides baut schnell Stress ab und hat eine entspannende Wirkung

Noch ein Hinweis zum Schluss: Meditation ist zwar zur tieferen Entspannung, Zentrierung und Fokussierung sehr gut geeignet, jedoch nicht zum unmittelbaren Stressabbau. Hierfür sollten Sie wirklich körperlich aktiv werden.

Sie können Meditation an stressigen Tagen wunderbar nach einer der oben beschriebenen Sofortmaßnahmen durchführen, um Ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden, allerdings reicht Meditation alleine zum akuten Stressabbau nicht aus.

Weg 8: So tun Sie sich Gutes und laden Ihre Akkus auf

Diese Strategie ist besonders für Menschen hilfreich, die immer wieder einmal die Balance in ihrem Leben verlieren und sich selbst, ihr Wohlbefinden und ihre Lebensfreude oft hinter ihren Verpflichtungen oder den Bedürfnissen Anderer anstellen.

Wenn wir das tun, dann leeren wir unsere inneren Akkus und geraten – wenn wir mit leeren Akkus weiter aktiv sein wollen – in Stress und Überforderung und verlieren so unsere Gelassenheit.

Achten Sie deshalb darauf, Ihre eigenen Akkus regelmäßig aufzuladen und sich selbst ins Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit zu rücken. Stellen Sie sich an erste Stelle und kümmern Sie sich gut um sich! So bleiben Sie ausgeglichen, Ihre Akkus aufgeladen und Ihr Leben im Gleichgewicht.

Ich möchte Sie in diesem Kapitel dazu einladen, sich regelmäßig Gutes zu tun und ganz bewusst Ihre Sinne zu verwöhnen. Schaffen Sie sich Rituale und Zeiten dafür.

Erstellen Sie eine Liste mit allem, was Ihnen so richtig gut tut und Ihnen echten Genuss bringt. Diese Liste kann Ihnen später als Inspiration dienen.

Sie können zum Beispiel jede Woche einen kleinen oder großen „Verwöhnmoment“ für jeden Ihrer fünf Sinne in Alltag einbauen und sich diesen Verwöhnmoment auch in Ihrem Kalender eintragen.

Im Folgenden möchte ich Ihnen ein paar Ideen und Inspirationen dafür geben.

Um Ihren Geruchssinn zu verwöhnen, können Sie sich einen tollen Duft gönnen – Sie können ein besonderes Parfüm auftragen, in Ihrer Wohnung einen Raumduft verwenden oder duftende Kerzen (zum Beispiel mit echten ätherischen Ölen) aufstellen.

Ein duftender Blumenstrauß verwöhnt natürlich neben Ihren Augen auch Ihre Nase.

Alternativ können Sie ein duftendes Haaröl auftragen, Ihr Badezimmer vorübergehend in ein kleines Home SPA verwandeln und sich in einem herrlich duftenden Bad mit hochwertigen Ölen entspannen oder gleich einen Saunabesuch mit tollen Aufgüssen machen und noch vieles, vieles mehr.

Für den Sehsinn kann das ein Besuch in einem wunderschönen Kunstmuseum mit tollen Bildern oder das Betrachten anderer Kunst, aber auch ein Ausflug in eine richtig tolle Landschaft oder ein Abendessen in einem hoch oben gelegenen Restaurant mit fantastischem Ausblick sein.

Es kann der Kauf eines riesigen wunderschönen Blumenstraußes sein. Sie können sich aber auch ein schönes Dekorationsstück für Ihre Wohnung kaufen, ein neues Bild oder

neue Vorhänge aufhängen, eben alles, was Ihren Augen Freude bereitet.

Ihren Hörsinn können Sie natürlich wunderbar mit toller Musik verwöhnen, die Sie am besten einmal richtig laut aufdrehen und sie sich durch Mark und Bein gehen lassen – egal ob Sie dabei laut mit singen, tanzen oder einfach nur zuhören und sich davon innerlich bewegen lassen.

Wenn Sie zuhause nicht laut Musik hören können, dann tun Sie es im Auto.

Musik kann sich – insbesondere wenn sie laut gehört wird –stark auf unsere Stimmung auswirken und sogar unsere Gesundheit verbessern.

Verschiedene Kulturen verwenden Heilklänge, um einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und die Psyche auszuüben oder gar Krankheiten zu heilen.

Es ist wohl überflüssig zu erwähnen, dass Sie mit entsprechend entspannender Musik auch sofort Sorgen und Anspannungen los lassen und Gelassenheit gewinnen können. Versuchen Sie es zum Beispiel einmal mit tibetischen Heilklängen. Sie finden bei www.youtube.com kostenlos eine riesige Auswahl unterschiedlichster Klänge und Musik.

Ein ungewöhnliches aber wunderbares Erlebnis für Ihren Hörsinn ist auch ein Aufenthalt auf einer sogenannten Alfa-Liege (zum Beispiel im SPA-Bereich des Hotels Zugbrücke im Westerwald), bei dem durch bestimmte Klänge und Geräusche in Kombination mit einem leichten Schwingen der Liege 25 Minuten lang die Gehirnaktivität verlangsamt und in den Alfa-Wellenzustand versetzt wird.

Musik alleine hat durch die Frequenz der Klänge bereits eine solche Wirkung. Auf der Liege wird diese Wirkung jedoch durch die Schwingung der Liege und die damit zusätzlich

in den Körper gesendeten Frequenzen noch verstärkt.

Das bewirkt nicht nur eine besonders tiefe, sehr weit nach innen reichende Entspannung, sondern regt auch die Kreativität an und kann Menschen, die stark auf akustische Reize reagieren, in einen Zustand höchster Inspiration und Freude versetzen.

Für Ihren Geschmackssinn gibt es natürlich ebenfalls unzählige großartige Verwöhn-Möglichkeiten. Probieren Sie neue exotische Gerichte in wirklich guten Restaurants, gönnen Sie sich einen sehr guten Wein und hochwertige Schokolade oder einen richtig guten Käse.

Finden Sie das Cafe mit dem besten Kuchen in Ihrer Stadt, falls Sie es nicht schon kennen, und gönnen Sie sich hin und wieder ein Stück. Falls Sie ein solches Cafe in der Nähe Ihrer Arbeitsstelle haben, holen Sie sich doch einfach ab und zu ein gutes Stück Kuchen ins Bü-

ro und verspeisen Sie es am Schreibtisch zum Nachmittagskaffee. Ihre Kollegen werden Augen machen. Und natürlich können Sie sich auch ganz einfach einmal wieder Ihr Lieblingsgericht kochen oder es in einem Restaurant verspeisen.

Verwöhnen Sie sich selbst mit Qualität. Kaufen Sie feine Gewürze und probieren Sie auch einmal exotische Gewürze, Kräuter und Früchte aus. Wenn Sie gerne exotische Gerichte essen, dann suchen Sie dafür wirklich authentische Lokale (Bewertungen verschiedener Restaurants finden Sie im Internet).

Sie könnten sogar so verrückt sein, mit einem Freund oder mit Ihrem Partner für ein wirklich gutes Essen am Wochenende in eine andere Stadt zu fahren und dieses Geschmackserlebnis – wenn Sie ohnehin schon dort sind - mit anderen Highlights zu verbinden, die die Stadt zu bieten hat.

Ihre Haut, Ihr größtes Organ, können Sie ebenfalls mit einer Vielzahl an Erlebnissen verwöhnen. Ein Klassiker sind natürlich die verschiedensten Massagen oder auch andere Wellness-Anwendungen.

Sehr intensiv wirkt, wenn richtig durchgeführt, ein ayurvedischer Stirn-Öl-Guss, bei dem durch das kontinuierliche Gießen eines warmen Ölstrahls über die Stirn eine tiefe Entspannung des Körpers und eine Beruhigung und Inspiration des Geistes herbeigeführt wird.

Diese Anwendung beruhigt die Gedanken und Menschen die viel nachdenken oder sich häufig Sorgen machen, werden innerlich deutlich ruhiger und gelassen.

Eine solche Behandlung sollte man besser nicht für teures Geld in einem Wellnesshotel, sondern stattdessen in einer Ayurveda-Klinik ausprobieren, wo man eine authentische Behandlung bekommt.

Ebenfalls sehr wohltuend ist für die meisten Menschen eine längere Kopfmassage. Sie können natürlich auch Ihre Füße bei einer Pediküre mit Massage verwöhnen lassen oder ganz bewusst einmal wieder natürliche Materialien wie echte Wolle, einen glatten Stein in der Sonne, weiches Moos oder das Fell eines Tieres berühren.

Nicht zuletzt tut es uns gut und beeinflusst sowohl unsere Stimmung als auch unsere Gesundheit positiv, wenn wir regelmäßig streicheln - egal ob unsere Kinder, unseren Partner, unser Haustier oder uns selbst.

Weg 9: So finden Sie Geborgenheit in sich selbst

Wie Sie schon zu Beginn des Buches erfahren haben, ist das Gefühl von Geborgenheit sehr wichtig dafür, dass wir ein Urvertrauen entwickeln können. Wenn uns dieses Urvertrauen fehlt, werden wir immer wieder von Ängsten, Sorgen, Anspannung und dem Wunsch nach Kontrolle geplagt.

Zwar entwickeln wir Urvertrauen hauptsächlich in unserer Kindheit, aber auch wenn wir es als Kind nicht ausreichend aufbauen konnten, so können wir das auch als Erwachsene zumindest teilweise nachholen, indem wir uns regelmäßig Situationen in unserem Leben schaffen, in denen wir uns rundum geborgen und aufgehoben fühlen und uns ganz in das Leben fallen lassen können.

