

Beck kompakt

Mit Gelassenheit zum Erfolg

Mit mentaler Stärke mehr erreichen

von
Christian Bremer

1. Auflage

Mit Gelassenheit zum Erfolg – Bremer

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Wirtschaftswissenschaften: Sachbuch und Ratgeberliteratur – Wirtschaftswissenschaften: Berufe, Ausbildung, Karriereplanung



Verlag C.H. Beck München 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 406 66228 7

Warum es sich lohnt, die Regeln einzuhalten

Weil die wenigsten Menschen die vier goldenen Regeln der Gelassenheit kennen und die allerwenigsten sie anwenden, ist es sehr wahrscheinlich, dass auch Sie noch nicht auf Ihre eigene Weise nach ihnen leben. Wenn Sie damit beginnen, werden Sie feststellen, dass sie mehr als nur eine „Revolution“ in Ihrem Leben hervorrufen werden.

Bei einer Revolution wird ein Land stark verändert: Die Regeln ändern sich, das System ändert sich und die Lebensumstände ändern sich. Die vier goldenen Regeln werden allerdings mehr als eine Revolution sein, weil Sie von ihnen in ein Ihnen bisher völlig unbekanntes Land geführt werden. Im Moment wissen Sie wahrscheinlich noch nicht einmal, dass es dieses Land gibt. Aber vielleicht ahnen Sie ja etwas. Sie werden Ihr Leben nicht bloß verändern, sondern es komplett neu erfinden. Das klingt für Sie jetzt vielleicht übertrieben oder anmaßend, doch wenn Sie sich auf die Regeln einlassen, werden Sie genau das erleben.

Streben auch Sie danach, glücklich zu sein? Natürlich, denn das ist eine menschliche Eigenschaft. Sie gehen arbeiten, um glücklich zu sein. Sie gründen eine Familie, um glücklich zu sein. Sie pflegen Freundschaften, um glücklich zu sein. Sie fahren in den Urlaub, um glücklich zu sein. Doch manchmal tritt Stress auf, während Sie diesen eigentlich Glück fördernden Beschäftigungen nachgehen.

Wenn Sie das nächste Mal gestresst sind, nutzen Sie den inneren Dialog, um sich wieder besser zu fühlen. Das kann sich beispielsweise so anhören:



„Eigentlich mache ich gerade etwas, um glücklich zu sein, mich wohlfühlen und Freude zu empfinden. Weil ich gerade gestresst bin, gelingt mir das im Augenblick nicht. Ich muss dafür sorgen, aus dem Stress zu kommen und mich wieder glücklich zu fühlen. Das gelingt mir, indem ich mich auf meine Regeln besinne. Welche der vier Regeln kann mir jetzt am besten dabei helfen, mich wieder glücklich, ausgeglichen und aktiv zu fühlen?“

Aufgaben und Denkanstöße

Vervollständigen Sie die folgenden Sätze:

- Als Freund der Wirklichkeit bin ich gelassener, weil ...
- Wenn ich mich gegen das stemme, was ist, bin ich gestresst, weil ...
- Zum Aufbau größerer Gelassenheit kann ich noch stärker akzeptieren, dass ... unveränderbar ist.
- Wenn ich mich ab sofort mehr auf meine Reaktionsmöglichkeiten auf die Wirklichkeit konzentriere, anstatt sie mir anders zu wünschen, werde ich ... sein.
- Das Motto „Leben heißt, sich zu engagieren“ bedeutet für mich ...
- Wenn ich die vier goldenen Regeln konsequent einhalte, habe ich folgende fünf konkrete und wertvolle Vorteile: ...



So werden Sie gelassener

Sie müssen es wirklich wollen!

Eine kleine Geschichte

Ein junger Mann fragt seinen Guru: „Guru, wie kann ich immer gelassen sein, egal was passiert?“ Dieser sieht ihn an und sagt: „Wir treffen uns morgen früh am Strand.“ Als sich beide dort treffen, geht der Guru wortlos ins Meer. Der junge Mann, leicht irritiert, denkt sich ‚der wird schon wissen, was er tut‘ und geht hinterher.

Als er knietief im dunklen Wasser steht, ruft er dem Guru zu: „Ich will keinen Freischwimmer machen, sondern wissen, wie ich immer gelassen sein kann, egal was passiert!“. Doch der Guru reagiert nicht und geht weiter ins Meer. Der junge Mann folgt widerwillig und leicht genervt.

