



Mentale Stärke:
**Erfolg braucht
Gelassenheit**

Erfahren Sie von Christian Bremer
das Geheimnis der Gelassenheit





Niemand muss gestresst sein.
Erfahren Sie hier, warum Stress immer
eine Frage der Wahl ist.

Christian Bremer
Mentale Stärke: Erfolg braucht Gelassenheit

Copyright © 2012 Christian Bremer, Düsseldorf
www.christian-bremer.de

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks
und jegliche Weitergabe, vorbehalten.

1.Auflage, 2012

Autor: Christian Bremer, BusinessCoach
Gestaltung: Wiemer & Partner, Dortmund

Druck: Wiemer & Partner, Dortmund

Bildnachweis: iStockphoto

The Work™ ist eingetragenes Warenzeichen von
Byron Katie International.

Printed in Germany

Hinweis:

Zur einfachen Lesbarkeit verzichten wir auf die männliche und
weibliche Schreibweise und meinen immer beide Geschlechter.

Danksagung

“Erfolg ist weder einen Ferrari
noch eine Million Dollar zu haben.
Erfolg ist es ein Leben zu leben,
wie man es leben möchte.“

Jim Rohn, Autor

Herzlich möchte ich mich bei den Menschen bedanken, die mich auf dem Weg zu meinem Erfolg bei gleichzeitiger Gelassenheit begleiten und unterstützen.

Dazu gehören beispielsweise Byron Katie, die mir The Work™ persönlich vermittelt hat.

Jim Rohn, Dr. Joseph Murphy, Napoleon Hill und Tony Robbins haben mich schon 1989 dabei unterstützt, meine Energie von jetzt auf gleich abrufen zu können und mein Leben nach meiner Idee zu gestalten.

Thich Nhat Hanh, Carl Rogers, Marshall B. Rosenberg, Dr. Wayne Dyer, Tony Parsons, Pema Chödröm, Ken Blanchard und andere haben mich mit vielen ihrer Ideen bereichert und durch die Art und Weise ihres Auftretens inspiriert.

Außerdem haben mich sehr viele meiner Teilnehmenden in Vorträgen, Workshops und Seminaren mit ihrem Feedback und ihren Beiträgen weitergebracht.

Und ich danke Ihnen, den Leserinnen und Lesern dieses Ebooks, dafür, dass Sie sich um sich kümmern. Denn Sie sind in Ihrem Leben die wichtigste Person und niemand kann sich so gut um Sie kümmern wie Sie es selbst können.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	6
Vorwort	10
Einleitung	14
Wie entsteht Stress in Wahrheit?	16
Nach welchen Prinzipien leben gelassenen Menschen?	22
Welche Geisteshaltung haben gelassene Menschen?	28
Ich will erfolgreich und zugleich gelassen sein.	29
Erst innen, dann außen.	32
Was tun gelassene Menschen zur Vorbeugung von Stress?	34
MM: Meine Minute	35
Habe an andere Menschen keine Erwartungen	37
Impfen Sie sich gegen die „Aufschieberitis“	39
Tägliche einfache Übungen zur Gelassenheit	39
Selbstcoaching mit The Work™	42
In sechs Schritten zur neuen Haltung	45
Was tun gelassene Menschen in stressigen Situationen?	52
Die Fünf-Finger-Regel bei Stress	53
Stress in Gesprächen? Nein Danke!	55
Ausgewogene Reaktion im Stress um cool zu bleiben: Der innere Dialog	56
Den Verstand beruhigen	60
Probleme sind kleiner als ihr Schatten	64
Das Bild braucht einen neuen Rahmen	65
DIE Powerfrage: Worauf kann ich mich jetzt noch fokussieren?	65
Sich die Situation als Comic vorstellen	66
Der Lifestyle gelassener Menschen	68
Schlussworte	72
Ihre nächsten Schritte	75

Vorwort



Beginne mit dem Notwendigen,
dann mit dem Möglichen und plötzlich
wirst du das Unmögliche tun.

Franz von Assisi

Wenn Sie für einen Augenblick innehalten und sich vorstellen, ein Leben ganz nach eigener Vorstellung zu führen, was sehen Sie dann? Wie steht es in Ihrem „Traum vom Leben“ um Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit in Lebensbereichen wie Partnerschaft, Finanzen, Gesundheit, Beruf, Erfolg oder Gelassenheit? Im Traum wahrscheinlich besser als in Wirklichkeit. Wahrscheinlich gibt es eine Lücke zwischen dem, wie es für Sie sein soll und dem, wie es zur Zeit in Wirklichkeit ist. Lassen Sie sich dabei nicht von dem Motto „höher, schneller weiter“ leiten, sondern halten Sie inne und überlegen Sie sich, was Ihr Herz Ihnen sagt.

Gelassenheit ist eine wichtige Voraussetzung für ein Leben nach Wunsch. Mit diesem Buch möchte ich Sie dabei unterstützen, gelassener zu sein und mit dieser kraftvollen Gelassenheit die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit zu schließen. Denn meiner Erfahrung nach ist all das möglich, was Sie wirklich wollen. Wenn Sie etwas wirklich wollen, dann sind Sie automatisch bereit, Ihre Energie und Zeit zu investieren.



Bitte glauben Sie mir kein Wort, sondern probieren Sie es für sich auf Ihre Weise aus!

Nutzen Sie es, um sich inspirieren zu lassen und probieren Sie die Techniken und Tipps aus.

Die allermeisten Menschen wissen nicht, wie Sie mit ihrem Stress umgehen können. Denn dann hätten ja weniger Menschen Stress. Hier erfahren Sie alles, was Sie für mehr Gelassenheit benötigen: die Philosophie, die notwendige Einstellung und die nötigen Aktivitäten.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese Chance nutzen und meine Worte nicht nur lesen, sondern Sie auch auf Ihre eigene Art und Weise anwenden. Bedenken Sie dabei, dass Sie es für sich tun. Sie haben immer die Wahl, wie Sie Ihr Leben führen wollen und damit auch die Wahl, ob Sie gestresst sind oder gelassen sind.

Wenn Sie Ihre ersten Schritte gegangen sind und spüren, dass Ihr Leben aufgrund Ihrer größeren Gelassenheit noch schöner, lebenswerter und faszinierender geworden ist, dann freue ich mich über Ihr Feedback unter info@christian-bremer.de.

Einleitung

Wenn man ohne Flügel geboren wurde,
darf man sie nicht am Wachsen hindern.“

Coco Chanel

Dieses Buch können Sie auf zwei unterschiedliche Weisen lesen – auf eine „nette“ und eine nutzbringende.

Die „nette“ Version lässt sich am besten mit den Worten „das war interessant“ beschreiben: Sie haben die Informationen wahrgenommen und verstanden. Dies ist „nett“, weil es Sie in Ihrem Leben überhaupt nicht zu mehr Gelassenheit und mehr Erfolg bringt. Das ist ungefähr so, als ob Sie eine Kopfschmerztablette vor sich liegen haben und sie nicht einnehmen. Sie wirkt nicht.

Die nutzbringende Version besteht darin, dass Sie die Informationen nicht nur lesen, sondern sie anwenden. Ganz konkret. Durch ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren. Schauen Sie was Sie anspricht und verfolgen Sie diese Richtung. Denn Ihr Herz wird Ihnen sagen, was Ihnen gut tut.

Wenn Sie auf den Gedanken kommen „das klappt doch bei mir sowieso nicht“, dann überlegen Sie, ob Sie das vor dem Ausprobieren wirklich wissen können.

Verpflichten Sie sich zu bedingungslosem Einsatz für die eigene Gelassenheit!

Tun Sie sich einen Gefallen: Treffen Sie die bewusste feste Entscheidung, sich niemals mehr stressen zu lassen. Denn dafür sind Sie viel zu wertvoll. Sagen Sie sich jeden Tag mehrfach: „Weil ich mich liebe, bin ich immer gelassen und bleibe immer gelassen“.

Wie entsteht Stress in Wahrheit?

„Nicht die Dinge an sich beunruhigen den Menschen, sondern seine Sicht der Dinge.“

Epiktet

Kennen Sie das? Nach dem Aufwachen denken Sie „Noch so ein unangenehmer Tag, mal sehen was heute so passiert“. Dann stehen Sie im Stau, sind genervt und denken: „Hoffentlich komme ich noch pünktlich!“

Beim Betreten Ihres Bürogebäudes sehen Sie einen unsympathischen Kollegen und denken: „hoffentlich verwickelt der mich nicht in ein Gespräch!“ – was er natürlich tut. Wenn Sie dann Ihren vollen Schreibtisch sehen denken Sie: „Das schaffe ich nie!“ Wer kann sich mit solchen Gedanken glücklich fühlen? Doch betrachten Sie die Situation genauer und überlegen Sie, wo die schlechte Stimmung in Wahrheit herkommt. Von dem was passiert ist oder von den Gedanken über das, was passiert ist? In Wirklichkeit ist nichts Schlimmes passiert: Im Stau sitzen Sie einfach im Auto, Sie hören vom Kollegen ausgesendete Schallwellen und auf Ihrem Schreibtisch liegt an sich einfach nur Papier. Vielleicht wehren Sie sich jetzt spontan gegen diese Sichtweise und denken: weltfremd – unmöglich umsetzbar – buddhistisch. Und doch werden Sie wahrscheinlich auch spüren, dass in dieser Sichtweise etwas Wahres enthalten ist. Geben Sie diesem Anteil in Ihnen eine echte Chance und seien Sie offen.

Die meisten Menschen haben einen ständigen Gedankenstrom, der sie schnell mitreißt, überfordert und aus dem inneren Gleichgewicht reißt. Solch eine Gedanken-Lawine löst Stress aus und nimmt schnell die Freude am Berufs- oder Privatleben. Wer sich dieser Lawine einfach so, wie einem Autopiloten, ergibt, wird den Tag automatisch genervt, abgespannt und stressvoll erleben.

? Was ist hier keine Lösung?