Nur zu oft suchen wir das Gefühl von Geborgenheit bei anderen Menschen, zum Beispiel

bei unserem Partner. Wenn wir jedoch andere Menschen dafür brauchen, um uns geborgen zu fühlen, geraten in eine emotionale Anhängigkeit und müssen stets besorgt sein, sie zu verlieren.

Diese Sorge hindert uns wiederum dran, unbeschwert und gelassen durchs Leben zu gehen. Es ist deshalb viel besser, wenn wir lernen, Geborgenheit in uns selbst zu finden und uns diesen Zustand auch bewusst selbst schenken zu können.

Je öfter Sie sich dann in diesem Zustand der Geborgenheit befinden, desto ruhiger und entspannter werden Sie und desto mehr können Sie loslassen und sich einfach fallen oder treiben lassen.

Schritt 1:

Das Gefühl von Geborgenheit erlebt jeder Mensch in unterschiedlichen Situationen. Finden Sie deshalb zunächst heraus, was Sie brauchen, um sich geborgen zu fühlen und was Sie tun können, um dieses Gefühl in Ihnen hervorzurufen.

In welchen Situationen fühlen Sie sich gut aufgehoben, geschützt und sicher, ganz angenommen? In welchen Situationen haben Sie das Gefühl, alles ist gut, hier kann mir nichts passieren?

Bitte notieren Sie 10 bis 20 solcher Situationen. Mit welchen Menschen sind Sie zusammen? Oder sind Sie allein? In welcher Umgebung sind Sie? Was tun Sie?

Schritt 2:

Fertigen Sie eine Liste mit Aktivitäten an, die Ihnen dieses Gefühl der Geborgenheit schenken.

Ist es ein Besuch bei Ihren Eltern? Ein warmes Bad? Ein bestimmtes Buch oder ein Film? Ein bestimmter Duft? Eine bestimmte Umgebung, zum Beispiel ein gemütliches altes Haus, der Anblick von knisterndem Feuer, das Gespräch mit einer bestimmten Person oder über ein bestimmtes Thema, sich jemandem anzuvertrauen, alleine zuhause zu sein und sich auf einem gemütlichen Sessel einzukuscheln?

Oder ein Aufenthalt in der Natur, ein Wochenende in einem Spa Hotel, die wohlige Wärme einer Sauna oder eines Dampfbades, Sonne auf der Haut zu spüren, gestreichelt zu werden oder selbst zu streicheln, massiert zu werden...

Diese Aktivitäten können zwar auch andere Menschen mit einbeziehen, aber sie sollten

nicht von einem BESTIMMTEN Menschen abhängen.

Schritt 3:

Planen Sie, wie Sie diese Aktivitäten ab jetzt regelmäßig in Ihren Alltag einbauen.

Tragen Sie sie als Termin in Ihren Kalender ein, dadurch erhalten sie eine größere Wichtigkeit, und tun Sie regelmäßig (mindestens einmal wöchentlich, besser täglich) etwas, das Ihnen das Gefühl von Geborgenheit schenkt.

Je weniger Urvertrauen Sie momentan in Ihrem Leben haben, umso häufiger sollten Sie Dinge tun, bei denen Sie Geborgenheit finden.

Weg 10: Atemtechnik & Meditation für Gelassenheit und innere Stärke

Die Meditation, die ich Ihnen in diesem Kapitel vorstellen möchte, ist eine der wirksamsten Methoden, um zu lernen, seine Gedanken selbst zu steuern. Und wie Sie ja nun wissen, ist Gelassenheit eine innere Einstellung, die wir durch das bewusste Steuern unserer Gedanken gewinnen können.

Darüber hinaus wirkt diese Meditation durch die Konzentration auf den Atem sofort beruhigend, nimmt Ängste und verlangsamt sogar den Herzschlag. Und sie stärkt unser Selbstvertrauen, da sie uns in Kontakt mit unserer inneren Kraft bringt.

Ich empfehle Ihnen, die Meditation morgens und abends für jeweils einige Minuten zu machen. Mit der Zeit können Sie die Dauer auf bis zu 20 Minuten steigern.

Setzen Sie sich bequem und mit aufrechtem Rücken im Schneidersitz auf einen harten Untergrund (z.B. auf einen Teppich), schalten Sie Ihr Telefon aus und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig ein und aus und beginnen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten und ihn zu verfolgen, ohne ihn beeinflussen zu wollen.

Stellen Sie sich nach ein paar Atemzügen eine weiße Fläche vor und halten Sie Ihre gesamte Konzentration ohne Unterbrechung auf diese weiße Fläche gerichtet. Das ist zu Beginn gar nicht so einfach. Sobald Gedanken, Bilder oder Erinnerungen auftauchen (was bei Anfängern in der Regel alle paar Sekunden geschieht), schieben Sie diese Gedanken und Bilder beiseite, bis die weiße Fläche vor Ihrem inneren Auge wieder frei ist.

Wenn Sie nach einigen Minuten die Augen wieder öffnen, werden Sie sich unmittelbar stärker, klarer, in sich ruhend und mit sich verbunden fühlen. Und mit jeder Meditation

nimmt diese Wirkung zu, da Ihre Konzentrationsfähigkeit immer weiter trainiert wird.

Diese kleine, trivial klingende Übung – eine Zen-Meditation - ist eine hoch effektive Methode, um Konzentration und Fokus zu schärfen und eine Verbindung zu unserem inneren Kern und unserer inneren Kraft herzustellen und sofort Gelassenheit und ein Gefühl von Stärke zu gewinnen.

Sie trainiert, wie erwähnt, darüber hinaus unsere innere Widerstandskraft und unsere Fähigkeit, Abläufe selbst zu steuern und zu kontrollieren.

Je mehr Sie nämlich darin geübt sind, aufkommende Gedanken in Ihrem Bewusstsein von der weißen Fläche vor Ihrem inneren Auge wegzuschieben, um die Fläche weiter klar im Blick zu behalten, je mehr Sie also in der Lage sind, Ihren Fokus zu kontrollieren, umso schneller und müheloser werden Sie auch Sorgen, Probleme, negative Gedanken oder

die Beschäftigung mit Urteilen Anderer über Sie aus Ihrem Aufmerksamkeitsfeld wegschieben können, um die freie und klare Sicht auf Ihre Kraft, Ihre innere Ruhe und Ihr eigenes Urteil zu behalten.

Wenn Sie bisher keine Erfahrung mit Meditation haben, wird es Ihnen wahrscheinlich anfangs noch nicht möglich sein, sich mehr als einige Minuten voll zu konzentrieren.

Das ist kein Problem, steigern Sie sich einfach langsam. Beginnen Sie zum Beispiel mit vier oder fünf Minuten voll konzentrierter Meditation morgens und abends und steigern Sie sich jeden Tag um eine Minute.

Wichtig ist aber, dass Sie in diesen Minuten wirklich alles geben und 100% konzentriert bleiben.

An Tagen, an denen Sie sehr müde oder gestresst sind, nehmen Sie sich nur 3 Minuten bei wirklich voller Konzentration, aber bleiben Sie ebenfalls zu 100% präsent und kontrollie-

ren Sie in diesen drei Minuten Ihre Gedanken vollständig.

Dadurch erzielen Sie eine größere Wirkung als mit zehn oder zwanzig Minuten halbherziger Meditation mit abschweifenden Gedanken und werden schon bald feststellen, wie Sie in Ihrem gesamten Alltag, auch in hektischen Zeiten und bei größeren Problemen und Schwierigkeiten in Ihrem Leben innerlich ruhig, ausgeglichen und zuversichtlich bleiben.

So werden Sie schon bald ruhig, stark und unerschütterlich fest wie ein Fels in der Brandung sein und auch bleiben - egal was um Sie herum geschieht...

Drei Rituale für bleibende Gelassenheit

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen und bringt stetige Veränderungen mit sich.

Auch wenn wir es schaffen, tiefe Gelassenheit in uns zu entwickeln, so besteht die Gefahr, sie früher oder später wieder zu verlieren, wenn wir uns in der Alltagshektik neuen Herausforderungen stellen oder mit Veränderungen in unserem Leben umgehen müssen.

Deshalb möchte ich Ihnen an dieser Stelle drei kleine Rituale vorstellen, mit denen Sie dafür sorgen können, dass Sie auch langfristig Ihre Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit behalten.

Ich möchte Sie dazu einladen, diese drei Rituale zu einem dauerhaften Bestandteil Ihres Lebens zu machen. Und hier sind sie:

Ritual 1:

Prüfen Sie Ihr Leben einmal im Jahr (zum Beispiel kurz vor dem Neujahrstag) darauf, ob Ihr Leben noch im Gleichgewicht ist, oder ob sich im Laufe des Jahres eine Unausgewogenheit eingeschlichen hat.

Erkennen Sie, in welchen Bereichen Ihr Leben aus der Balance geraten ist und legen Sie fest, welche Dinge Sie tun werden, um Ihr persönliches Gleichgewicht wieder herzustellen und damit auch Ihre innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit wieder zu erlangen.

Ritual 2:

Überprüfen und korrigieren Sie regelmäßig Ihre Erwartungen an sich und Andere, wie in Strategie 5 beschrieben, denn durch das ständige Konfrontiertsein mit unrealistischen Erwartungen und perfekten Vorbildern, müssen wir unsere Erwartungen immer wieder neu in den Bereich der Realität zurück bringen und uns quasi neu programmieren.