Bis zur Hüfte im Wasser stehend ruft er: „Hey, Guru, langsam wird mir das hier zu kalt und ich verstehe den Sinn überhaupt nicht, ich kehre gleich um!“ Doch der Guru reagiert wieder nicht, sondern geht einfach tiefer ins Meer.

Als die Wellen dem jungen Mann bis ans Kinn schwappen und er kaum noch stehen kann, wird es ihm zu bunt und er ruft aus: „Danke, das reicht, ich weiß überhaupt nicht, was das hier soll – ich gehe zurück!“ Er wendet sich zum Strand und will losgehen.

In diesem Augenblick springt der Guru von hinten auf ihn drauf und drückt ihn mit festem Griff unter Wasser. Der junge Mann versucht zwar, sich zu wehren, hat aber so überrumpelt keine Chance.



Er strampelt, kämpft, schnappt nach Luft, atmet Wasser ein und ist im Begriff, zu ertrinken. Kurz bevor er ohnmächtig wird, wird er vom Guru an die Wasseroberfläche gerissen und kann wieder atmen.

Sobald er wieder bei Sinnen ist und sprechen kann, überzieht er den Guru mit Beleidigungen und Vorwürfen: „Du wolltest mich umbringen! Ich wollte wissen, wie ich immer gelassen bleiben kann, egal was passiert – ich wollte nicht ertränkt werden!“

Darauf sagt der Guru: „Du bekamst meine Antwort: Wenn du so sehr gelassen sein willst, wie du gerade eben unter Wasser Luft einatmen wolltest, um zu überleben, dann wirst du gelassen sein, egal was passiert.“

Was will Ihnen diese Geschichte sagen? Richtig: Um gelassen zu sein, müssen Sie es unbedingt wollen. Treffen Sie also die bewusste und unverrückbare Entscheidung, sich niemals mehr stressen zu lassen. Denn dafür sind Sie viel zu wertvoll. Sagen Sie sich jeden Tag mehrfach: „Ich bin und bleibe gelassen, egal was passiert.“

! Verpflichten Sie sich zu bedingungslosem Einsatz für die eigene Gelassenheit!

In diesem Zusammenhang gibt es eine wunderbare Botschaft: Was immer Sie in Ihrem Leben bisher wirklich wollten, haben Sie geschafft. Sie wollten laufen lernen und haben es geschafft. Sie wollten sprechen lernen und haben es geschafft. Sie wollten einen Schulabschluss und haben ihn bekommen. Sie wollten eine Ausbildung und haben sie



absolviert. Vielleicht war das Ergebnis nicht immer genau so, wie Sie es sich vorgestellt haben, aber Sie haben es immer irgendwie hinbekommen. Wir Menschen können alles, was wir wirklich wollen.

Überprüfen Sie sich jetzt selbst, indem Sie über folgenden Satz selbstkritisch und ehrlich nachdenken: „Ich entwickle bedingungsloses Engagement für meine Gelassenheit.“ Sie erkennen auf diese Weise, wie sehr Sie einen der größten Einflussfaktoren für die Entwicklung echter Gelassenheit berücksichtigen und leben: den Faktor der bedingungslosen Hingabe, der festen, unverrückbaren Entscheidung für echte Gelassenheit.

Denn die Kräfte, die Sie sich verspannen, die Sie sich ärgern lassen, sind starke Kräfte, mit denen Sie es nur mit großer Entschlossenheit aufnehmen können. Dieses Aufnehmen beginnt mit Ihrem Entschluss, gelassen sein zu wollen.

Ist Ihr Entschluss stark genug?

Sie erkennen einen ausreichend festen Entschluss daran, dass Sie die Frage „Würden Sie Ihr Leben geben, wenn Sie Ihren Entschluss nicht umsetzen?“ mit einem klaren Ja beantworten. Denn in Wahrheit vergeben Sie Ihr Leben in den Augenblicken, in denen Sie nicht gelassen sind. Es ist also weit mehr als ein ernst gemeintes „Ich will gelassener sein“.



Das sind 90 Prozent Ihres Weges zur Steigerung Ihrer Gelassenheit. Denn wenn Sie sich bewusst für diese entscheiden und damit ein Ziel haben, dann wird etwas wirklich Wundervolles passieren: Ihr Denken und damit auch Ihr Verhalten wird durch dieses Ziel verändert. Probieren Sie es aus und Sie werden erleben, dass es funktioniert. Also: Verpflichten Sie sich zu bedingungslosem Einsatz für die eigene Gelassenheit!

