

Trend: Bleiben Sie gelassen!

Immer auf der Überholspur? Immer das Zielbild vor Augen? Braucht's das? Nein, denn nur eine Kombination aus Anspannung und Entspannung führt zu Höchstleistungen. Lernen Sie, wie Sie gelassener werden, und treten Sie ein in die Fraktion der Entspannten.

Was ist Gelassenheit?

Gelassenheit ist „eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen, die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress" (Wikipedia).

Unruhe

Aufgeregtheit, Nervosität und Stress

Gelassenheit

Innere Einstellung, Fassung bewahren,
unvoreingenommene Haltung

Gelassenheit und Erfolg – ein Widerspruch?

Ich höre schon den Aufschrei: Baumgartner, hast Du nicht mehr alle Latten am Zaun? Wir leben in einer Erfolgsgesellschaft, das Jahr 2013 soll wirtschaftlich schwierig werden (der Beweis wurde bis zum Redaktionsschluss übrigens immer noch nicht erbracht) und Du rufst Menschen zur Gelassenheit auf!? Gemach. Kannibalisieren sich Gelassenheit und Erfolg oder ergänzen sie sich?

❏ **Der Unterschied zwischen Gift und Medizin liegt in der Dosis.** Würden wir permanent nur unseren Zielen hinterherjagen, immer auf der Suche nach dem nächsten Ideal, der nächsten Beförderung, der nächsten Karrierestufe, so würden wir irgendwann mal heißlaufen. Ähnlich wie ein Motor, der ständig mit viel zu hoher Drehzahl läuft.

„Du musst in der Lage sein, blitzschnell zwischen Anspannung und Entspannung umzuschalten. Du musst sofort regenerieren, zu neuen Kräften kommen, neue Spannung aufbauen.“ — *Spitzensportler im Interview*

Mit anderen Worten: **Der Weg zum Erfolg führt uns über Gelassenheit.**

In drei Schritten zu mehr Gelassenheit



Gehen Sie es systematisch an: Erkennen Sie zunächst, was Sie aus der Bahn wirft, öffnen Sie sich dann für eine neue innere Haltung, und trainieren Sie schließlich aktiv Ihre Gelassenheit im Alltag.

Schritt 1: Erkennen Sie die Störfaktoren

Gehen Sie es systematisch an. Setzen Sie sich hin und erstellen Sie eine Liste: Was regt Sie immer wieder auf oder setzt Sie unter Druck? Das kann zum Beispiel schon die morgendliche Autofahrt zur Arbeit sein, bei der Sie tagtäglich im Stau stecken.

Die Situation ist nicht das Problem

Stellen Sie fest, dass es nicht die Situation ist, die unangenehm ist, sondern das von Ihnen dazu erzeugte Gefühl, das Sie stresst.

Reize werfen uns aus der Bahn

Machen Sie sich klar, dass es Reize sind, die in Ihnen negativ-behaftete Emotionen hervorrufen.

Sie bewerten die Situation

SIE sind es selbst, die eine Situation unangenehm bewerten.

Realität ist das, was wir draus machen.

Schritt 2: Lassen Sie Gelassenheit zu

Seien Sie bereit, das Gute anzunehmen. Diplompsychologe und Verhaltenstherapeut Jens Corssen hat einmal den wunderbaren Satz formuliert:

„Wo ich bin, will ich sein.“ — Jens Corssen, Diplompsychologe und Verhaltenstherapeut

Wenn Sie im Stau stecken: „Wo ich bin, will ich sein“. Geht Ihnen dieser Satz mühelos über die Lippen? Wenn ja, dann sind Sie auf dem besten Weg, gelassener zu werden.

Einstellung ändern

Wenn Sie die Einstellung zur Situation nicht ändern können, fragen Sie sich: Können Sie die Situation selber ändern?

Alternativen finden

Wenn Sie jeden Morgen im Stau stecken und sich darüber aufregen, gibt es Alternativen? Bus, Bahn, U-Bahn? Sie wären nicht die oder der Erste, die/der plötzlich den Weg zur Arbeit mit einem guten Buch im Gepäck mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegt.