Setzen Sie die Strategie 5 daher ebenfalls einmal im Jahr immer zur selben Zeit um. Sehr gut eignet sich dafür die ruhige Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr.

Ritual 3:

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, nach hektischen, stressigen oder herausfordernden Situationen immer sofort (spätestens jedoch vor dem Zubettgehen) Ihren Stress und Ihre Anspannung aktiv wieder abzubauen.

Machen Sie das zu einer Priorität und nehmen Sie sich die nötige Zeit dafür. Oft sind nur wenige Minuten nötig.

Tanzen Sie nach einem stressigen Tag bei lauter Musik durch die Wohnung oder singen Sie im Auto laut, laufen Sie nach einem belastenden Arbeitstag im Schnellschritt 30 Minuten bevor Sie sich ins Auto setzen und nach Hause fahren, laufen oder joggen Sie bei Problemen in der Familie oder in Ihrem sozialen Umfeld eine kleine Runde um den Block, um sich von Ihrer Anspannung zu befreien.

Wenn Sie auf jemanden wütend sind, putzen Sie die Wohnung und lassen Sie Ihre Wut beim Schrubben an Ihren Badfliesen aus.

Wenn Sie traurig sind oder sich Sorgen machen, schauen Sie sich einen lustigen Film an, der Sie furchtbar zum Lachen bringt.

Gehen Sie nicht mit einem Gefühl von Stress oder Anspannung schlafen, sondern tun Sie vorher etwas, um den Stress abzubauen.

Körperliche Bewegung (das kann auch gezieltes Muskeltraining sein) ist bei akutem Stress besser als Entspannung in Form von Meditation.

Wenn Sie von den zehn Strategien, die Sie nun im ersten Teil dieses Buches kennengelernt haben, diejenigen auswählen und umsetzen, die Ihnen helfen, Ihre Gelassenheit zu finden, und wenn Sie darüber hinaus diese drei Rituale dauerhaft in Ihr Leben einführen, dann haben Sie die perfekte Basis geschaffen, um ein Leben lang zufrieden, ausgeglichen und gelassen zu bleiben.

Dann wird Sie so schnell nichts mehr aus der Ruhe bringen...

Im nun folgenden zweiten Teil des Buches werden wir nun noch tiefer gehen.

TEIL II

WIE SIE AUF TIEFERER EBENE GELASSENHEIT FINDEN

**10 Tips für ein
gelassenes Leben**



Tip Nr. 1: Kümmern Sie sich um Ihre Bedürfnisse

Wenn wir echte Gelassenheit finden wollen, müssen wir darauf vertrauen können, dass wir in der Lage sind, gut für uns selbst zu sorgen.

Dafür müssen wir natürlich zunächst verstehen, was wir selbst brauchen, was uns wichtig ist und was uns schadet.

Und wir müssen unser eigenes Wohlergehen wichtig genug nehmen, um die notwendigen Konsequenzen zu ziehen und bereit sein, den Preis dafür zu bezahlen.

Das mag im ersten Moment trivial erscheinen, aber tatsächlich ist der Hauptgrund dafür, dass viele Menschen sich über lange Zeit ein Leben zumuten, das ihnen nicht gut tut oder sie nicht glücklich macht, der, dass ihr eigenes Wohlergehen nicht zu ihren höchsten Prioritäten zählt.

Und es liegt auf der Hand, dass wir nicht gelassen sein können, wenn wir chronisch gestresst und unzufrieden sind. Wir müssen uns also wichtig genug nehmen, um ein Leben zu führen, das uns gut tut, wenn wir anhaltende Gelassenheit finden wollen.

Denken Sie einmal für einen Augenblick darüber nach:

Wenn wir uns selbst und unser Wohlergehen als das Wichtigste betrachten würden, das wir haben, wenn wir es wichtiger nehmen würden als alles andere, dann würden wir uns ganz selbstverständlich keinem Stress, Ärger oder Enttäuschungen im ungesunden Maße mehr aussetzen, sondern würden unsere Grenzen spüren und respektieren.

Tatsächlich tun das leider nur wenige Menschen.

Wir haben gelernt, es sei egoistisch, uns als wichtiger anzusehen als Andere. Was wäre das für eine Welt, in der jeder nur auf sich

achtet, fragen wir uns? Eine Welt ohne Rücksichtnahme und gegenseitige Unterstützung, eine Welt voller Egoisten? Und eine schöne Partnerschaft hätte in einer solchen Welt ebenfalls niemand mehr, denn Liebe und Egoismus schließen sich ja aus, denken wir.

Aber stimmt das so überhaupt? Ist es nicht vielmehr so, dass jeder Mensch – und damit auch wir selbst – so leben sollte, dass es ihm gut geht, dass er Leistung bringen sollte, aber nur in einem Maß, das für ihn gesund ist? Dass er auf sich achten und sich gut um sich kümmern sollte und daran nichts verwerflich ist? Dass er überhaupt nur dann auch Anderen etwas geben kann, wenn es ihm selbst gut geht? Anderen Menschen gestehen wir dieses Recht oft zu – warum also nicht uns selbst?

Wir sind verantwortlich für unser Wohlbefinden und für den Schutz unserer Gesundheit und unseres Körpers – selbst ein Tier hat einen solchen Selbstschutzzinstinkt.

Es ist deshalb unerlässlich, dass Sie sich selbst, wenn nötig, regelmäßig daran erinnern, dass Sie sich gut um sich kümmern und für sich sorgen müssen. Dass Sie auf sich achten und sich selbst Respekt entgegen bringen müssen. Dass Sie dafür sorgen müssen, dass es Ihnen gut geht. Und dass Sie es verdienen, glücklich und gesund zu sein. Entwickeln Sie Mitgefühl für sich selbst.

Wenn Sie sich selbst wichtig nehmen, werden Sie automatisch auch Ihre Bedürfnisse ernst nehmen. Und auch das Thema Bedürfniserfüllung hat nicht das Geringste mit Egoismus zu tun.

Es geht hier nicht darum, unsere Wünsche und unseren Willen auf Kosten Anderer durchzusetzen.

Vielmehr geht es darum, das, was unser Körper und unser Geist brauchen als berechtigt und unsere Bedürfnisse als Warnung unseres inneren natürlichen Selbsterhaltungssystems

zu verstehen, das uns darauf hinweisen will, dass uns etwas fehlt oder wir uns von etwas zu viel zumuten - und es aus diesem Grund ernst zu nehmen.

Uns selbst unsere Bedürfnisse (nicht zu verwechseln mit unseren Träumen und Wünschen), zum Beispiel nach Schlaf, Ruhe, Langsamkeit, frischer Luft, Flüssigkeit, Vitaminen, einer Pause oder einer Auszeit, Rückzug usw. zu erfüllen, ist kein Luxus, den man sich leisten kann wenn es gerade passt und der ausfallen muss, wenn es nicht passt, sondern ist vielmehr eine Voraussetzung für unser gesundes Fortbestehen.

Wir müssen unsere Bedürfnisse daher unbedingt ernst nehmen. Ein Leben in Gelassenheit ist, wie schon gesagt, nicht möglich, solange diese elementaren Bedürfnisse nicht erfüllt sind.

Auch sollten wir niemals von anderen Menschen erwarten, uns unsere Bedürfnisse zu

erfüllen, sondern selbst dafür sorgen – und zwar auch gegen mögliche Widerstände. Wir können diese Aufgabe niemand anderem in die Schuhe schieben.

Bringen Sie sich selbst also Respekt entgegen und nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ab sofort wirklich ernst.

Notieren Sie sich doch jetzt gleich einmal drei Bedürfnisse, die Sie sich momentan unzureichend erfüllen und entwickeln Sie eine Strategie, wie Sie sich diese ab heute erfüllen und was Sie dafür tun möchten.

Formulieren Sie daraus konkrete „To Dos“ und notieren Sie sie für die nächsten 2 Wochen in Ihrem Kalender, um sie nicht zu vergessen, bis sie zur Gewohnheit geworden sind.

Tip Nr. 2: Seien Sie nachsichtig mit sich

Neben der Erfüllung unserer Bedürfnisse ist auch unser Umgang mit uns selbst von unermesslich großer Bedeutung, wenn es darum geht, unser Leben so zu führen, dass es uns gut tut.

Wenn wir aufhören, uns selbst anzutreiben, zu hetzen oder unter Druck zu setzen, und stattdessen liebevoll und geduldig mit uns selbst umgehen, können wir uns sofort entspannen.

Um einen solchen Umgang ganz natürlich zu pflegen, sollten wir uns gegenüber eine liebevolle Haltung entwickeln.

Unsere kritische, häufig antreibende oder gar niedermachende innere Stimme muss verstummen. Diese Stimme, die fast jeder Mensch kennt und die wir doch oft nicht mehr bewusst wahrnehmen. Die uns unter Druck setzt und uns Dinge sagt wie „Kannst Du nicht

aufpassen!... Das schaffst du nie!... Du hast gerade ein lächerliches Bild abgegeben!... Be-eil Dich, mach schneller, Du bist schon wieder zu spät!... oder: Warum solltest ausgerechnet Du damit Erfolg haben!....“.

Wir können uns nicht entspannen, solange wir von dieser Stimme angetrieben oder klein gemacht werden, aber wir können sie auch nicht einfach ausschalten.