Das Wegschieben, Wegjoggen oder auch Wegmeditieren solcher Gedanken funktioniert nicht, weil sie immer wieder Schlupflöcher finden und ins Bewusstsein dringen. So bestimmen sie trotz ‚Unterdrückung‘ unser Erleben und unsere Gefühlslage.

? Was ist eine Lösung?

Ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Gedankenlawinen ermöglicht es mental starken Menschen, die eigenen Gedanken nicht automatisch zu glauben und sich so von ihren stressen zu lassen, sondern sie auf ihren Wahrheitsgehalt zu prüfen. Es ist etwas vollkommen anderes, zu denken ‚Mein Alltag hat mich im Griff‘ als mitzubekommen, dass der Verstand diesen Gedanken produziert hat und zu denken: ‚Aha! Ich denke, dass mich mein Alltag im Griff hat – ein interessanter Gedanke – und stimmt das eigentlich?‘

! Glauben Sie nicht immer, was Sie denken. Überprüfen Sie stressauslösende Gedanken. Das macht frei.

Mental starke Menschen haben also verinnerlicht, dass Gefühle und Stimmungen von den eigenen Gedanken über die Wirklichkeit abhängen. Sie wissen: Die Wirklichkeit stresst mich nicht, nur meine Gedanken über sie.

- ! Dein Leben ist glücklich, wenn Deine Gedanken glücklich sind.

Hier finden Sie nach einer besonderen Perspektive auf Erfolg und Gelassenheit das notwendige Werkzeug, um Ihr Leben erfolgreich und gelassen zu führen. Natürlich bestimmen Sie, was erfolgreich und gelassen bedeutet!

Wenn ich Coachees oder Vortragsteilnehmer frage: „Was löst denn bei Ihnen gerade Stress aus?“, dann höre ich beispielsweise folgende Antwort:

„Ach, ich weiß gar nicht wo ich anfangen soll! Bei den ganzen Projekten verliere ich die Übersicht und zu allem Überfluss habe ich letztens dann auch noch mein Flugzeug verpasst und so kam ich zu spät zu einer wichtigen Vertragsverhandlung. Du kannst Dir ja vorstellen, dass aus dem Geschäft nichts mehr geworden ist. Und das bei dem Umsatzdruck und den überzogenen Erwartungen des Vorstandes! Bei all dem habe ich keine Zeit mehr für mich – seit Wochen habe ich keinen Sport mehr gemacht und wenn ich nach Hause komme bin ich so erschöpft, dass ich mich zu nichts mehr aufraffen kann. Obwohl ich genau weiß, dass ich etwas tun muss, um mich besser zu fühlen.“

Ich verstehe das und sehe es ganz anders. In meiner Erfahrung sind es nicht Kunden, Mitarbeiter oder die Familie, die so fühlen lassen. Sondern es sind die jeweiligen Gedanken darüber.



Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“

Buddha



Halten Sie für einen Augenblick inne und überlegen Sie ganz in Ruhe: Wenn Sie sich über einen Kunden aufregen und dieser nicht im Raum ist, sondern hunderte km entfernt – wie könnte dieser Mensch an sich Sie so fühlen lassen – ohne Ihre

Gedanken über ihn? Er ist doch gar nicht da! Es sind vielmehr Ihre Gedanken über ihn in Ihrem Kopf, dieser Film, die Szenen vor dem inneren geistigen Auge, die Sie so fühlen lassen.

Oder denken Sie an das Flugzeug, was Sie verpasst haben. Wie kann das Flugzeug, welches gerade gar nicht da ist, Sie stressen? Das kann es nicht. Es geht nicht. Es ist unmöglich! Auch hier sind es „nur“ Ihre Gedanken über das Flugzeug und all die schlimmen Folgen, die Sie sich ausmalen, die Sie stressen. Kein Flugzeug, kein Kunde, keine Familie, keine Mitarbeiter, egal was, nichts außerhalb Ihrer selbst kann Sie stressen. Nur Ihre Gedanken stressen Sie.

Halten Sie jetzt für einen Augenblick inne und überlegen Sie, ob diese Idee von Stressentstehung auch für Sie stimmt: „Stress entsteht immer im Kopf und nirgendwo sonst.“



**Das, was jemand von sich selbst denkt,
bestimmt sein Schicksal.“**

Mark Twain, Schriftsteller

Nach welchen Prinzipien leben gelassene Menschen?



Die Ernte kannst du nicht ändern –
wohl aber was du aussät – denn nur du
kannst deine Einstellung ändern.“

Jack Canfield, Autor

Wenn Sie Ihren Beschluss für mehr Gelassenheit gefasst haben, dann helfen Ihnen die folgenden philosophischen Prinzipien und Haltungen, diesen Beschluss in die Tat umzusetzen.

Die Einheit des Erfolges ist hierbei der Tag, also beherzigen Sie diese Prinzipien jeden Tag. Prägen Sie sich sie ein und denken schon morgens an sie. Abends überlegen Sie dann, wo Sie die Prinzipien bereits gelebt haben und was Sie am nächsten Tag noch besser machen können.

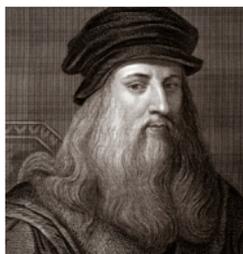
1 Ich habe ein klares Bild von meiner Zukunft, für das es sich lohnt, sich anzustrengen.

Wenn Sie nicht genau wissen und spüren, wozu Sie mehr geben als andere, wird Ihnen auf der langen Strecke des Lebens die Puste ausgehen. Damit dies nicht passiert, machen Sie sich immer wieder klar, wie gut es Ihnen jetzt schon geht und was Sie erreichen wollen. Glauben Sie an Ihr Glück, vor allem dann, wenn es einmal nicht so läuft, wie Sie es sich vorstellen.



Binde deinen Karren an einen Stern.“

Leonardo da Vinci



2 Ich kenne meine Antwort auf die Frage „Warum?“
und lebe danach.

Das „Warum?“, der gefühlte Sinn von Zielen und Handlungen, ist die Begründung des festen Willens, gelassener zu sein. Erkennen Sie Ihr „Warum?“ und Sie haben ausreichend starken inneren Antrieb, um auch in schwierigen Situationen überlegter, ruhiger und gelassener zu bleiben. Beantworten Sie die Frage: „Warum will ich gelassener sein?“

3 Ich kenne die Antwort auf mein „Wozu?“
und lebe danach.

Um das Erreichen meiner Ziele voranzutreiben, setze ich mir jeden Tag ein Tagesziel. Denken Sie jeden Morgen an Ihre Ziele und leiten daraus ein Tagesziel ab. Welche Handlungen bringen Sie heute Ihrer Gelassenheit ein Stück näher? Beantworten Sie die Frage: „Wozu will ich gelassener sein? Was habe ich davon?“

4 Meine Zieldefinitionen beinhalten immer auch die
Möglichkeit der Korrektur.

Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Ziele bei Bedarf korrigieren können. Ansonsten scheitern Sie in Zeiten, die mehr von Veränderung als von Kontinuität geprägt sind. Niemand weiß bei der Zielformulierung bereits, was in der praktischen Umsetzung daraus wird. Natürlich behalten Sie Ihre Ziele konsequent vor Augen und geben alles für sie.

5 Ich muss bewusste Entscheidungen treffen, um optimalen Erfolg zu erzielen.

Schreiben Sie Ihre bewussten Entscheidungen in Zement, nicht in Sand. Entscheiden Sie sich auch für außergewöhnliche Ziele. Nur sie motivieren zu außergewöhnlichen Leistungen.

6 Ich bin dankbar und erfreue mich an den Dingen im Hier und Jetzt.

Es ist wichtig, dass Sie sich bewusst werden, dass Sie in der Gegenwart leben. Seien Sie dankbar für das, was Sie umgibt. Seien Sie dankbar, dass Sie leben, dass Sie aufgewacht sind – es ist nicht selbstverständlich.

7 Ich sehe mich selbst immer als aktiv Handelnder und nicht als passives Opfer.

In Momenten, in denen Stress aufkommt, sehen sich viele Menschen als Opfer. Formulieren Sie Ihre Klage um (bspw. „Ich kann jetzt ... tun.“), damit Sie sich wieder aktiv und handelnd fühlen. Das macht Mut und vermittelt Ihnen die nötige Tatkraft für die notwendigen Veränderungen. Runter vom Beifahrersitz, rauf auf den Fahrersitz.

8 **Meine Ängste löse ich auf, damit sie mich nicht mehr von einem außergewöhnlichen Leben abhalten.**

Angst ist ein natürliches Phänomen und schützt vor Gefahren. Auf der anderen Seite hemmt und blockiert uns Angst. Nehmen Sie Ihre Angst wahr und denken Sie dann in Lösungen.

9 **Rückschläge motivieren mich.**

Selten ist der erste Versuch einer Lösung von Erfolg gekrönt – gerade dann, wenn Sie sich auf völlig neuem Terrain bewegen. Oft gehen Sie auf Ihrem Weg zu Gelassenheit einen Schritt vor und anschließend zwei zurück. Verlieren Sie dann nicht den Mut, das ist völlig normal: Erfolg heißt schließlich, einmal mehr aufzustehen als hinzufallen.

10 **Ich höre nie auf zu lernen.**

Um gleiche oder ähnliche Rückschläge zu vermeiden, müssen Sie aus Ihren Fehlern lernen. Mit Wissen können Sie aber auch schon im Vorfeld Fehler vermeiden. Reichern Sie deshalb Ihr Wissen beständig an. So werden Sie unschlagbar. Lebenslanges Lernen sollte Ihr Lebensmotto sein.

11 Ich selbst bestimme darüber, ob mein Leben nur gut oder großartig ist.

Viele Menschen beklagen, dass sie aufgrund der Umstände, unter denen sie leben, niemals glücklich werden können. Resignation ist dann das bestimmende Lebensgefühl. Oft sind es aber gar nicht die Umstände, sondern die Art und Weise, wie die Menschen mit diesen Umständen umgehen, die sie vom Glück abhalten. Denken Sie beispielsweise „Wenn meine Eltern mir Gelassenheit beigebracht hätten, könnte ich jetzt cooler sein“, dann überlegen Sie sich, welches Wissen Ihnen akut fehlt und eignen es sich an.