Dafür benötigen Sie gute Gründe, denn jede starke Entscheidung hat eine starke Basis.

Vervollständigen Sie dafür jetzt schriftlich den folgenden Satz: „Ich bin und bleibe gelassen, weil ...“

Achten Sie darauf, dass die Gründe Sie wirklich ansprechen, Sie emotional berühren und Sie in sich eine Veränderung spüren, wenn Sie an den Grund denken. Solche Gründe können sich beispielsweise so anhören:

Ich bin und bleibe gelassen, weil ich

- ... meinen Kindern so ein besseres Vorbild bin.
- ... so von meiner Arbeit weniger erschöpft bin.
- ... dann unabhängig von den Launen anderer bin.
- ... so aus meinem Leben das Beste mache.

Wenn Sie Ihre Entscheidung auf einem starken Motiv gründen und es sich jeden Tag mehrfach laut selbst vorsagen, erfüllen Sie die erste Voraussetzung für Gelassenheit.

Solche Motive können sich im Laufe der Zeit verändern. Prüfen Sie daher immer wieder, ob Ihre Motive noch aktuell sind. Auf diese Weise laden Sie sich auch immer wieder mit neuem Schwung und neuer Bedeutung auf.



Aufgaben und Denkanstöße

Vervollständigen Sie die folgenden Sätze:

- Wenn ich mich noch öfter stressen lasse, hat das aus meiner Sicht folgende schwerwiegende Nachteile: ...
- Ich bin und bleibe gelassen, weil ich dann ... (Nennen Sie fünf gute Gründe für Ihren Entschluss, gelassen zu bleiben.)
- Wenn ich gelassen bleibe, bin ich für folgende mir wichtige Personen ein gutes Vorbild: ...
- Wenn ich nicht für eine größere Gelassenheit Sorge, habe ich folgende fünf Nachteile: ...
- Wenn ich nicht für meine größere Gelassenheit Sorge, verzichte ich auf folgende fünf schöne Erlebnisse: ...

Üben Sie täglich!

Reicht es aus, von der Idee, stets gelassen zu sein, begeistert zu sein? Natürlich nicht, denn wenn Sie drei Zutaten brauchen, können Sie nicht von der ersten mehr nehmen, um das Fehlen der zweiten zu kompensieren.

Die zweite Voraussetzung für Gelassenheit ist die tägliche Achtsamkeit, das tägliche Üben und der lange Atem dabei. Wenn Sie abnehmen wollen, reicht es ja auch nicht aus, es nur zu wollen. Es geht auch darum, dass Sie jeden Tag etwas dafür tun. Die Einheit des Erfolges ist der Tag. Wenn Ihr Kind laufen lernt, übt es das jeden Tag und nicht nur eine Woche im Jahr. Das gleiche Vorgehen hilft Ihnen auf



dem Weg zu Ihrem Ziel, unabhängig von äußeren Umständen gelassen zu sein.

Suchen Sie sich aus diesem Buch diejenigen Ideen und Techniken heraus, die Sie täglich anwenden wollen. Dabei werden Sie von den Aufgaben und Denkanstößen am Ende jedes Kapitels unterstützt. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, sondern definieren Sie gezielt ein bis zwei Dinge, die Sie sich durch Wiederholung aneignen. Wenn Ihnen diese zur Gewohnheit geworden sind, suchen Sie sich ein bis zwei weitere Aspekte heraus. Dabei hilft Ihnen auch das Kapitel zur Umsetzung ab Seite 113.

Aufgaben und Denkanstöße

Vervollständigen Sie die folgenden Sätze:

- Erfahrungsgemäß bin ich höchst motiviert und bleibe konsequent am Ball, wenn ...
- Folgende Prinzipien und Techniken aus diesem Kapitel kann ich für meine tägliche Übung von Gelassenheit verwenden: ...
- Folgendes habe ich öfter geübt und konnte es dann (z. B. Lernen, Sport, Musizieren): ...
- Mein Interesse an einer täglichen Übung von Gelassenheit liegt darin, dass ich dann ... bin/habe.
- Der Aufwand der täglichen Übung lohnt sich, weil ...