Ersetzen wir sie daher durch eine liebevolle und freundschaftliche Stimme in uns selbst, die uns Verständnis, Mitgefühl, Loyalität, Bestätigung und auch Anerkennung entgegenbringt, die uns beruhigt und tröstet und uns Dinge sagt wie „Lass Dir Zeit, Du musst Dich nicht hetzen...Du machst das ganz wunderbar...Du Armer, dass Du nach nur fünf Stunden Schlaf noch einen so langen Tag vor Dir hast. Wir machen Dir jetzt erst einmal einen heißen Kaffee, dann geht es schon gleich besser...jetzt ruhen wir uns erst einmal aus...Toll, dass du diese stressige Woche so gut gemeis-

tert hast – Du hast wirklich viel geleistet in den vergangenen fünf Tagen...lass Dich nicht irritieren, an Dir ist alles in Ordnung...”

Machen Sie Ihre innere Stimme einfach zu Ihrem Freund!

Dafür ein konkreter Tip: Achten Sie in den nächsten 3 Tagen einmal darauf, was Ihnen Ihre innere Stimme – Ihr innerer Kritiker - den ganzen Tag über so alles sagt.

Wenn Ihnen etwas Negatives auffällt, dann korrigieren Sie diese Stimme bewusst: sagen Sie sich stattdessen etwas Bestätigendes.

Sie können Ihren inneren Kritiker zu Ihrem Freund machen, wenn Sie ihn eine Weile lang bewusst wahrnehmen und immer wieder korrigieren.

Tip Nr. 3: Meiden Sie Reizüberflutung

In unserem Alltag sind wir, ganz besonders wenn wir in größeren Städten leben und arbeiten, einer ständigen Überflutung von Reizen, insbesondere in Form von Lärm und Geräuschen, von Lichtern, aber auch durch Abgase und visuelle Eindrücke ausgesetzt.

Ogleich wir uns mit den Jahren so sehr daran gewöhnen, dass uns diese Reize oft kaum noch auffallen, kann eine solche Reizüberflutung selbst den entspanntesten Menschen nach einiger Zeit belasten.

Wenn Sie unter Stress oder Anspannung leiden, sollten Sie Ihren Alltag ein klein wenig umgestalten, um die Reize, denen Sie ausgesetzt sind, zu minimieren. Außerdem sollten Sie sich auch ganz bewusst und in regelmäßigen Abständen aus der Stadt oder dem Reizumfeld zurückziehen, an einen Ort, an dem Sie sich ganz und gar erholen können.

Schaffen Sie sich in Ihrer Wohnung ein ruhiges Zimmer, in das Sie sich täglich für eine kurze Zeit zurückziehen und entspannen können – falls nötig mit Ohrstöpseln. Langfristig sollten Sie in Ihrer Wohnung mindestens einen wirklich ruhigen Raum haben, in dem Sie auch in Ruhe schlafen können.

Lassen Sie Ihren Fernseher oder das Radio nicht nebenbei laufen sondern nur dann, wenn Sie wirklich hin hören und begrenzen Sie die Zeit vor dem Fernseher auf einige bewusst genossene Momente am Tag oder in der Woche.

Vermeiden Sie Stresssituationen im Allgemeinen. Nutzen Sie zum Beispiel Ihre Mittagspause für Einkäufe und Erledigungen, um überfüllte Innenstadt-Meilen an Samstagen zu meiden, lassen Sie sich Ihr Essen nachhause liefern, anstatt sich nach Feierabend im vollen Supermarkt in die Schlange zu stellen, fahren Sie ab und zu eine ruhigere und freiere Strecke zur Arbeit, auch wenn sie etwas länger ist

und vermeiden Sie es, zu Stauzeiten im Auto zu sitzen, wenn Sie es einrichten können.

Einen Rückzug aus der Überreizungsflut können Sie bereits durch einen Spaziergang in unberührter Natur, einen Tag am See, ein Wochenende in einem vollkommen ruhigen abgelegenen und kaum gebuchten Hotel (am besten ebenfalls in der Natur) oder auch durch einen kleinen Nachtspariergang erreichen.

Hauptsache Sie begeben sich in eine Umgebung, in der es ruhig ist und in der Sie keinen weiteren Reizen ausgesetzt sind, sodass Ihr Körper und Ihre Sinnesorgane sich erholen und Ihr Gehirn die vielen durch die Reize erhaltenen Informationen verarbeiten und zur Ruhe kommen kann.

Tip Nr. 4: Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche

Für ein gelassenes Leben sollten wir nicht nur an unserer inneren Einstellung arbeiten, sondern auch lernen, den von der Außenwelt auf uns einwirkenden Stress in seinen verschiedensten Formen zu reduzieren.

Sicher gibt es immer einmal Phasen, in denen es viel zu tun gibt und sich das nicht vermeiden lässt und das ist auch in Ordnung. Sie sollten jedoch immer darauf achten, dass diese Phasen zeitlich begrenzte Ausnahmen sind, die Sie am besten mit einer kleinen Ruhephase oder einer Mini-Auszeit wie einem schönen Erholungswochenende oder Ähnlichem beenden, wenn das möglich ist.

„Entschlacken“ Sie Ihre verschiedenen Aktivitäten im beruflichen und privaten Bereich und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.

Nehmen Sie sich dazu doch jetzt gleich einmal 5 Minuten Zeit und überlegen Sie, was Sie innerhalb einer Woche normalerweise so alles tun (viele ist für uns so selbstverständlich, dass wir es kaum mehr wahrnehmen).

Machen Sie sich anschließend bewusst, was davon Sie besonders anstrengt und was davon Ihnen wirklich wichtig ist und Ihnen am Herzen liegt. Versuchen Sie, einige der Dinge aus Ihrem Alltag auszusortieren, die Ihnen nicht so viel bedeuten.

Jede Aktivität kostet uns Zeit und Energie und je weniger wir tun, desto weniger stressanfällig sind wir. So können wir wesentlich besser stressfrei auch solche Phasen überstehen, in denen die Dinge, die wir tun, einmal anstrengend sind.

Beginnen Sie zum Beispiel, indem Sie 3 Dinge auswählen, die Sie regelmäßig (jede Woche oder jeden Tag) tun, obwohl sie Ihnen wenig bedeuten. Und entscheiden Sie sich jetzt da-

für, sie ab sofort nicht mehr zu tun. Sie gewinnen dadurch sofort freie Zeit und Energie: Zur Entspannung, um sich etwas Gutes zu tun, oder um sich mehr den Dingen zu widmen, die Ihnen wichtig sind und die vielleicht im Moment zu kurz kommen.

Es ist außerdem ratsam, die Dinge, die Sie tun, konzentriert und fokussiert zu tun. Wenn wir etwas tun wollen, lassen wir uns häufig ablenken, verheddern uns, grübeln zu lange, gestalten Dinge aus mangelnder Erfahrung umständlicher als nötig - womit wir uns mehr Arbeit machen - oder wir erledigen Arbeiten für andere mit, weil sie diese so geschickt an uns delegieren, dass es uns oftmals erst im Nachhinein auffällt.

Wenn es darum geht, sich selbst zu schonen, sollten Sie daher die folgenden drei Punkte beachten:

Erstens: Machen Sie sich im beruflichen und privaten Bereich bei jeder Kooperation mit

Anderen im Voraus klar, was Ihre eigene und was die Aufgabe des anderen dabei ist und für welche Leistungen genau Sie bezahlt haben oder bezahlt werden.

Schärfen Sie Ihr Urteilsvermögen, das schnell zu erkennen und klar zu sehen. Mit etwas Übung kann das jeder. Nehmen Sie sich vor, nur noch dann etwas für Andere zu erledigen, wenn SIE das möchten, und nicht, weil ein anderer mit seiner Arbeit Schwierigkeiten hat, und es für selbstverständlich hält, dass Sie das abfangen.

Natürlich heißt das nicht, dass Sie anderen Menschen nicht helfen oder sie unterstützen sollten. Wichtig ist aber, dass SIE entscheiden, wann und für wen Sie das tun. Niemand darf Ihre Mühe als selbstverständlich ansehen, auch und ganz besonders nicht Sie selbst!

Zweitens: Wenn Sie alleine an etwas arbeiten, egal ob es sich um ein größeres oder kleineres Projekt oder nur eine einzelne Aktivität han-

delt, machen Sie sich bereits im Vorfeld klar, was Sie damit erreichen wollen und konzentrieren Sie sich dann auf die wirklich nötigen Schritte, die Sie tun müssen, um das Gewünschte zu erreichen.

Planen Sie das gesamte Vorhaben im Voraus und bündeln Sie Aktivitäten, die gut zusammen passen und sich gut zusammen oder am Stück erledigen lassen. So müssen Sie sich nicht mehrfach an die gleiche Sache setzen und sich von neuem hineindenken, sondern können die Aufgaben und einzelnen Schritte sinnvoll aufeinander abstimmen und sie effizient erledigen. Verzichten Sie dabei auf alles, was nicht unbedingt nötig ist, um Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Drittens: Machen Sie es sich einfach und übernehmen Sie Erfahrungen und Vorleistungen von Anderen, die bereits bestehen und die Ihnen frei zugänglich sind. So vermeiden Sie, alles selbst zu machen oder „das Rad neu zu erfinden“. Sie können dafür immer jeman-

den mit Erfahrung fragen oder im Internet recherchieren und über Google oder Youtube nach Lösungen suchen, um zu erfahren, wie Sie am besten bei Ihrer Aufgabe vorgehen.