12 Ich nehme Kritik dankbar an und weiß, dass sie nicht gegen mich als Person gerichtet ist.

Konstruktive Kritik unterstützt Sie auf Ihrem Weg zur Gelassenheit. Dritte sehen aufgrund der Distanz Möglichkeiten, die Ihnen offen stehen, leichter als Sie selbst.

Welche Geisteshaltung haben gelassene Menschen?



Früher oder später sind die Gewinner
diejenigen, die glaubten, sie könnten
gewinnen.“

Richard Bach, Schriftsteller

Ich will erfolgreich und zugleich gelassen sein.



Wenn Sie wirklich erfolgreich und gelassen sein wollen, dann können Sie es!

Sobald Sie von der Idee und dem tiefen Wunsch nach mehr Gelassenheit erfüllt und belebt sind, ist es möglich, das Leben nach dieser Sehnsucht zu führen. Das Besondere daran ist, dass Sie bereits auf dem Weg zu Gelassenheit tiefes Glück, wahre Zufriedenheit und wundervolle Momente erleben werden. Sobald Sie den festen, definitiven, unverrückbaren und sehr emotionalen Beschluss gefasst haben, gelassener zu werden, sind Sie bereits auf dem Weg dorthin von mehr Kraft, Dynamik und Energie erfüllt.

Viele Menschen sagen Ihnen etwas anderes. Diese Menschen haben Recht und das beweisen sie Ihnen auch sehr gerne und wortgewaltig. Denn wenn ein Mensch glaubt, etwas sei nicht möglich, dann hat er Recht. Denn dann ist es ihm nicht möglich. Wie soll ein Mensch gelassener werden, abnehmen, mehr Geld verdienen oder einen passenden Partner finden wenn er glaubt, es sei nicht möglich? Das geht nicht.

Viele unterschiedliche Kräfte halten uns davon ab, zu glauben alles erreichen zu können was wir wollen. Zuallererst haben wir das einfach weder zu Hause noch in der Schule gelernt. Wer hatte schon Lehrer, die einen wirklich beflügelt haben und beigebracht haben, dass das Leben zu 100% von einem selbst bestimmt wird?

Außerdem erhält derjenige, dem es schlecht geht, viel mehr Anerkennung und Zuwendung als derjenige der sagt:

„Mir geht es so gut! Ich bin glücklich, auch ohne Grund. Wenn ich morgens aufwache, empfinde ich Dankbarkeit für mein Leben. Ich gestalte mein Leben nach meinem Wunsch und bin unabhängig von Politikern, Krisen oder von Stimmungen anderer um mich herum. Wenn mich etwas stört, dann sage ich es ganz ehrlich und ohne mich oder andere aufzuregen. Wenn ich mal überreagiere dann wird mir schnell klar wie schlecht ich andere und mich behandle und überlege mir sofort eine bessere Haltung und Verhaltensweise. Ich liebe mein Leben mit allem was passiert. Rückschläge motivieren mich nur noch mehr. Alles ist machbar, wenn auch nicht immer sofort. Möchtest Du wissen wie das geht? Ich kann es Dir beibringen!“

Wenn ein Mensch so etwas sagt, wird er meist zumindest belächelt oder gemieden.

Jemand der über „unlösbare Probleme“, „unverschämte Ungerechtigkeiten“ oder „die da in Berlin“ spricht, findet in der Regel mehr Zuhörer. Halten Sie sich von solchen Menschen möglichst fern.



Alles steht und fällt mit dem tief verankerten Willen für etwas. Wenn Sie aus Ihrem Leben nichts Besonderes machen wollen, dann werden Sie es auch nicht erreichen.

Ausreichend Studien belegen beispielsweise, dass Menschen genau das an Geld verdienen, was Sie sich vorstellen können und haben wollen.

- ! Wer etwas wirklich erreichen will, braucht neben dem notwendigen Wissen vor allem eines: Mentale Stärke.

Diese besteht einerseits aus der Fähigkeit, „Vollgas zu geben“ und andererseits daraus, den „Leerlauf einzulegen“. Denn wer immer nur arbeitet, sich anstrengt und energiegeladen ist, wird auf Dauer ausbrennen und dann leer sein. Daher ist es wichtig, nach dem Aufbau des Willens dafür zu sorgen, sich in Einklang mit Energie und Entspannung zu begeben. Die Techniken hierfür braucht niemand zu erfinden, sondern kann sie aus einem reichhaltigen Repertoire auswählen und anwenden. Auch gilt: der Wille zählt.

Wenn ein Mensch seinen Willen spürt, seine eigene mentale Stärke aufbaut kann er den nächsten Schritt gehen: eine Strategie schmieden und anwenden. Denn Wille und mentale Stärke alleine reichen sicherlich nicht aus, um etwas zu erreichen. Diese Strategie lässt sich mit folgenden Bausteinen kreieren: Was ist mein gewolltes Ergebnis? Was muss ich tun, um mein Ergebnis zu erreichen? Was verpasse ich, wenn ich mein Ergebnis nicht erreiche? Was erreiche ich, wenn ich mein Ergebnis erreiche? Auf welche Hürden werde ich dabei treffen? Wie kann ich diese bewältigen? Wie wirken meine Handlungen? Was kann ich besser machen? Auf all diese Fragen gilt es klare, pragmatische Antworten zu finden, bevor die letzten Aspekte geklärt werden. Viele Menschen scheitern, obwohl sie wollen, mental stark sind und ein gutes Konzept haben. Der Grund dafür liegt darin, dass sie mit schwerem Ballast reisen. Diesen Ballast stellen einschränkende Glaubenssätze wie beispielsweise „Ich weiß nicht ge-

nug“, „Es lohnt sich nicht“ oder „Es wird schwierig“ dar. Außerdem können auch die beiden heutigen häufigsten menschlichen Ängste „Ich genüge nicht“ oder „Ich werde nicht gemocht“ in ihren unterschiedlichen Variationen Handlungen bremsen. Diese gilt es aufzulösen und in Kraft umzuwandeln.

Prüfen Sie für sich, ob Sie sich auch mit den folgenden Glaubenssätzen anfreunden können:

- Ich habe mein Leben selber fest in der Hand.
- Ich kann, wenn ich will.
- Es lohnt sich, gelassen zu sein.
- Ich erlaube anderen Menschen nicht, mich aufzuregen.
- Ich bin zu wertvoll, um gestresst zu sein.

Denn mit solchen Glaubenssätzen steht einem Losgehen und Erreichen nichts mehr im Wege. Dann wird ein Mensch unaufhaltsam und kann von nichts und niemandem aufgehalten werden. Außer von sich selbst. Und dann hat er ja seinen Willen, seine mentale Stärke und seine Strategie.

Erst innen, dann außen.



Ich weiß, dass nichts an sich eine Bedeutung hat, außer ich verleihe etwas eine Bedeutung.



Das, was du heute denkst, wirst du morgen sein.“

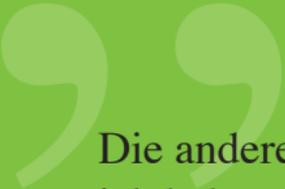
Buddha

Unterscheiden Sie zukünftig zwischen der Wirklichkeit und den Gedanken über die Wirklichkeit, zwischen innen und außen. Alles, was jemals von Menschenhand geschaffen worden ist, muss vorher von dem Menschen gedacht worden sein. Ohne ein inneres Bild und eine innere Bereitschaft, dieses Bild in die Tat umzusetzen, ist noch nichts geschaffen worden. Daher gilt immer die Regel: Erst innen, dann außen.

Für die Entwicklung Ihrer Gelassenheit bedeutet das, dass Sie täglich, am besten mehrmals täglich, Ihre innere Gelassenheit trainieren. Erst dann sind Sie auch im Außen gelassen und schaffen es so mit den alltäglichen Dingen des Lebens, die Sie früher aufgebracht haben, gelassener umzugehen.

„Ich unterscheide klar zwischen der Wirklichkeit an sich und meinen Gedanken über die Wirklichkeit.“

Was tun gelassene Menschen zur Vorbeugung von Stress?



Die anderen haben nur darüber geredet,
ich habe es getan“.

Christoph Columbus

Die folgenden Seiten sind angefüllt mit Schätzen. Bergen Sie diese, indem Sie sie aufnehmen und anwenden. So wie eine Kopfschmerztablette nur nach Einnahme wirkt, werden Sie auch nur gelassener, wenn Sie etwas dafür tun. Und zwar das Richtige. Eine Auswahl der wertvollsten Techniken finden Sie in diesem Kapitel. Lesen Sie sie wirklich aufmerksam und probieren Sie alle aus. Denn nur wenn Sie ein Essen probiert haben wissen Sie, wie es schmeckt und können Ihre Lieblings Speisen auswählen.



Wie Sie am besten von der Palme herunterkommen?

● Gehen Sie erst gar nicht drauf!

MM: Meine Minute

60 Sekunden Innehalten, die Ihr Leben verändern.

An dieser Übung kommt niemand vorbei, der mehr Erfolg und mehr Gelassenheit erleben möchte. Ziel und Zweck der Übung besteht darin, sich selbst immer wieder zu entspannen. Auf diese Weise haben Sie mehr Kraft und Gelassenheit und kommen nicht so schnell „auf 180“.

Um MM Meine Minute durchzuführen, sorgen Sie zuerst für eine ungestörte Minute. Stellen Sie eventuell Ihr Telefon um oder schalten Sie Ihre Mailbox ein und teilen Sie anderen mit, dass Sie für einen Augenblick ungestört sein möchten. Sollten Sie einmal denken, dass Sie dafür keine Gelegenheit haben, dann nehmen Sie das „stille Örtchen“ wörtlich und führen die Übung dort durch.