Schritt 3: Trainieren Sie Gelassenheit (Teil 1)

1 Akuten Stress durch positive Gedanken unterbinden

Malen Sie vor Ihrem inneren Auge ein für Sie angenehmes Bild. Sind Sie soweit, suchen Sie sich eine kleine Gestik oder ähnliches aus (z.B. Finger/Hände aneinanderdrücken) und setzen beides in Zusammenhang. Wenden Sie diese Taktik nun immer bei Stressmomenten an. Bald werden Sie das innere Bild gar nicht mehr brauchen, sondern nur die Gestik, um sich Entspannung zu verschaffen.

2 Dem Perfektionismus eine Verschnaufpause gönnen

Es müssen nicht immer 110% sein. Setzen Sie Ihre Prioritäten anders und seien Sie auch mal bereit, fünf gerade sein zu lassen. Machen Sie was Verrücktes: Hinterlassen Sie Ihren Schreibtisch mal nur halb aufgeräumt.

3 Persönliches Gelassenheits-Design

Falls es Ihnen möglich ist, gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz mit Farben, Düften, Bildern und Tönen, die Ihnen guttun.

Schritt 3: Trainieren Sie Gelassenheit (Teil 2)

1 Sinnvolle Zeitplanung mit Puffer

Es mag auf den ersten Blick effektiv sein, jede Sekunde des Tages genau auszureizen, aber unterm Strich bleibt nur Anspannung und Druck. Schaffen Sie sich Verschnaufpausen, um Ihre Akkus wieder aufzuladen. So arbeiten Sie letztendlich auf Dauer wirklich effektiv und entspannt.

2 Kurztrip auf die Insel der Gelassenheit

Wenn Sie merken, wie die Panik in Ihnen hochkriecht, reisen Sie gedanklich auf Ihre persönliche Insel der inneren Ruhe. Hier können Sie die Gedanken („Das schaffe ich nie“), die Sie beängstigen, als außenstehenden Gast begrüßen und sich fragen „was habe ich von diesem Besuch?“. Jetzt haben Sie in Ihrer sinnlichen Wahrnehmung den Abstand zum gefühlsauslösenden Reiz geschaffen. Sie können nun entscheiden: will ich diesen Gast empfangen oder mache ich die Tür zu.

- ❑ Überlegen Sie sich zudem, was Sie auf Ihrer Insel alles an angenehmer Ausstattung haben. Ihre Stärken und Erfolge, Werte und Ziele, aber auch Familie oder Freunde. Fragen Sie sich: **Kann mir wirklich etwas/jemand in meiner Festung anhaben?**

Gelassenheit als Erfolgsfaktor

Wir wollen es zwar, aber es ist wissenschaftlich erwiesen: **Der Mensch kann nicht immer Spitzenleistungen erbringen.**
Gelassenheit ist ein wichtiger Erfolgsfaktor.



Was wollen Sie erreichen?

Fragen Sie sich, was Sie erreichen wollen und was Ihnen dabei wichtig ist.



Wie wollen Sie sich fühlen?

Was können Sie dafür tun?
Welche Kraft könnte Ihnen Gelassenheit geben?



Positive Gedanken entwickeln

Entwickeln Sie daraus positive Gedanken und ebnen Sie sich selbst den Weg für mehr Lebensqualität und mehr Gesundheit.

Bleiben Sie gelassen!

Spüren Sie, wie der Erfolg zu Ihnen kommt. Ich wünsche Ihnen auf dieser spannenden Reise viel Freude. **Bleiben Sie gelassen.**

Störfaktoren erkennen

Realität ist das, was wir draus machen.

Gelassenheit zulassen

„Wo ich bin, will ich sein.“

Gelassenheit trainieren

Puffer, Pausen und persönliches Design für mehr Lebensqualität.

Ebnen Sie sich selbst den Weg für mehr Lebensqualität, mehr Gesundheit und spüren Sie, wie der Erfolg zu Ihnen kommt.