Konzentrieren Sie sich also ab sofort auf die Dinge, die eine wirkliche Bedeutung für Sie (oder Ihren Job) haben und erledigen Sie sie auf eine Weise, die Ihnen bei gleichem Ergebnis möglichst wenig Arbeit und damit Stress bringt.

Tip Nr. 5: Lassen Sie sich helfen

Viele Menschen glauben, sie müssten (fast) alles alleine bewältigen. Sie tun fast alles selbst, holen sich selten oder sogar nie Unterstützung und belasten sich damit sehr.

Wir bitten mitunter nicht oder kaum um Hilfe, weil wir uns schämen und uns nicht „abhängig“ oder „hilflos“ zeigen möchten oder niemanden haben, den wir bitten können, oder weil wir der Ansicht sind, wir könnten die Dinge ohnehin besser als andere und tun sie daher am besten gleich selbst.

Das ist jedoch ein Trugschluss. Es ist unwahrscheinlich, dass wir alles besser können als die anderen, aber selbst wenn das so sein sollte, zum Beispiel wenn es darum geht, unsere Kinder im Haushalt helfen zu lassen, sollten wir andere auch etwas tun lassen – und zwar auf ihre eigene Art – und uns selbst davon entlasten, auch wenn das Ergebnis ein ande-

res ist, als es gewesen wäre, wenn wir es selbst getan hätten.

Wir müssen uns hier etwas entspannen. Es wird im Ergebnis nicht alles so aussehen, wie wir es uns idealerweise vorgestellt hatten, aber wir müssen auch nur noch deutlich weniger tun und das ist die Sache bereits wert.

Falls Ihnen das schwer fällt, dann beginnen Sie damit in Bereichen, in denen das Ergebnis nicht ganz so wichtig ist und tasten Sie sich dann langsam in die wichtigeren Bereiche vor. Notieren Sie 3 Dinge, die Sie von heute an nicht mehr selbst tun wollen.

Falls Sie sich nicht trauen, Andere um Unterstützung zu bitten, dann üben Sie sich darin ein wenig. Überwinden Sie sich zunächst bei Menschen dazu, die Ihnen sehr nahe stehen, sagen Sie ihnen, dass Sie gerade dies oder jenes tun (oder bald tun wollen) und sich über ihre Unterstützung freuen würden, falls sie es einrichten können. Oder fragen Sie direkt, ob

sie Ihnen helfen würden und formulieren Sie es so, dass sie entscheiden können, ob sie das möchten oder nicht. Signalisieren Sie ihnen, dass Sie nicht böse sind, falls sie nein sagen.

Falls sie jedoch ja sagen, frage Sie direkt nach, wann sie Zeit haben und vereinbaren Sie einen konkreten Termin. Sie werden vielleicht die Erfahrung machen, dass einige Leute Sie enttäuschen und sich mit Entschuldigungen um die Hilfe herum drücken, aber andere werden Ihnen mit Sicherheit gerne helfen.

Bei Unternehmungen oder Projekten, in die mehrere Leute eingebunden sind, können und sollten Sie die anderen Beteiligten auch einspannen (zum Beispiel bei einem Umzug mit der ganzen Familie oder der Planung eines Urlaubs mit mehreren Freunden). Es gibt keinen Grund, dass Sie die Dinge für eine Gruppe alleine regeln und organisieren müssten, es sei denn, Sie möchten das gerne.

Tip Nr. 6: Grenzen Sie sich von Ihrer Arbeit ab

Um gelassen mit Menschen, Dingen und Situationen umgehen zu können, ist es wichtig, dass wir einen gewissen Abstand zu ihnen herstellen und behalten.

Insbesondere in unserem Job passiert es schnell, dass wir uns mit Erwartungen, die an uns gestellt werden, selbst unter Druck setzen und denken, sie um jeden Preis erfüllen zu müssen, wenn wir unseren Job nicht verlieren oder unsere Beförderung nicht gefährden wollen.

Wenn Sie Dinge zu nah an sich heran lassen, dann werden Sie allerdings, wenn es erforderlich wird – und das ist in jedem Job früher oder später der Fall – über Ihre eigenen Grenzen gehen, um das zu erfüllen, was gerade gefragt oder benötigt wird und damit nicht

nur Ihre elementaren Bedürfnisse übergehen, sondern sich auch massivem Stress aussetzen.

Wenn es Ihnen – so wie vielen Menschen – schwer fällt, Ihren Job (besonders in Stresssituationen) gelassen mit Abstand zu betrachten, dann lernen Sie, sich ganz bewusst abzugrenzen:

Gewöhnen Sie sich dafür an, sich, während Sie arbeiten, hin und wieder ganz bewusst für einen Augenblick von Ihrer Tätigkeit zu distanzieren, sich von ihr abzuschirmen und sie als etwas zu betrachten, das nichts mit Ihnen zu tun hat.

Wenn Ihnen das gelingt, dann versuchen Sie das Gleiche auch in stressigeren Situationen (eine Herausforderung, für die es etwas Übung braucht).

Es ist sehr hilfreich, in der Lage zu sein, diesen Abstand zu einer Aufgabe oder Aktivität jederzeit selbst herstellen zu können, auch wenn Sie ihn nur wenige Minuten oder an-

fangs auch nur wenige Sekunden aufrecht-
erhalten können – Sie werden sofort eine
große Erleichterung und Entspannung spüren
und leichter „cool bleiben“ und einen klaren
Kopf bewahren können.

Was aber können wir zusätzlich tun, um auch
während wir im Job aktiv und präsent sind,
unseren Stress zu minimieren?

Dafür sind zwei Dinge wichtig:

Das Setzen von Prioritäten und das Auflösen
von Abhängigkeiten:

Egal wie sehr Sie Ihren Job lieben: Sie müssen
eine klare Prioritätenreihenfolge im Kopf ha-
ben, die für Sie IMMER gilt:

Zuerst kommen SIE, und dann Ihre Firma. Das
gilt auch dann, wenn Ihre Firma Ihnen gehört.
Sie sind IMMER wichtiger als Ihr Job.

Und wenn es im Extremfall sogar einmal da-
rum gehen sollte, entweder Ihre Gesundheit
zu riskieren oder das Fortbestehen der Firma,

so muss Ihre Gesundheit IMMER vorne stehen! Sie müssen sogar so weit gehen, dass es Ihnen ab einem gewissen Punkt egal ist, welche Konsequenzen das Nichterfüllen bestimmter Erfordernisse im Job hat – nämlich dann, wenn es für Sie substantiell wird, oder Sie vielleicht schon kurz vor einem Burnout stehen.

Sie wären überrascht, wie viele Menschen sich das selbst in solchen Situationen schlicht und einfach nicht trauen und es sich nicht erlauben.

Diese Menschen haben ihre Prioritäten nicht klar genug (oder gar überhaupt nicht) vor Augen und fügen sich und ihrem Leben dadurch großen Schaden zu.

Verabschieden Sie sich darüber hinaus von dem Glauben, dass das, was Sie tun, kein anderer mit ähnlichen Ergebnissen tun könne. Machen Sie das Wohl Ihrer Firma niemals von Ihrem Einsatz abhängig und den Erfolg Ihrer

Abteilung niemals von Ihnen. Machen Sie sich nicht unentbehrlich.

Falls Sie bereits eine Struktur geschaffen haben sollten, in der ohne Sie nichts läuft, so ändern Sie sie so schnell wie möglich. Arbeiten Sie Andere so in Teile Ihrer Aufgaben ein, dass sie für Sie einspringen können oder dokumentieren Sie Arbeit in einer Weise, dass Andere für Sie übernehmen können, wenn Sie einmal ausfallen.

Ziehen Sie in Ihren Gedanken und in Ihren Handlungen eine klare Grenze zwischen sich und Ihrer Arbeit. Setzen Sie klare Prioritäten für sich, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit und entscheiden Sie sich, den Preis dafür zu bezahlen und die Konsequenzen aus dieser Prioritätensetzung zu tragen. Machen Sie Ihre Firma und Ihren Job von Ihrer Person unabhängig. So können Sie Leistung erbringen, wenn und solange Sie das können. Und wenn Sie es einmal nicht können, dann müssen es Andere tun.

Tip Nr. 7: Tun Sie immer eine Sache nach der anderen – 80 Prozent reichen oft aus

Wir wissen es eigentlich: Wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig tun, belasten wir uns stärker, als wenn wir stets eins nach dem anderen tun. Aber wir haben wenig Zeit, wollen oder müssen vieles erledigen und der nächste Termin wartet bereits.

Da setzen wir schon mal das Essen auf den Herd, rufen nebenbei noch unsere Mutter zurück und packen zeitgleich schon einmal unseren Koffer für die anstehende Geschäftsreise.

Disziplinieren Sie sich trotz aller Hektik und Zeitmangel dazu, stets nur eine Sache und niemals mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Sie benötigen dafür zwar manchmal – nicht immer – mehr Zeit, können aber Dinge, wenn Sie sich ganz auf sie konzentrieren, besser und oft auch schneller erledigen, wodurch sich der

erhöhte Zeitbedarf wieder etwas ausgleicht - und das in einem wesentlich entspannteren Zustand.

Auch im Job sollten Sie darauf achten, so vorzugehen. Lassen Sie sich bei Ihren Tätigkeiten (soweit irgend möglich) nicht unterbrechen. Beantworten Sie Telefonate und Emails zu einem Zeitpunkt der IHNEN passt und sagen Sie Kollegen, die in Ihr Büro platzen und ungefragt mit ihren Fragen oder Bitten an Sie loslegen, dass Sie momentan leider keine Zeit haben aber in 20 Minuten, am Nachmittag oder am nächsten Tag in der Sache auf sie zukommen werden.