- ! Gerade wenn Sie denken „Dafür habe ich jetzt überhaupt keine Zeit!“, ist es oft der beste Zeitpunkt, sich eine Minute Zeit zu nehmen.

Der Ablauf ist so einfach wie wirkungsvoll: Sie halten inne und nehmen eine Minute lang Ihre Gedanken wahr. Auf diese Weise beobachten Sie, „was in Ihrem Kopf so los ist“. So einfach ist es möglich, den Verstand zu beruhigen. Natürlich können Sie die Übung später auch länger durchführen, doch fangen Sie erst einmal mit dieser Zeit an.

Diese Methode hört sich für viele Menschen auf den ersten Blick zu simpel und nicht wirkungsvoll an. Doch probieren Sie es aus: Nehmen Sie bequem Platz, atmen langsam, ruhig und gleichmäßig weiter und beobachten eine Minute lang, was in Ihrem Verstand gerade los ist. Am besten schließen Sie dabei die Augen, so fällt die Übung leichter.

Wenn Sie die Übung probiert haben werden Sie wahrscheinlich drei Dinge festgestellt haben: eine Minute ist ganz schön lang, die Übung tut sehr gut und es ist gar nicht so einfach, eine Minute lang nichts zu tun außer sich selbst zu beobachten.

- ! Ihr Lohn ist das Glück der Gelassenheit – ganz ohne großen Aufwand!

Habe an andere Menschen keine Erwartungen



Erwarten kommt von warten.“

Christian Bremer

Die Erwartungen an andere stellen eine häufige Ursache von Stress dar. Diese Erwartungen beschreiben, was andere Menschen Ihrer Meinung nach tun sollten.

Nur wenigen Menschen ist beigebracht worden, dass es zwar gut ist, Erwartungen zu haben und diese auch zu äußern, es allerdings nicht ratsam ist zu erwarten, dass diese Erwartungen auch erfüllt werden. Nicht umsonst ist im erwarten das Wort warten enthalten. Denn oft können Sie lange warten, bis Ihre Erwartungen erfüllt werden. Die wenigen Menschen, die ihre Erwartungen kennen, nennen und nicht erwarten, dass diese immer erfüllt werden, sind gelassen. Die allermeisten Menschen haben Erwartungen und sind erbost oder enttäuscht, wenn sie nicht erfüllt werden.

-  Können Sie nachvollziehen, warum „Erwartungen an Dritte“ eine so große Bedeutung für Gelassenheit haben?

Stellen Sie sich einen Menschen vor, der seine Erwartungen als Wunsch erkennt und äußert sowie auf friedliche Weise auch alles in seiner Macht stehende tut, um diese erfüllt zu bekommen

– ohne jedoch zu erwarten, dass seine Erwartungen erfüllt werden. Diesen Mensch werden Sie wahrscheinlich vor Ihrem inneren geistigen Auge als gelassen und zugleich aktiv wahrnehmen. Und genauso ist es.

Unterscheiden Sie bei Ihrem Wunsch sehr genau die unterschiedlichen Angelegenheiten. Der Fahrstil Ihrer Vordermanns ist bspw. nicht Ihre Angelegenheit, sondern seine. Das Verhalten des Kunden ist nicht Ihre Angelegenheit, sondern seine. Ob ein Gesprächspartner pünktlich ist oder nicht, ist nicht Ihre Angelegenheit, sondern seine. Ihre Angelegenheit kann es sein, rücksichtsvoll zu fahren, höflich zu bleiben oder Ihren Wunsch nach Pünktlichkeit auszusprechen. Denn das Erfüllen Ihrer Wünsche ist nicht Ihre Angelegenheit. Sobald Sie in fremden Angelegenheiten sind haben Sie Stress. Wenn Sie in Ihren Angelegenheiten sind, können Sie etwas tun und sind aktiv.

Wenn Sie sich beispielsweise wünschen, dass sich ein Bekannter mit Ihnen trifft, dann ist es Ihre Angelegenheit, diesen Wunsch klar und freundlich zu äußern. Ob sich der Bekannte allerdings mit Ihnen treffen möchte, ist einzig und allein seine Angelegenheit. Wenn Sie das erkennen und akzeptieren, können Sie keinen Stress haben, wenn er ablehnt. Denn dann haben Sie verstanden, dass es verrückt wäre, so zu tun, als ob die Wunsch Erfüllung Ihre Angelegenheit wäre.

Werden Sie wachsam, wenn Sie sich selbst bei folgenden Gedanken oder Aussagen ertappen:

- Andere müssen ... tun.
- An seiner Stelle würde ich...
- Ich würde für ... ja auch ... tun.
- Ich war damals auch für ... da.
- Das gebietet der „Gesunde Menschenverstand“.

Impfen Sie sich gegen die „Aufschieberitis“

Schieben Sie manchmal Dinge vor sich her und zögern bei der Durchführung von eigentlich wichtigen Aufgaben? Sehr wahrscheinlich, denn jeder tut das, sowohl im Privatleben wie im Beruf. Oft sind Unzufriedenheit und innere Unruhe der Lohn.

Was Sie tun können: noch vor dem eigentlichen Arbeitsbeginn stellen Sie eine Liste mit drei konkreten Tätigkeiten. Diese drei Tätigkeiten haben eines gemeinsam: sie stellen den größtmöglichen Beitrag zum größtmöglichen Tageserfolg dar. Nachdem Sie diese Liste erstellt haben, fassen Sie den kompromisslosen Entschluss, diese Aufgaben in jedem Fall (also unter allen nur denkbaren Umständen) bis 12.00 Uhr erledigt zu haben.

So schaffen Sie es, wichtige Dinge zu tun. Probieren Sie es aus!

Tägliche einfache Übungen zur Gelassenheit

Haben Sie auch schon einmal gegen einen Siebenjährigen hoch in einem Videospiele verloren?

Haben Sie nach dem ersten ungläubigen Staunen erneut ver-

sucht zu gewinnen und sind wieder kläglich gescheitert? Das ist eine sehr wertvolle Erfahrung: Warum verlieren Sie jedes einzelne Mal? Weil der Siebenjährige geübt hat.

Mit diesen beiden einfachen Übungen trainieren Sie täglich Ihre Gelassenheit:

Übung 1:

Suchen Sie sich für anfangs 2-5 Minuten einen ruhigen ungestörten Ort. Beginnen Sie, Ihre Gedanken bewusst wahrzunehmen. Fokussieren Sie sich darauf, was Sie gerade denken und nehmen Sie Ihre Gedanken als das wahr, was sie sind – Gedanken. Beobachten Sie das, was in Ihrem Kopf passiert. Beobachten Sie es liebevoll wahrnehmend, nicht abwertend. Trainieren Sie, jeden Ihrer Gedanken zu lieben. Es ist ja „nur“ ein Gedanke! Dies ist gleich aus 3 Gründen eine elementar wichtige Übung. Einerseits finden Sie so viele stressauslösende Gedanken, die Sie im Selbstcoaching bearbeiten können. So wissen Sie also, wo Sie konkret ansetzen können, um den Stress zu bearbeiten. Andererseits werden Sie immer wieder wahrnehmen, dass es nicht die Wirklichkeit ist, die Sie stresst, sondern dass Sie Ihre eigenen ungeprüften Gedanken stressen. Und Sie werden auch feststellen, dass es immer sehr ähnliche, wiederkehrende Gedanken sind, von denen Sie sich stressen lassen.



Pro Tag haben wir 60.000 – 80.000 Gedanken,
von denen 75% wiederkehrend sind.

Übung 2:

Trainieren Sie immer wieder, zwischen Ihren Gedanken und der Wirklichkeit zu unterscheiden. Wenn Sie sich von der Emailflut gestresst fühlen, dann halten Sie inne und analysieren Sie: was ist jetzt mein Gedanke und was ist die Wirklichkeit? Beobachten Sie genau. In diesem Beispiel könnten Sie wahrnehmen, dass die Wirklichkeit wunderbar ist: Sie sitzen im Büro, haben genug zu essen, zu trinken und genug Luft zu atmen. Nur die Gedanken „das schaffe ich nie“ oder „das haben wir doch schon längst besprochen“ vertreiben Sie aus dem Paradies der Wirklichkeit. Nehmen Sie sich diese 10 Sekunden und erfahren Sie, dass es nie die Wirklichkeit ist, die Sie stresst. Es sind Ihre Gedanken. Wenn Sie das durch ständiges üben verinnerlichen, dann sind Sie nicht länger passiver Spielball Ihrer Gedanken. Sie können aktiv werden und feststellen, dass Sie die Ursache Ihres Stresses, Ihre Gedanken, überprüfen und verändern können.

Führen Sie diese beiden einfachen Übungen immer wieder und jeden Tag durch, bis Sie zu einem Feinschmecker geworden sind – von Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen. Das bringt Sie auf Ihrem Weg zu mentaler Stärke und Gelassenheit einen großen Schritt nach vorne.

Selbstcoaching mit The Work™



**Wir sind die Ursache für unseren Stress,
aber nur zu 100%.“**

Byron Katie

Was ist The Work™ ?

The Work™ ist eine einfache und kraftvolle Methode zum Erkennen und zur Überprüfung von stressbereitenden Gedanken. Ergebnis sind Gelassenheit, Freiheit und Unabhängigkeit. Wegbereiterin ist die US-Amerikanerin Byron Katie, welche die Methode seit drei Jahrzehnten weltweit erfolgreich vermittelt. The Work™ ist laut Studien führender psychologischer Universitäten eine funktionierende Methode, um sich erfolgreich mit stressauslösenden Glaubenssätzen und anderen Gedanken zu beschäftigen.

Die Funktion von Stress ist eine Art Alarmzeichen, denn er will Ihnen sagen:

„Du wendest Dich gegen das, was ist, obwohl Du es nicht ändern kannst, weil es nicht in Deiner Macht steht. Nimm die Energie, die Du für diesen sinnlosen Widerstand verschwendest und investiere sie lieber da, wo sie wirkt.“

Gemäß The Work™ entsteht Stress also nur dann, wenn wir einen Gedanken glauben, der im Widerspruch zur Realität steht.

Wer sich mit The Work™ beschäftigt lernt, Gedanken auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen und gewinnt so Klarheit über das, was leiden lässt.

Menschen, die ihren Stress bereitenden Gedanken glauben, geht es ungefähr so wie Menschen, die mit verbundenen Augen Auto fahren – und zwar im Gegenverkehr.

Wie funktioniert The Work™?

Immer dann, wenn Sie sich irgendwie gestresst fühlen, spüren Sie den oder die stressbereitenden Gedanken auf und untersuchen ihn auf seinen Wahrheitsgehalt. Dann kehren Sie ihn in seine Gegenteile und auf Dich selbst um, um weitere Sichtweisen zu erkennen.

Diese Kurzfassung lässt die Methode The Work™ deutlich werden:

Schritt 1 von 3:

Zuerst schreiben Sie einen Gedanken auf, der Sie stresst. Wenn Sie einmal nicht wissen, wie dieser lauten könnte, fragen Sie sich einfach selbst: „Was muss ich denken, um mich jetzt gestresst zu fühlen?“ Diesen Gedanken schreiben Sie dann auf und füllen auf ihn bezogen das Arbeitsblatt „Untersuche eine Überzeugung“ aus. Ohne das Ausfüllen funktioniert The Work™ nicht. Sie tun dann zwar etwas, allerdings nicht The Work™.

Schreiben Sie sich leer und verweilen Sie danach in der Stimmung.

Schritt 2 von 3:

Katie hat mir immer gesagt: „The Work™ ist Meditation“ – also halten Sie inne und werden Sie vor der Beantwortung still, ruhig und langsam. Im zweiten Schritt untersuchen Sie den Gedanken mit den vier Hauptfragen:

1. Ist das wahr?
2. Kann ich mir absolut sicher sein, dass der Gedanke wahr ist?
3. Wie reagiere ich auf den Gedanken, was macht er mit mir?
4. Wer wäre ich ohne den Gedanken?

Schreiben Sie sich Ihren Gedanken oben auf ein Blatt Papier und beantworten diese Fragen dann anfangs am besten schriftlich. So prüfen Sie, ob das was Sie stresst auch wirklich wahr ist und finden heraus, ob Sie „zurecht gestresst sind“. Es ist ganz einfach, probieren Sie es aus!

Schritt 3 von 3:

Im dritten Schritt finden Sie die Umkehrungen und suchen für jede Umkehrung drei tragfähige Beispiele. Auf diese Weise lichtet sich der Nebel, den der aufgewühlte Verstand produziert hat. Weitere Unterstützung finden Sie gratis unter www.workomat.de. Sie brauchen nur einen lebendigen, echten stressbeladenen Gedanken und lassen diesen dann durch den Workomaten laufen. So haben Sie eine Möglichkeit herauszufinden, wie viel Kraft, Frieden, Einsicht und Zuversicht entsteht, wenn Sie Ihre stressauslösenden Gedanken prüfen.

In sechs Schritten zur neuen Haltung



Verändere die Betrachtungsweise von Dingen und die Dinge, die du betrachtest, werden sich ändern.“

Dr. Wayne Dyer, Autor

Wenn Sie bereits alles getan haben, um Ihre Ziele und Vorstellungen umzusetzen und Sie damit nicht erfolgreich waren (Beantworten Sie ganz ehrlich die Frage: „Habe ich bereits alles in meiner Macht stehende mehrfach und auf unterschiedliche Weise getan?“), dann ist es sinnvoll, seine Haltung zu ändern.

Doch obwohl Sie genau wissen, dass Ihnen Ihre Haltung schadet und Stress auslöst, fällt es schwer, sich von ihr loszusagen. Mal schaffen Sie es für eine Zeit und dann holt Sie die Haltung wieder ein.

Auch eine Haltung ist im Grunde nichts anderes als ein Gedanke über eine Situation im Leben. Dieser Gedanke passt nicht zur Wirklichkeit und löst daher Stress aus.

Beispiele für solche Haltungen sind:

- Die anderen sollen im Straßenverkehr mehr Rücksicht nehmen (tun es aber nicht).
- Der Verkäufer soll freundlicher sein (ist es aber nicht).
- Mein Arzt soll sich mehr Zeit für mich geben (tut es aber nicht).

Allen Beispielen ist gemeinsam, dass die innere Haltung nicht zur Wirklichkeit passt. So entsteht Stress.

Um Ihre Haltung zu ändern, gehen Sie dazu in 6 einfachen Schritten vor:

1. Identifizieren Sie Ihre Haltung.
2. Lässt mich diese Haltung gut oder schlecht fühlen?
3. Was sind die Konsequenzen, wenn ich meine Haltung nicht ändere?
4. Wer kann meine Haltung verändern?
5. Wann kann ich meine Haltung verändern?
6. Wie lautet eine bessere Haltung?

Erfahren Sie im Folgenden anhand eines Beispiels, wie Sie diese sechs Schritte verwenden. Im Beispiel gehen wir davon aus, dass Sie bei Kollegen immer wieder Regelverstöße wahrnehmen. Sie haben das bereits mehrfach angesprochen und müssen feststellen, dass es nichts gebracht hat. Weil Sie keine Macht über die Situation haben und daher im Augenblick nicht mehr tun können, wollen Sie Ihre Haltung verändern. Natürlich hält Sie das nicht davon ab, immer wieder – und zwar gelassen und freundlich – auf Ihren Wunsch zu verweisen.

1. Identifizieren Sie Ihre Haltung.

Um Ihre Haltung in eine konstruktive zu verändern, müssen Sie erst die ursprüngliche erkennen. Dies gelingt Ihnen, indem Sie sich fragen: „Was ist meine innere Haltung in dieser Situation?“ Dies klingt jetzt vielleicht profan, doch werden Sie beim Anwen-

den feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, die eigene stressauslösende Haltung konkret zu benennen. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, werden Sie innerlich still und fragen sich: „Was muss ich denken, welche Haltung muss ich haben, um mich so zu fühlen?“ Eventuell hilft es Ihnen auch, sich ein wenig zu distanzieren und sich dafür zu fragen: „Was muss ein Mensch in der Situation denken, um sich so zu fühlen wie ich mich jetzt fühle?“ Sollten Sie auf mehrere Haltungen kommen, dann schreiben Sie sie auf und sortieren Sie nach, welche Ihnen am meisten Stress auslösen und fangen in der Liste oben an. In unserem Beispiel lautet die Haltung „Die müssen sich an die Regeln halten!“.

2. Lässt mich diese Haltung gut oder schlecht fühlen?

Stellen Sie sich diese Frage in einer ruhigen Minute. Antworten Sie nicht vorschnell, sondern ehrlich und vom Herzen aus. Führen Sie sich vor Augen, ob die Haltung Sie schlecht fühlen lässt und welche genauen Gefühle sie auslöst. Denn Menschen streben nach guten Gefühlen versuchen, schlechte Gefühle zu vermeiden. Mit dieser Frage machen Sie sich selber klar, dass Sie sich immer wieder in ein schlechtes Gefühl versetzen.

In diesem Beispiel könnte die Antwort lauten: „Sie lässt mich schlecht fühlen, weil es mich wirklich nervt, dass sich die anderen nicht an die vereinbarten Regeln halten und andauernd irgendwelche Ausreden und Ausnahmen finden. Außerdem glaube ich auch, dass sie das extra machen und mich damit ärgern wollen. Dies distanziert mich von ihnen und raubt mir die Möglichkeit, meinen Tag zu einem Meisterwerk zu machen. Sicherlich werde ich mich so nicht so gut fühlen können wie ich es eigentlich will.“

3. Was sind die Konsequenzen, wenn ich meine Haltung nicht ändere?

Nun gehen Sie noch einen Schritt weiter und führen sich vor Augen, was Sie an Angenehmem verpassen und wie viel Unangenehmes Sie erleben werden. Wie alle Menschen wollen auch Sie sich grundsätzlich gut fühlen und wenn Sie verinnerlicht haben, dass Ihnen die Haltung auch in Zukunft nicht gut tut, werden Sie schnell bereit sein, eine neue Haltung einzunehmen.

Die Antworten im Beispiel: „Eine Konsequenz wird sein, dass ich mich immer wieder über etwas ärgere, was ich nicht verändern kann, jedenfalls zur Zeit nicht. Und ich reduziere meine Chancen der Veränderung, denn die anderen werden mein „müssen“ spüren und mir eventuell aus Trotz extra nicht entgegen kommen. Eine weitere Folge wird sein, dass meine Freude am Kontakt mit den anderen immer geringer wird und ich mir so selbst die Freude nehme“.

4. Wer kann meine Haltung verändern?

Nachdem Sie sich vor Augen geführt haben, welche Gefühle und negativen Konsequenzen Ihnen Ihre Haltung bringt, geht es nun darum, die Möglichkeiten einer Haltungsänderung zu erkennen und zu nutzen. Beantworten Sie auch diese Frage in Ruhe und ganz ehrlich. Vielleicht will Ihr Verstand Sie bei dieser Frage davon überzeugen, dass sich nur die anderen ändern sollen, Sie aber nicht. Sollten Sie dieser Versuchung erliegen, führen Sie sich vor Augen, dass die anderen ihre Haltung nicht verändern werden.

Die ehrliche Antwort auf diese Frage ist immer dieselbe, und zwar „Ich“. Hierbei geht es darum, dass Sie dieses „Ich“ innerlich spüren. Halten Sie daher auch hier inne und nehmen Sie wahr, was diese Erkenntnis in Ihnen auslöst. Führen Sie sich vor Augen, dass Sie mit dieser Erkenntnis immer etwas tun können, und zwar das Verändern Ihrer Haltung. Spüren Sie, ob die Antwort „Ich“ in Ihnen Energie aufkommen lässt, die Sie kraftvoll, zuversichtlich und friedlich fühlen lässt. Oft ist es das erste Mal, dass die Situation nicht zu Stress, sondern zu solchen angenehmen Gefühlen führt. Ist es nicht faszinierend, dass es hierzu nur einer einfachen Frage und einer ehrlichen Antwort bedarf?