Das erscheint Ihnen dreist?

Probieren Sie es trotzdem einmal aus. Sehr oft wird das nicht nur problemlos akzeptiert, sondern wir gewinnen sogar in unserem Arbeitsumfeld an Respekt. Unser Umfeld wird sich auf diese Weise daran gewöhnen, uns in Zukunft zunächst zu fragen ob wir Zeit haben

oder wann es uns passen würde, ein paar Dinge zu besprechen. Und das sollten wir (wenn es sich nicht um dringende Angelegenheiten handelt) auch erwarten und entsprechend freundlich aber bestimmt an unser Umfeld kommunizieren.

Selbst bei unseren Kindern sollten wir bei Unterbrechungen nicht jedes Mal alles stehen und liegen lassen, was wir gerade tun, um unserem Kind parallel zu dem was wir tun, oder sogar stattdessen, seinen Wunsch sofort zu erfüllen.

Wir sollten stattdessen lieber abwägen, ob es dringend ist, oder ob wir unserem Kind sagen, dass wir gerade mit etwas beschäftigt sind, aber wir in einer Viertelstunde zu ihm kommen und dann für es Zeit haben.

Vielleicht kennen Sie bereits das Pareto-Prinzip. Es besagt, dass Sie bei den Dingen die Sie tun – egal ob im Beruf oder im Privatleben - 80 % des Ergebnisses bereits in 20 % der

Gesamtzeit erreichen und dass Sie für die verbleibenden 20 % des Ergebnisses weitere 80 % der Zeit aufwenden müssen. Das bedeutet, dass es einen großen Unterschied im Zeit- und Energieaufwand macht, ob Sie eine Aufgabe nur gut (80%) oder perfekt (100%) erledigen. Für ein perfektes Ergebnis brauchen Sie fünfmal so viel Zeit wie für ein gutes.

Nutzen Sie dieses Prinzip für sich und sparen Sie riesige Mengen an Zeit und Energie ein, indem Sie es sich zur Regel machen, die Dinge, die nicht wirklich wichtig sind, nur zu 80 Prozent zu erledigen – sowohl im Beruf als auch im Privaten. In den allermeisten Fällen reichen gute Ergebnisse vollkommen aus!

Wählen Sie bewusst nur einige wenige Dinge in Ihrem Leben aus, die Sie zu 100% erledigen möchten, weil sie Ihnen sehr am Herzen liegen, oder weil sie Ihnen jetzt oder später bei einem perfekten Ergebnis einen hohen Nutzen bringen werden, zum Beispiel ein besonders wichtiges Projekt in Ihrer Firma.

Zu wissen, dass Sie nicht alles zu 100 Prozent erledigen müssen, um ein guter Mitarbeiter zu sein oder ein schönes Zuhause zu haben, entspannt unheimlich und erlaubt es Ihnen darüber hinaus auch, sich mit Elan und Energie den ausgewählten Dingen und Bereichen zu widmen, in denen Sie 100% geben und erreichen wollen.

Wenn es Ihnen schwer fällt, Dinge im noch nicht perfekten Zustand abzuschließen oder Verbesserungen, die Sie an einer Sache noch vornehmen könnten, nicht vorzunehmen, dann lesen Sie den nächsten Tip und erfahren Sie, wie Sie sich von Perfektionismus befreien können.

Tip Nr. 8: Legen Sie Perfektionismus ab

Eine weit verbreitete Ursache von innerem Stress ist die Vorstellung, dass wir Dinge ganz besonders gut erledigen müssen, dass wir uns in möglichst allen Bereichen auskennen und Kompetenzen haben müssen, dass wir keine Fehler machen dürfen oder dass wir besser als andere sein, das schönere Haus oder die bessere Figur haben müssen.

Wir setzen uns durch diesen Anspruch unter Druck und geraten in Stress. Aber warum tun wir das?

Wir tun es, weil wir davon ausgehen - also erwarten - dass wir einen (möglicherweise gravierenden) Nachteil haben könnten oder etwas Schlimmes passieren kann, wenn wir nicht das Perfekte abgeben – oder eben darstellen.

Perfektion entsteht aus einer Angst, also einer negativen Erwartung, heraus, die uns häufig

nicht bewusst ist. Wir merken dann nur, dass wir einfach nicht anders können, dass wir es nicht aushalten, eine unfertige, weil noch nicht ganz fehlerfreie und perfekte Arbeit abzuliefern, oder den kleinen Bauchansatz an unserem Körper unbekümmert zu akzeptieren und so weiter.

Und wir setzen uns durch den Zwang, unseren eigenen Anspruch zu erfüllen, unter teilweise massiven Druck.

Betrifft Sie das Thema Perfektionsanspruch ebenfalls?

Auch Menschen, die in bestimmten Lebensbereichen sehr entspannt sind, können in anderen Lebensbereichen perfektionistische Tendenzen haben- einfach deshalb, weil sie im ersten Lebensbereich aufgrund positiver Erfahrungen eine positive Erwartung haben und im zweiten Bereich eben nicht.

Das kann daran liegen, dass sie dort selbst bereits schlechte Erfahrungen gemacht haben

(dass sie vielleicht für etwas oder auch einen Teil von ihnen abgelehnt, ausgegrenzt, ausgelacht oder nicht ernst genommen wurden) oder von ihren Eltern oder anderen Personen deren Ängste aus schlechten Erfahrungen übernommen haben. Ängste sind leider ansteckend.

Wenn Sie davon betroffen sind, überlegen Sie einmal, in welchen Bereichen Sie perfekt sein wollen. Schreiben Sie sich alle Bereiche auf. Und nun schauen Sie etwas genauer hin: Welche Befürchtung (also negative Erwartung) steckt eigentlich hinter Ihrem hohen Anspruch? Seien Sie wirklich ehrlich – auch wenn es schwer fällt und vielleicht ein bisschen wehtut.

Was befürchten Sie – ganz ehrlich! - wenn Sie einfach nur Mittelmaß wären? Welche Konsequenzen hätte das für Sie? Würden Sie dann vielleicht nicht mehr bewundert oder respektiert oder nicht mehr beachtet werden? Nicht mehr dazu gehören, keinen Partner finden

oder behalten, ausgeschlossen oder vielleicht sogar gemobbt werden? Was sind Ihre wahren Gründe? Warum müssen Sie perfekt sein?

Fragen Sie sich dann, warum Ihr Umfeld so negativ auf Ihre Nicht-Perfektion reagieren würde? Denken Sie möglicherweise, Ihr Umfeld hätte eigentlich recht?

Manchmal steckt hinter einer solchen Erwartung über die Reaktion unseres Umfelds eine tief verborgene Haltung in uns selbst, dass die negativen Reaktionen angemessen oder berechtigt sind.

Wären wir selbst felsenfest davon überzeugt, dass wir toll und genug sind mit all den Dingen, die wir nicht können, haben, wissen und sind - und dass wir das allerbeste verdienen, obwohl wir nur Mittelmaß sind - dann wären wir, falls wir doch einmal eine schlechte Erfahrung mit der Reaktion von anderen Menschen machen müssten, empört über ihre Reaktion, wir fänden sie unberechtigt, würden

uns verteidigen und für uns eintreten, anstatt uns der Erwartung der Anderen zu beugen – und würden uns im Zweifel von diesen Menschen trennen und uns ein neues Umfeld suchen.

Wenn wir aber tief in uns der Meinung sind, dass wir im Vergleich mit Anderen vielleicht ein langweiliger Mensch sind, weil wir vielleicht nicht studiert, nicht jahrelang im Ausland gelebt und keine ungewöhnlichen Hobbies haben, oder dass wir im Vergleich mit anderen Menschen ungeschickt oder erfolglos oder auch nicht so schön sind, dann glauben wir, dass die Anderen mit ihrer Reaktion recht haben und es an uns liegt. Dass wir so, wie wir sind, nicht ausreichen.

Die tiefere Ursache von Perfektionismus ist also ein zu geringes Selbstbewusstsein. Ein selbstbewusster Mensch hat keine Angst, Fehler zu machen oder sich unsicher zu zeigen.

Natürlich sind uns diese Gedanken über uns oft tatsächlich über Jahre von unserem Umfeld suggeriert worden, wenn wir das Pech hatten, in einem solchen Umfeld aufzuwachsen oder lange darin leben zu müssen.

Heute aber haben wir es in der Hand. Und wir können zwei Dinge tun, um uns von unserer Sucht nach Perfektion zu befreien:

Wir sollten uns entschieden von Menschen distanzieren, die tatsächlich die von uns erwartete negative Reaktion auf unsere Durchschnittlichkeit zeigen würden.

Ihre Sicht der Dinge entspricht nicht dem objektiven Anspruch der Welt an uns, sondern sie spiegelt nur ihre subjektive Sicht wider und die ist deren, und nicht unser Problem.

Sie hat mit uns noch nicht einmal etwas zu tun. Wir sind genug – so wie wir sind: nicht perfekt - und wir sollten uns mit Menschen umgeben, die uns richtig und ausreichend finden, so wie wir sind.

Distanzieren wir uns nicht von Menschen, die uns negativ sehen, werden sie unweigerlich auch einen negativen Einfluss auf unsere innere Haltung und Einstellung zu uns selbst ausüben.