Auch im Beispiel lautet die Antwort natürlich „Ich“ – die Person könnte bei dieser Erkenntnis ein wenig bleiben und merken, wie gut sich diese Idee anfühlt.

5. Wann kann ich meine Haltung verändern?

Kennen Sie die Idee von „Leben im Jetzt“? Nun können Sie diese in der Praxis verwenden. Denn die Antwort auf diese Frage lautet immer „Jetzt“ – und nur im Jetzt können Sie handeln und etwas verändern. Die Frage zeigt Ihnen auf, dass Sie im Moment der Frage eine Entscheidung treffen können: „Jetzt kann ich diese Haltung verändern“. Sie brauchen nicht noch länger unter dieser Haltung zu leiden, sich wegen ihr aufzuregen und sich von ihr die Freude am Leben nehmen zu lassen. Halten Sie auch bei dieser Frage inne und beantworten Sie sie nicht vorschnell, sondern in Ruhe und vom Herzen aus. Verweilen Sie bei der Idee, dass Sie jetzt etwas tun können und prüfen Sie, wie sich das für Sie anfühlt.

Die Person im Beispiel wird deutlich spüren, dass sie eine wirkliche Chance hat, im aktuellen Augenblick ihre Haltung zu ändern. Es wird für sie eine gute Nachricht sein, dass sie nicht noch länger unter ihrer Haltung leiden muss. Sie erkennt ihre Möglichkeit und ihre Verantwortung, das eigene Denken in die Hand zu nehmen und zu verändern. Der Stress weicht und es tritt Zuversicht, Energie und Frieden ein.

6. Wie lautet eine bessere Haltung?

Nachdem Sie sich selbst vor Augen geführt haben, was die Haltung mit Ihnen macht und dass Sie sie verändern können, überlegen Sie sich nun eine neue Haltung. Diese neue Haltung ist konstruktiver, stressfreier, friedlicher, entspannter und lässt Sie so besser fühlen.

Im Beispiel könnte die neue Haltung folgendermaßen lauten: „Wenn die anderen das nächste Mal die Regeln brechen, bleibe ich ruhig und weise sie freundlich darauf hin.“

Sicherlich wird diese Haltung zu völlig anderen Gefühlen führen als die Haltung „Die anderen müssen die Regeln einhalten“.

Auch hier gilt natürlich: eine Tablette hilft erst, wenn man sie nimmt. Wenn Sie also das nächste Mal Stress empfinden, dann halten Sie inne und gehen mit sich selbst diese sechs Schritte durch. Sie werden erkennen, dass dies eine sehr wertvolle Technik ist, um mit Situationen geschickt umgehen zu können, die zur Zeit nicht veränderbar sind.

Beherrigen Sie das Motto:



„Entweder ich ändere meine Umwelt oder ich ändere meine Haltung“.

In sechs Schritten zur Gelassenheit durch eine neue Haltung:

1. Identifizieren Sie Ihre Haltung.
2. Lässt mich diese Haltung gut oder schlecht fühlen?
3. Was sind die Konsequenzen, wenn ich meine Haltung nicht ändere?
4. Wer kann meine Haltung verändern?
5. Wann kann ich meine Haltung verändern?
6. Wie lautet eine bessere Haltung?

Was tun gelassene Menschen,
wenn sie gestresst sind?

Auch wenn Sie Ihrem Stress so gut es geht vorbeugen, wird es doch immer wieder zu Situationen kommen, in denen Stress aufkommt. Hierfür brauchen Sie Techniken, um sich einerseits möglichst wenig aufzuregen und andererseits möglichst schnell wieder abzuregen.

Beherrzigen Sie bitte, dass Sie gegen die erste spontane Reaktion bei Stress nichts tun können. Dies sind biologisch bestimmte und programmierte menschliche Reaktionen: die Atmung ändert sich, die Körperhaltung ändert sich, das „Kopfkino“ zeigt unangenehme Filme und es treten Gefühle wie Unzufriedenheit, Anspannung, Wut oder Ärger auf.

Nehmen Sie sich selber wahr und betrachten Sie diese Reaktionen als Beweis, dass Sie am Leben sind. Alles was passiert, ist normal.

Genauso normal ist es, in diesen Situationen etwas Konstruktives zu tun. Dabei unterstützen Sie die folgenden Ideen – die erst beim Ausprobieren wirken können.

Die Fünf-Finger-Regel bei Stress

- ! Wie will ein Mensch Stress empfinden, der offen für seinen Stress ist?



Wenn Sie sich zukünftig gestresst fühlen, probieren Sie die Fünf-Finger-Regel aus:

Erstens, der Daumen: Zu Beginn nehmen Sie Ihre aktuell vorhandenen Gefühle und Gedanken ganz bewusst wahr, nehmen Sie sie einfach an. Halten Sie inne und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Inneres. Lehnen Sie nichts ab, sondern seien Sie offen für das, was gerade in Ihnen los ist. Fragen Sie sich selbst: „Was ist jetzt gerade in mir los?“ Lassen Sie den Sturm der Stressgedanken vorbeiziehen und spüren Sie, was danach kommt.

Zweitens, der Zeigefinger: Atmen Sie fünfmal tief und langsam ein und aus und achten Sie dabei vor allem auf die bewusste Ausatmung. Spüren Sie, wie der Atem aus Ihnen heraus fließt. Versuchen Sie dabei, ohne Anstrengung möglichst viel Luft aus den Lungen herauszulassen. Dann spüren Sie auch einen automatischen Reflex zum Einatmen. So werden Sie automatisch ruhiger.

Drittens, der Mittelfinger: Jetzt fragen Sie sich selbst: „Atme ich noch?“ Das Wichtige dabei ist, diese Frage nicht vom Kopf her zu beantworten, sondern die Antwort zu spüren. Das ist eine sehr entspannende Erfahrung.

Viertens, der Ringfinger: Als nächstes fragen Sie sich selbst, wie Sie sich jetzt eigentlich fühlen wollen. Vielleicht ja kraftvoll, gelassen, zuversichtlich, friedlich, fröhlich oder entspannt? Fragen Sie sich in aller Ruhe: „Wie will ich mich jetzt eigentlich fühlen?“

Fünftens, der kleine Finger: Wenn Sie sich zum Beispiel gelassen und kraftvoll fühlen wollen, dann überlegen Sie sich jetzt abschließend, welche konkreten Gründen Sie haben, sich so wie gewünscht zu fühlen. Beantworten Sie sich die Frage: „Welche konkreten Gründe habe ich, mich jetzt so zu fühlen, wie ich mich eigentlich fühlen möchte?“

Probieren Sie die Fünf-Finger-Regel aus und Sie werden feststellen, dass sie funktioniert und unterstützt. Dann haben Sie einen klaren Kopf und machen das Beste aus jeder Situation. Egal, ob Sie ein Flugzeug verpassen, Sie sich über einen Mitarbeiter aufregen oder Sie sich unfair behandelt fühlen. All das sind Situationen, in denen die 5-Finger-Regel weiterhilft.

Stress in Gesprächen? Nein Danke!

Sie können Recht haben oder gelassen sein – beides zugleich ist manchmal nicht möglich!

„Willst Du Recht haben oder glücklich sein?“, dass wusste bereits der indische Philosoph Krishnamurti. Machen Sie sich in Diskussionen klar, dass es um Ihr Gesprächsziel geht und nicht darum, dass Sie Recht bekommen. Sehr oft verhaken sich Gesprächspartner in eine Diskussion über „die richtige und wahre Sichtweise“ und vergessen dabei vollkommen, dass es keine objektive Sichtweise gibt. Menschen sprechen immer von ihrer eigenen subjektiven Meinung über die Dinge und nicht über die Dinge an sich. Wenn Sie sich also das nächste Mal dabei erwischen, dass Sie sich auf unnötige zu meist zu nichts außer

Streit führenden Diskussionen eingelassen haben, dann halten Sie inne und prüfen Sie, ob Sie Ihr Gesprächsanliegen noch erreichen können. Wenn nicht, beenden Sie das Gespräch freundlich, bringen es auf ein neues Thema oder geben Sie der Person einfach von ganzem Herzen Recht. Denn sie hat ja genauso Recht wie sie selbst. Suchen Sie sich dann eine andere Vorgehensweise, um Ihr Ziel und Anliegen in die Tat umzusetzen.

Ausgewogene Reaktion im Stress um cool zu bleiben: Der innere Dialog



Mensch sein heißt ja niemals, nun einmal so und nicht anders sein müssen – Mensch sein heißt immer, immer auch anders werden können.“

Viktor Frankl, Psychologe

Identifizieren Sie bei Stress die lauteste innere Stimme und verleihen Sie den anderen Stimmen das Wort!

Eine Stimme, die bei vielen Menschen häufig Stress auslöst, ist der „Innere Krieger“. Er kämpft gerne und steht symbolisch für das Motto „Ärmel hoch“ und handeln. Diese sehr gute Haltung hilft uns dabei, Dinge zu verändern, die uns stören. Sie ist aller-

dings dann nicht angebracht, wenn die Möglichkeit zu handeln nicht besteht. Gründe hierfür können beispielsweise fehlender Einfluss wegen fremder Angelegenheiten oder verpasste Zeitpunkte sein.

Wenn eine Änderung der Situation nicht möglich ist, dann ist es eher sinnvoll seine eigene Haltung zu verändern.

Hierzu werden ganz bewusst weitere Stimmen befragt, um eine ausgewogene und konstruktive Perspektive auf eine Situation zu kreieren, die augenblicklich nicht veränderbar ist.