Wir werden nach kurzer Zeit zu denken beginnen, dass sie vielleicht doch Recht haben und wir daher lieber ihren Anspruch erfüllen sollten.

Wenn wir uns überwinden und in kleinen Schritten testen, was passiert, wenn wir auch einmal eine nicht perfekte Arbeit an unseren Chef abgeben (fangen Sie mit einer nicht so wichtigen Aufgabe an), oder uns auch einmal mit einer nicht perfekten Figur im Bikini zeigen, dann werden wir in den meisten Fällen aber feststellen, dass Andere gar nicht so streng über uns urteilen, wie wir zunächst befürchtet hatten – dass sie uns oft trotzdem mögen und mit uns zufrieden sind.

Wenn wir immer wieder auf diese Weise die Reaktionen Anderer auf unser Nicht-Perfektsein testen und diese Reaktionen weniger negativ sind als wir befürchtet hatten, wird sich langsam auch unsere eigene Erwartung ändern und eine innere Zuversicht in uns einstellen, dass wir nichts Schlimmes mehr befürchten müssen, wenn wir uns unperfekt zeigen.

Als zweites sollten wir unsere eigene innere Haltung zu uns selbst – unabhängig von unserem Umfeld - positiv verändern und stärken. Wir müssen uns selbst so sehen und mögen, wie wir ohne jede Perfektion sind.

Vielleicht sind wir langsamer als andere Menschen, vielleicht verstehen wir manche Dinge nicht, vielleicht entsprechen unsere Körper nicht dem Trend und vielleicht ist unser Leben in der Vergangenheit von außen betrachtet nicht sehr abwechslungsreich gewesen, vielleicht haben wir nie großen beruflichen Erfolg gehabt.

Wir müssen uns ERLAUBEN, genauso zu bleiben und es trotzdem wert zu sein, das Allerbeste im Leben zu bekommen.

Sie sind mehr als ausreichend! Niemand glänzt in allen Bereichen des Lebens. Zermartern wir uns also nicht wegen der Bereiche, in denen wir von Natur aus weniger glänzen als andere (was natürlich ohnehin eine sehr subjektive Sache ist) und hören wir auf, sie durch besondere Anstrengungen zu kompensieren. Lassen wir uns so sein wie wir sind! Und konzentrieren wir uns lieber auf die Bereiche, in denen wir glänzen – oder glänzen könnten! Jeder Mensch hat sie!

Machen Sie sich frei vom Diktat des Zeitgeistes, der vorgibt, in welchen Bereichen wir zu glänzen haben. Setzen Sie einfach Ihre eigenen Standards und leben Sie nach ihnen.

Es gibt übrigens eine unglaublich große Zahl an menschlichen Eigenschaften und Fähigkeiten, die zwar nicht unbedingt in Mode sind,

aber dennoch bei fast allen Menschen hoch geschätzt sind, wie Zuverlässigkeit, ein warmer Charakter, ein höflicher Umgang, Einfühlbarkeit, Mitgefühl und Zärtlichkeit, ein Sinn für Schönes, Kreativität und Ideenreichtum, Interesse an Anderen, ein geduldiges Gemüt oder der Mut, eigensinnig eigenen Ideen zu folgen und sich vom „Mainstream“ abzusetzen. Wo glänzen Sie?

Hängen Sie sich einen Zettel in Sichtweite in Ihrer Wohnung auf (z.B. an Ihrem Badspiegel), auf dem Sie sich Ihre vermeintliche Schwäche ausdrücklich erlauben! Schreiben Sie darauf etwas wie „Ich darf langsamer sein als andere“ oder „Ich muss nicht Karriere machen“. Tun Sie das beinahe Unvorstellbare und belohnen Sie sich für Ihre Schwäche.

Seien Sie liebevoll und nachsichtig mit sich. Schonen Sie sich in diesem Bereich anstatt sich anzutreiben, unter Druck zu setzen und zu überfordern.

Folgen Sie stets Ihren EIGENEN Standards, betrachten Sie sich geduldig und mitfühlend für Ihre Schwächen, seien Sie stolz auf Ihre Stärken und erlauben Sie es sich, mit ihnen zu glänzen.

Mit der Zeit werden sich dann auch Menschen um Sie scharen, die Sie ebenfalls so sehen.

Tip Nr. 9: Seien Sie nachsichtig mit Anderen

Seien Sie ebenso nachsichtig, geduldig und liebevoll mit Anderen, wie Sie es mit sich selbst sind.

Erwarten Sie auch von Anderen keine Perfektion. Erwarten Sie auch nicht, dass sie Dinge ebenso gut können wie Sie. Dass sie genauso schnell oder genauso geschickt sind oder Dinge genauso werten wie Sie.

Erwarten Sie nicht einmal, verstanden zu werden, denn selbst in unserer Kommunikation sind wir sehr unterschiedlich und was wir meinen, muss noch lange nicht beim Anderen so ankommen, nur weil wir es deutlich aussprechen.

Erlauben Sie Anderen, anders zu sein – nämlich so wie sie sind. Und sehen Sie dahinter keine böse Absicht oder Rücksichtslosigkeit. Gehen Sie stattdessen zunächst einmal davon

aus, dass sie es nicht besser können oder dass sie nicht verstanden haben, was Ihnen wichtig ist. Und sehen Sie genauer hin, ob dem so ist.

Akzeptieren Sie, dass andere Menschen andere Prioritäten haben als Sie und erlauben Sie ihnen, nach ihren eigenen Prioritäten zu leben, so wie auch Sie das jetzt tun.

Seien Sie aufmerksam und erkennen Sie, wann jemand sich für Sie Mühe gibt, auch wenn das Ergebnis nicht Ihren Vorstellungen entspricht.

Honorieren Sie diese Mühe, anstatt das Ergebnis, denn sie zeigt Ihnen, dass Sie diesem Menschen wichtig sind. Und die Beziehung zu ihm ist Ihnen sicher wichtiger, als das einzelne, nicht so perfekte, Ergebnis.

Sie müssen sich dann über viele Dinge an Anderen nicht mehr ärgern, und sich auch nicht bedroht fühlen, sondern können sie gelassen so akzeptieren und stehen lassen, wie sie sind: nämlich ein Ausdruck des Könnens, Lebens

und der Prioritäten eines anderen Menschen, die unabhängig sind von Ihren eigenen.

Diese Haltung sollten Sie nicht nur Ihrem Bekanntenkreis, sondern auch fremden Menschen gegenüber einnehmen. Sie müssen sich nicht mehr darüber ärgern, wenn zum Beispiel auf der Autobahn jemand sehr langsam vor Ihnen fährt.

Was wissen Sie schon über diesen Menschen, was wissen Sie über seine Geschichte, seine Gründe? Vielleicht kann er nicht schneller, ist er unsicher, vielleicht hat er einen furchtbaren Tag gehabt, oder muss er Medikamente nehmen, die seine Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen. Vielleicht hat er gerade einen schweren Schicksalsschlag erlebt und ist in Gedanken dort. Ganz sicher ist aber, dass er es nicht tut, um Sie zu ärgern.

Also fahren Sie doch einfach um ihn herum und lassen Sie ihn weiter langsam fahren.

Erwarten Sie auch nicht, dass Andere die Dinge so tun WOLLEN wie Sie selbst. Uns Menschen sind unterschiedliche Dinge wichtig. Meist schließen wir jedoch einfach von uns selbst auf Andere. Wir glauben, das, was für uns genug ist, ist auch für Andere genug.

Wir übertragen unsere Standards auf andere. Seien Sie Ihrem Partner also doch nicht böse, wenn er den Haushalt vielleicht nicht so erledigt wie Sie. Ihm sind wahrscheinlich andere Dinge wichtig. Lassen Sie anderen Menschen ihre eigenen Prioritäten und erwarten Sie nicht von ihnen, dass sie Ihre Prioritäten übernehmen.

Wenn Sie die Begrenztheit und Nicht-Perfektion anderer Menschen erkennen und akzeptieren und sie die Dinge so tun lassen, wie es ihnen und ihren Prioritäten entspricht, dann werden Sie auch mit Menschen, die vollkommen anders sind als Sie, nachsichtig, tolerant und gelassen umgehen können.

Tip Nr. 10: Vertrauen Sie in Ihre Kräfte

Um von dem Verhalten anderer Menschen unabhängig zu sein und gelassen und zuversichtlich unseren eigenen Weg gehen und uns um unser eigenes Glück kümmern zu können, müssen wir unseren eigenen Kräften vertrauen können. Wir müssen uns auf sie verlassen und sicher sein können, dass wir in der Lage sind, uns selbst ein Leben aufzubauen, in dem wir glücklich sind, das wir Andere dafür nicht brauchen.

Doch was, wenn uns dieses Vertrauen fehlt?

Über dieses umfangreiche Thema, die Ursachen und Lösungswege, könnte ich ein ganzes Buch schreiben. In diesem Ratgeber möchte ich jedoch auf eine Ursachenanalyse verzichten und Ihnen stattdessen einen ganz konkreten Tips geben, wie Sie dieses Vertrauen aufbauen können:

Verändern Sie Ihre Glaubenssätze!

Leichter gesagt, als getan, denken Sie jetzt vielleicht. Wie ändert man Glaubenssätze, die sich über Jahre und Jahrzehnte in unseren Köpfen festgesetzt haben?

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen (also auch Erwartungen) über uns, die Welt, andere Menschen, oder bestimmte Ursache-Wirkungszusammenhänge und damit auch entscheidend mit verantwortlich dafür, wieviel wir uns in einem Bereich selbst zutrauen.

Sie sind in uns entstanden durch bestimmte Erfahrungen, die wir entweder selbst gemacht, oder bei anderen beobachtet oder übernommen haben und wir können sie nicht durch bloßes positives Denken ändern.

Wir können Glaubenssätze auch nicht wegdenken, ignorieren oder uns von ihnen freimachen. Wir können sie nur durch neue, positivere ersetzen.

Wenn Sie zum Beispiel davon überzeugt sind, keine Vorträge halten zu können, weil Sie in

der Vergangenheit immer wieder diese Erfahrung gemacht haben, dann wird es Ihnen nichts nutzen, sich vor dem nächsten Vortrag 10 Mal selbst zu sagen, dass Sie gute Vorträge halten. Ihr Verstand wird Ihnen das – zu recht - nicht glauben, denn er hat genügend Gegenbeweise gesammelt.

Was Sie stattdessen tun müssen, ist, andere, positive Erfahrungen zu sammeln! Nur solche neuen „Beweise“ werden unsere Überzeugungen dauerhaft ändern und die alten Überzeugungen ersetzen können.

Wie aber können wir solche positiven Erfahrungen sammeln, wenn wir nun mal keine Vorträge halten können?

Nun, am besten in Situationen, in denen die Anforderungen deutlich niedriger sind als bisher.

Zum Beispiel, indem wir statt vor dem wichtigsten Kunden unserer Firma einen kleinen Vortrag auf einem Familienfest oder einer

Hochzeit im Kreise von Freunden halten oder ähnliches. Auf diese Weise können Sie natürlich nicht nur Ihre Glaubenssätze über Ihre Fähigkeit, Vorträge zu halten, verändern, sondern auch alle anderen.

Sorgen Sie dafür, dass Sie sich in Situationen üben, in denen die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Erfolg haben, sehr groß ist und vermeiden Sie vorübergehend schwierige Situationen, um sich vor schlechten Erfahrungen zu schützen.

Mit jeder positiven Erfahrung steigt Ihr Selbstvertrauen ein Stück weiter, was die Wahrscheinlichkeit eines neuen Erfolgs ebenfalls weiter erhöht. So können Sie den „Schwierigkeitsgrad“ langsam steigern und wenn Sie genügend positive Erfahrungen (Beweise) gesammelt haben, werden Ihre negativen Glaubenssätze durch neue, positive ersetzt und Ihre Erwartungen damit korrigiert sein.

Zusätzlich sollten Sie sich Menschen zum Vorbild nehmen, die das gut können, was Sie lernen wollen. Beobachten Sie sie und imitieren Sie bei jedem Ihrer Tests ein oder zwei kleine Dinge von ihnen.

Überfordern Sie sich nicht, denn es ist wichtig, dass Sie Ihre eigenen Anforderungen auch erfüllen können, wenn Sie an Selbstvertrauen gewinnen wollen.

Nehmen Sie sich auf diese Weise die Glaubenssätze vor, die Sie am stärksten davon abhalten, sich selbst ein glückliches Leben zu schaffen oder ein glückliches Leben zu leben und erstellen Sie einen „Aktionsplan“, wie Sie positive Gegenbeweise für jeden dieser Glaubenssätze sammeln wollen.

Ersetzen Sie so jeden dieser negativen Glaubenssätze Stück für Stück durch neue, positive und gewinnen Sie auf diese Weise Ihr Selbstvertrauen zurück, sodass Sie in Ihrem Leben

ganz entspannt und gelassen dauerhaft für Ihr eigenes Glück sorgen können.

Schlusswort

Ich hoffe, dieser Ratgeber hat Ihnen gefallen und wird Ihnen helfen, sich dauerhaft von inneren und äußeren Stressfaktoren zu befreien, Ihre Erwartungen, wo nötig, zu „korrigieren“ und anhaltende Entspannung und Gelassenheit zu finden.

Sie haben nun das Wissen und eine Schritt für Schritt Anleitung dafür, wie Sie das erreichen können.

Doch nun stehen Sie vor dem entscheidenden Schritt, der darüber entscheidet, ob dieses Buch Sie und Ihr Leben verändern wird, oder ob Sie es in einer Woche wieder vergessen haben:

IHREM Schritt von der Theorie in die Praxis.

Daher ist dieser letzte Tip von mir der wichtigste des gesamten Buches:

Setzen Sie Ihr neues Wissen JETZT um!

Warten Sie nicht damit, sondern starten Sie heute mit der Schritt für Schritt Anleitung (dem Weg zur Gelassenheit), von dem Sie spüren, dass er Sie am schnellsten voran bringen wird. Reservieren Sie ab heute täglich ein paar Minuten für die Beschäftigung mit diesem Buch und für Ihr neues Leben und bleiben Sie dabei. Steter Tropfen höhlt den Stein.

Und Sie wissen ja:

Nicht Wissen ist Macht, sondern angewandtes Wissen. Nicht angewandtes Wissen vermag überhaupt nichts zu verändern...

Sorgen Sie also dafür, dass Sie dieses Buch nicht umsonst gelesen haben.

Wenn Sie mit den Strategien aus diesem Buch ernst machen, wird sich Ihr gesamtes Leben und auch Ihr Lebensgefühl in kürzester Zeit auf sehr tiefer Ebene verändern. Das verspreche ich Ihnen!

Und nun wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute und würde mich freuen, Sie bald in einem meiner anderen Ratgeber wieder zu treffen.

Bis bald,

Ihre Cosima Sieger

**MEIN WEG
ZU EINEM
GELASSENEN LEBEN**



Was ich noch heute ändern werde



**Was ich noch diese Woche ändern
werde**



Was ich noch diesen Monat ändern werde



Was ich ab heute nie wieder tun werde



Was für ein Mensch ich sein werde



Wichtige Gedanken



Wichtige Gedanken



Wichtige Gedanken



Die Cosima Sieger Ratgeber im Überblick



Gelassenheit macht glücklich – 10 Tips für mehr Gelassenheit



Gelassenheit lernen – Der große Ratgeber



Stressfrei leben ohne Mühe



10 Tips für ein achtsames Leben



Die 7 Säulen der Selbstliebe



7 Selbstliebe Rituale für jeden Tag



Das große Selbstliebe Übungsbuch



Introvertiert erfolgreich in einer extrovertierten Welt



Der schnelle Weg zu echtem Selbstbewusstsein



Smalltalk sicher in 15 Tagen – Das Praxisprogramm



Durchsetzen leicht gemacht



Wie Sie mühelos Ihre Gewohnheiten ändern



Finanzielle Freiheit für Anfänger: Unabhängig leben vom eigenen Vermögen



Entscheidungen treffen ohne Mühe



Freunde finden ohne Mühe



Selbstbestimmt leben ist der schnellste Weg zum Glück



Der schnelle Weg zu Erfüllung und Lebensfreude



Entrümpeln für ein Leben in Leichtigkeit und Freiheit



Wie Sie echte Zufriedenheit und tiefes Glück finden und pure Lebensfreude zu Ihrem Grundgefühl machen (inkl. 3 Glücksrituale für jeden Tag)



Die 7 Wege zum Glück



Wie Sie mit Dankbarkeit Gelassenheit, Zufriedenheit, Glück und pure Lebensfreude finden (inkl. 3 Dankbarkeitsrituale für Fülle und Überfluss)

„Ich helfe Menschen, stark, gelassen und glücklich zu werden. Das ist meine Vision.“

Cosima Sieger

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

Was denken Sie?

Wenn Ihnen mein Ratgeber gefallen hat, freue ich mich über eine Bewertung. Sie gibt mir meine Motivation, um weitere Ratgeber für diese Reihe zu schreiben und auch das Wissen, wie ich sie so gestalten kann, dass ich Ihnen damit am besten helfe.

Selbstverständlich ist sowohl positives, als auch negatives Feedback willkommen. Mit beidem kann ich meine Bücher kontinuierlich für meine Leser verbessern, und das ist mir sehr wichtig. Über positives Feedback freue ich mich aber natürlich ganz besonders.

Schenken Sie mir also doch jetzt noch zwei Minuten Ihrer Zeit und schreiben Sie mit ein oder zwei Zeilen jetzt gleich noch eine kurze Bewertung zu diesem Buch.

Haftungsausschluss und Eigentumsrechte

Wir sind bemüht, alle Angaben und Informationen in diesem Buch korrekt und aktuell zu halten. Trotzdem können Fehler und Unklarheiten leider nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität, Qualität und Vollständigkeit der vorliegenden Texte und Informationen.

Für Schäden, die durch die Nutzung der bereitgestellten Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, haften wir nicht, solange uns nicht grob fahrlässiges oder vorsätzliches Verschulden nachgewiesen werden kann.

Für Hinweise auf eventuelle Fehler oder Unklarheiten an cosimasieger@gmail.com sind wir Ihnen dankbar.

Alle Texte und Bilder dieses Buches sind urheberrechtlich geschütztes Material und ohne explizite Erlaubnis des Urhebers, Rechtein-

bers und Herausgebers für Dritte nicht nutzbar.

Alle etwaigen in diesem Buch genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der rechtmäßigen Eigentümer. Sie dienen hier nur zur Beschreibung der jeweiligen Firmen, Produkte oder Dienstleistungen.

**Nur angewandtes Wissen
ist Macht!**

**Deshalb gehe ich den ersten Schritt
in mein neues Leben
noch heute...**