Hier lesen Sie, welche archetypischen Stimmen es außer dem Krieger gibt und wie Sie diese für sich nutzen können, indem Sie ihnen zuhören. Die gleich beschriebenen archetypischen Stimmen stellen Oberbegriffe für eine große Anzahl unterschiedlicher Stimmen dar. Diese sind natürlich bei allen Menschen unterschiedlich, jedoch lassen sich schon Ähnlichkeiten in den Grundaussagen der Stimmen feststellen.



Krieger

In den Krieger bringt Sie der Stress automatisch, diese Stimme brauchen Sie also nicht extra aufzubauen. Unter Stress ist der Krieger blind vor Wut und damit wenig konstruktiv. Er kämpft ohne Konzept und schlägt einfach um sich, ohne Ziel und ohne Rücksicht auf Verluste. Ihm ist es auch egal, dass er sich gegen Sie wendet, Hauptsache er kann seinen Energien freien Lauf lassen. Um den Krieger zu nutzen, fragen Sie sich in aller Ruhe: „Was kann ich jetzt konkret und sinnvoll tun?“



Magier

Wenn Sie das nächste Mal Stress haben, fragen Sie sich selbst: „Und was würde mein innerer Magier dazu sagen?“ Der Magier hat ganz andere Sichtweisen auf die Situation, die Ihnen im Augenblick Stress zu verursachen scheint: Denn er kann gar nicht anders als das Witzige, das Interessante und das Besondere an der Situation zu suchen. Er verändert nichts an den Fakten, sondern er deutet sie anders. Natürlich führen diese Perspektiven zu einer sofortigen Änderung des Gefühls: aus Stress wird Erleichterung.



Liebhaber

Auch die Stimme des Liebhabers kann wahre Wunder bewirken und Sie gleich deutlich besser fühlen lassen. Denn der innere Liebhaber findet mit der Frage „Was ist das Gute an der Situation?“ die Aspekte, die er lieben, schätzen und aus ganzem Herzen annehmen kann. Diese Stimme hilft Ihnen dabei, das anzunehmen, was ist – egal was ist.



König

Kommen wir nun zu einer inneren Stimme, auf die Sie in Zukunft nicht mehr verzichten wollen, wenn Sie erst erstmal auf den Geschmack gekommen sind: Der innere König. Um auf seine Sichtweise zu kommen, fragen Sie sich: „Wer will gerade in mein Reich eindringen?“ Denn der innere König hat die Auffassung, dass niemand außer ihm selbst sein Reich regiert. Sobald Sie ihm zuhören, weist er Sie darauf hin, dass nichts Sie aus der Fassung bringen kann, außer Sie lassen es zu. Wollen Sie anderen wirklich erlauben, auf Ihr Gefühlsleben Einfluss zu haben? Natürlich nicht, und darauf werden Sie von der inneren Stimme des Königs gelenkt.

Wenn Sie das nächste Mal Stress haben und an der Situation nichts ändern können, dann testen Sie doch einfach diese Technik der vier Stimmen.

Probieren:

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und denken Sie an eine Situation aus der Vergangenheit, in der Sie sich gestresst gefühlt haben. Prüfen Sie, was der innere Krieger Ihnen gesagt hat und was das bei Ihnen für Gefühle ausgelöst hat. Überlegen Sie dann, was Ihnen die anderen drei Figuren rückblickend sagen und welche Gefühle so ausgelöst werden. Werden Sie innerlich still und spüren, welche Stimmen Ihnen gut tun.

Stellen Sie sich außerdem vor wie es wäre, in Ihrem ganzen bisherigen Leben immer in der Lage gewesen zu sein, allen Stimmen zuzuhören und sie zu beherzigen.

Den Verstand beruhigen

”

Das Leben besteht aus dem, woran der Mensch den ganzen Tag denkt.“

Ralph Waldo Emerson, Philosoph



Stellen Sie sich vor, Ihre Hände würden andauernd unkontrolliert tun, was sie wollen. Was würden Sie dann machen? Sie würden trainieren, sie kontrollieren zu können. Und genau das machen Sie mit Ihren Gedanken.

Der Verstand ist wie ein mentaler Muskel. Sie können ihn genauso trainieren wie Ihren Bizeps oder Ihre Bauchmuskulatur. Dafür brauchen Sie kein meditatives Klosterleben auf sich zu nehmen. Erfahren Sie hier die drei einfachen Schritte, Ihre mentale Stärke zu trainieren.

Vorbereitung:

Sorgen Sie nach der stressigen Situation zum nächstmöglichen Zeitpunkt dafür, für einen Augenblick ungestört zu sein. Wenn Sie im Büro sind, drehen Sie sich einfach weg von der Tür. Dann sieht kein Hereinkommender, was Sie gerade tun. Setzen Sie sich so hin, dass Sie für eine Weile bequem, entspannt und komfortabel sitzen können. Sie können dafür einen Stuhl nutzen oder es sich sogar auf einem Sofa in Ihrer „Fernseh-Haltung“ bequem machen.



Sie brauchen zum Training Ihrer mentalen Stärke kein Meditationskissen und kein Nagelbrett.

Auch Ihre Hände brauchen Sie nicht wie Buddha zu halten. Nehmen Sie einfach bequem Platz und halten Sie Ihre Hände so, wie es entspannt und angenehm ist. Sie können sie beispielsweise in den Schoß legen.



Erfolg beginnt damit, deine Gedanken zu meistern. Wenn du nicht kontrollierst, was du denkst, kannst du auch nicht kontrollieren, was du tust.“

Napoleon Hill, Autor

Lesen Sie jeweils die Anleitung für einen Schritt, schließen Sie dann Ihre Augen und beginnen mit der Übung.

Schritt 1: Die Aufmerksamkeit lenken

Lenken Sie mit geschlossenen Augen Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Verändern Sie ihn nicht, sondern lassen ihn so, wie er ist. Fragen Sie sich selbst: „Wie atme ich?“ Zwischendurch werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Ihre Aufmerksamkeit von Ihrer Atmung weggeht. Wenn das passiert, ist das kein Fehler. Nehmen Sie diese Ablenkung einfach wahr und steuern Sie dann Ihre Wahrnehmung wieder zu Ihrer Ein- und Ausatmung. Erlauben Sie es sich jedes Mal und freuen Sie sich darüber, dass Sie mitbekommen haben, dass Ihre Aufmerksamkeit von der Atmung weggegangen ist. Freuen Sie sich auch darüber, dass Sie sie wieder zu ihr zurücklenken können. Führen Sie diesen ersten Schritt für 2-5 Minuten durch.

Schritt 2: Lenken der Aufmerksamkeit auf die Gedanken

Nehmen Sie nun, immer noch mit geschlossenen Augen, einen langsamen, tiefen Atemzug durch Ihre Nase und atmen langsam durch Ihren Mund wieder aus. Lassen Sie Ihren Atem nun in dieser Art fließen und nehmen jeden Atemzug wahr. Einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund. Auch hier wird Ihre Aufmerksamkeit von aufkommenden Gedanken abgelenkt werden. Tun Sie das gleiche wie in der ersten Übung: nehmen Sie diese Ablenkung einfach wahr und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das Einatmen durch die Nase und das Ausatmen

durch den Mund. Bewerten Sie sich nicht mit Gedanken wie „andere können das besser“ oder „ich kann mich nicht gut konzentrieren“ oder „ich mache das falsch“. Wenn diese Gedanken aufkommen, dann nehmen Sie diese einfach als das wahr war, was sie sind: Gedanken. Stattdessen nehmen Sie einfach wahr und lenken sich dann selbst zu Ihrer Atmung zurück. Führen Sie diesen zweiten Schritt für 2-5 Minuten durch.

Schritt 3: Der innere Ort der Stille

Immer noch mit geschlossenen Augen, suchen Sie nun in sich, in Ihrem gedanklichem Inneren, einen Ort der Stille auf. Von diesem Ort aus beobachten Sie Ihre Gedanken. Nehmen Sie einfach wahr, welche Gedanken kommen und gehen. Beobachten Sie, von welchen Gedanken Sie mitgerissen werden und kehren auch hier immer wieder an Ihren inneren Ort der Stille zurück. Vielleicht werden Sie feststellen, dass Ihre Gedanken tatsächlich von alleine kommen und von alleine gehen und sie nur dann bei Ihnen bleiben, wenn Sie sie festhalten.



- Es geht nicht darum, nichts zu denken, sondern
- es geht darum, zu beobachten, was Sie denken.

Finden Sie im Laufe des täglichen Übens heraus, ob Gedanken von sich aus dazu neigen, in einem friedlichen, ständigen Fluss oder Kreislauf zu sein. Probieren Sie, all das von Ihrem inneren Ort der Stille zu beobachten. Führen Sie auch diesen dritten Schritt der Übung für 2-5 Minuten durch.

Bei dieser Übung ist es nicht wichtig, wie oft Sie sich ablenken lassen. Es ist wichtig, die Übung regelmäßig durchzuführen. Sobald Sie gemerkt haben, wie gut Ihnen die Übung tut, wird Ihnen die Durchführung leicht fallen. Nehmen Sie sich die Zeit für sich und trainieren Sie jeden Tag. Wenn Sie einmal einen Tag nicht trainieren, bewerten Sie sich nicht, sondern nehmen es einfach wahr und trainieren am nächsten Tag.

Anfangs reichen diese 6-10 Minuten vollkommen aus. Nach ungefähr zwei Wochen können Sie die Zeit verlängern, beispielsweise auf 10 Minuten pro Übung. Nach weiteren zwei Wochen können Sie probieren, jeden Schritt 30 Minuten zu üben. Wählen Sie eine Zeit, die Ihnen gut tut.

Probleme sind kleiner als ihr Schatten



Erscheint das Problem zu groß, glaubst du nur, zu klein zu sein!

Riesig erscheinende Probleme oder Hürden zeigen Ihnen nur auf, dass Sie sich selbst für zu klein halten. Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Problem der Größe 5. Wenn Sie Ihre eigene Stärke selbst bei einer gefühlten 2 sehen, haben Sie ein großes Problem. Wenn Sie Ihre Stärke bei einer gefühlten 7 sehen, haben Sie ein kleines Problem. Genial, oder? Um Ihre eigene Stärke zu puschen, geben Sie sich eine Antwort auf die folgende Frage: „Was macht mich unschlagbar und lässt mich auch dieses Problem lösen?“

Das Bild braucht einen neuen Rahmen

Wirklich cool bleiben oder werden Sie, indem Sie sich klarmachen, dass nichts im Leben eine Bedeutung hat, außer sie verleihen etwas eine Bedeutung. Wenn Sie eine „schwierige“ oder „nervige“ Aufgabe vor sich haben, dann machen Sie sich klar, dass diese nur dann schwierig oder nervig ist, wenn Sie selbst ihr diese Bedeutung geben. Ansonsten ist es einfach nur eine Tätigkeit, die nach Erfüllung Freude bereitet. Denn dann haben Sie es hinter sich. Geben Sie also Situationen, Aufgaben oder Menschen innerlich neue Bezeichnungen. So bleiben Sie gelassen. Machen Sie bspw. aus „Problemen“ „Aufgaben“ und aus „Besserwissern“ „Kenner“.

DIE Powerfrage: Worauf kann ich mich jetzt noch fokussieren?

Wenn Sie mal vom Chef, von Kollegen oder Kunden genervt werden, sagen Sie sich selbst innerlich: „Nichts und niemand kann mich aus dem Gleichgewicht bringen weil ich weiß, dass nur meine eigenen Gedanken über die Dinge mich aus dem Gleichgewicht bringen können“. Fragen Sie sich selbst: „Worauf kann ich mich jetzt noch fokussieren?“ So erlauben Sie niemandem mehr, Sie zu stressen. Denn wollen Sie es wirklich anderen erlauben, Sie zu nerven? Denken Sie an Ihre Ziele und an das, was Sie wirklich wollen. Niemand außer Ihnen selbst kann Sie davon abhalten, Ihr Leben nach eigenem Maßstab zu gestalten.

Sich die Situation als Comic vorstellen

Zeichentrick ist Mentaltrick

Sie stellen sich die Personen in der stressigen Situation als übertriebener Comic vor – das ist witzig und nimmt der Situation die Schärfe. Außerdem kommen Sie so auf neue Sichtweisen.

Der Lifestyle gelassener Menschen



Das Glück im Leben hängt von den
guten Gedanken ab, die man hat.“

Marc Aurel, Kaiser

Lesen Sie die folgenden Beschlüsse und stellen Sie sich vor, Sie selbst hätten sich vor vielen Jahren zu ihnen bekannt und hätten immer danach gelebt. Wie hätte Ihr Leben aussehen können?

1. Weil ich mich liebe, habe ich beschlossen, immer gelassen zu sein. Dafür bin ich mental stark.
2. Ich sage bedingungslos Ja zum Hier und Jetzt. Ich mag was ist, egal was ist. Der Moment ist mein Freund. Ich lebe in diesem Augenblick, ich liebe was ist und bin im Frieden mit dem, was ist. Was ich verändern kann, verändere ich.
3. Ich unterscheide zwischen der Wirklichkeit, meinen Gedanken über sie und meinen Gefühlen, die ich aufgrund meiner Gedanken habe. Die Wirklichkeit beeinflusst meine Stimmung nicht direkt. Nur meine Gedanken beeinflussen mich direkt.
4. Ich erkenne einen Gedanken einfach nur als Gedanken und nicht als Feind. Ein Gedanke an sich lässt mich nicht leiden. Ein Gedanke an sich kann nichts. Er kommt und geht von ganz alleine, ganz ohne mein Zutun.
5. Ich habe die Erfahrung verinnerlicht, dass ich nur gestresst bin, wenn ich einen Gedanken glaube, der im Widerspruch mit der Realität ist. Diesen untersuche ich und werde frei.
6. Ich trainiere meine mentale Stärke, indem ich unter Stress immer wieder u.a. die 5-Finger-Regel anwende. Außerdem gehe

ich jeden Tag mehrmals an meinen inneren Ort der Stille und beobachte von dort aus meine Gedanken. So werde ich immer mehr zum gedanklichen Feinschmecker.

7. Ich bin offen und dankbar für meinen Stress und betrachte ihn als willkommenes Geschenk. Ich frage mich selbst: Kann ich der Raum für meinen Stress sein? Ich möchte meinen Verstand und meine Emotionen liebevoll verstehen.

8. Ich bleibe in meinen Angelegenheiten und tue nicht so, also ob ich die Wirklichkeit dank magischer Kräfte verändern könnte. Wenn ich das was ist nicht verändern kann, nutze ich die Frage „Worauf kann ich mich jetzt noch fokussieren?“

9. Ich traue mich, zu anderen ehrlich Nein zu sagen und weiß, dass ein ehrliches Nein zum anderen immer ein ehrliches Ja zu mir ist.

10. Wenn ich gestresst bin, suche ich zuerst den Gedanken hinter meinem Stress mit der Frage „Was muss ich denken, um mich jetzt so zu fühlen?“ und untersuche ihn dann.

Wenn Sie innegehalten haben und sich überlegt haben, wie Ihr Leben mit diesen Beschlüssen ausgesehen hätte, dann wird Ihnen sehr wahrscheinlich deutlich geworden sein, dass diese Beschlüsse einen direkten Einfluss auf Ihre Lebensqualität gehabt hätten.

Nutzen Sie diese Erkenntnis für jeden Moment – ab jetzt. Trauern Sie nicht der Vergangenheit hinterher, sondern wenden Sie

die Ideen an. Ausnahmslos, konsequent und leidenschaftlich. Wenn Sie mal den ein oder anderen Beschluss nicht in die Tat umgesetzt haben, seien Sie nicht enttäuscht. Seien Sie vielmehr froh, es gemerkt zu haben – so gelingt es Ihnen beim nächsten Mal besser, noch mehr Leidenschaft in die Umsetzung dieses Credo mental starker Menschen zu investieren.

”

Gehe du deinen Weg und lass die Leute reden.“

Dante Alighieri, Dichter



Schlussworte

Es gibt nichts gutes, außer man tut es.

-  Haben Sie das Geheimnis der Gelassenheit entdeckt? Oder
 haben Sie zumindest eine Vermutung?

Ich wünsche es Ihnen sehr. Es ist so einfach, dass die meisten Menschen es gar nicht glauben, wenn Sie es hören. Daher kann es nur jeder für sich entdecken.

Wenn Sie meine Worte gelesen haben und die Übungen anwenden, dann werden Sie das Geheimnis entdecken, ich verspreche es Ihnen!

Lesen Sie das Buch erneut und wählen Sie die Techniken aus, die Ihnen am meisten zusagen. Probieren Sie diese dann immer wieder konsequent für vier Wochen aus und schauen Sie was passiert.

-  Ich verspreche Ihnen: Ihr Leben verändert sich, weil Sie Ihr
 Leben verändern.

Nichts vom hier beschriebenen ist kompliziert, theoretisch oder nur einem exklusiven Kreis von Menschen mit besonderen Fähigkeiten möglich.

Es gibt keine Ausreden!

Ich wünsche Ihnen so sehr, dass Sie sich selbst wichtig nehmen und mit sich selbst liebevoll umgehen. Denn wenn Sie das tun, dann können Sie gar nicht mehr anders als sich um Ihre Gelassenheit konsequent zu kümmern.

Jeden Tag können Sie nur ein einziges Mal leben. Betrachten Sie

es nicht als selbstverständlich an, dass Sie am Leben sind. Seien Sie dankbar dafür, dass Sie auf der Welt sind und machen Sie aus jedem Tag ein Meisterwerk, Ihr Meisterwerk.



Denn nur im Jetzt! können Sie Ihre Zukunft beeinflussen.

Tun Sie es für den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben. Das sind Sie. Denn ohne Sie ist alles nichts.

Ich wünsche Ihnen von Herzen das Gefühl der Gelassenheit und das damit verbundene Glück.

Ihr Christian Bremer

Ihre nächsten Schritte

Nachdem Sie die hier beschriebenen Techniken angewendet haben und schon die ersten Fortschritte genießen, können Sie gerne noch mehr für sich tun. Vertiefen Sie Ihre Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen gelassen und erfolgreich zu sein.

Möglichkeit 1:

Sie tun nichts. Und Sie kriegen nichts. Alles bleibt wie es ist.

Möglichkeit 2:

Sie lesen dieses Buch erneut und wenden Ihre Auswahl von 3 Techniken 3 Wochen lang an und genießen die deutliche Verbesserung.

Möglichkeit 3:

Nutzen Sie den Videocoach24. Hier finden Sie einen professionellen und praktischen Videolehrgang zum Thema „Mentale Stärke: Erfolg braucht Gelassenheit“, mit dem Sie aufeinander aufbauende, hochwertige Videos mit Infos und Übungen zugesendet bekommen. Diese Videos wurden speziell von Christian Bremer aufgenommen und umfassen umfangreiche Tipps und Tricks rund um Mentale Stärke. Im Video erhalten Sie auf verständliche Weise weitere Techniken, Prinzipien und Übungen, um Ihre Gelassenheit weiter auszubauen. Anmelden können Sie sich unter www.videocoach24.de.

Möglichkeit 4:

Holen Sie sich einen Profi und lassen Sie sich Ihre Fragen in einem Coaching beantworten. Dies kann persönlich oder am Telefon passieren. Informationen erhalten Sie direkt per Email unter info@christian-bremer.de.

Möglichkeit 5:

Besuchen Sie eines unserer offenen Seminare zur Mentalen Stärke. Erweitern Sie gemeinsam mit anderen Interessierten Ihre Fähigkeiten, im „alltäglichen Wahnsinn“ die Übersicht zu bewahren. Informationen dazu finden Sie unter www.christian-bremer.de oder per Email unter info@christian-bremer.de.



**Ihnen hat dieses Buch gefallen?
Dann geben Sie es bitte weiter!**

