

Rein ins Leben, raus aus dem Stress

Bearbeitet von
Von Christian Bremer

1. Auflage 2018. Buch. X, 188 S. Kartoniert
ISBN 978 3 8006 5633 2
Format (B x L): 14,1 x 22,4 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Sozialpsychologie > Wirtschafts-, Arbeits- und Organisationspsychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

ben schenke, ist Opa in höchster Lebensgefahr. Erziehung, Freundlichkeit und Geduld spielen dann keine Rolle mehr. Opa muss weg, weil Opa den wohlverdienten Feierabend nach dem stressigen Tag gefährdet.

Wo liegt hier der Fokus? Auf dem Verhalten des Herrn und seiner Entscheidung, jetzt alles Kleingeld loszuwerden. Die Aufmerksamkeit wird magisch davon angezogen, dass Opa einen aufhält, man aber nichts tun kann. Also passive Problemfokussierung. Dass der ja bereits begonnene Feierabend da kein Genuss ist, ist bei dem Fokus kein Wunder.

Wo liegt der Fokus nicht? Dass Opa ein Recht darauf hat, um 18:30 Uhr einzukaufen und keinesfalls, nur weil er vermutlich Zeit hat, morgens um 9 Uhr einkaufen gehen muss. Dass die Situation an der Kasse im Supermarkt eine unendliche Anzahl von Gründen für Dankbarkeit bietet. Die gekauften Tomaten muss ich nicht selbst anbauen, ich habe genug Geld, die Tomaten zu bezahlen, und bin gesund genug, einkaufen zu gehen. Außerdem habe ich Feierabend, für viele ja ein guter Grund für gute Laune.

Außerdem kann ich auch dankbar dafür sein, dass ich wahrscheinlich noch ein paar Jahre länger einkaufen gehen kann als Opa.

Sobald Sie also in einer solchen Situation verschnaufen, dann bewusst Verantwortung für Ihren Fokus übernehmen und ihn beispielsweise auf Dankbarkeit lenken, können Sie die Situation genießen.

Mir geht es zumindest so. Ich vermute, weil ich mich dazu entschieden habe, Verantwortung für meine Aufmerksamkeit zu übernehmen (weil das über mein Glück beziehungsweise Unglück bestimmt), und trainieren, die Aufmerksamkeit zu lenken. Wenn Sie wissen wollen, wie das geht, lenken Sie Ihren Fokus auf das nächste Kapitel. Was ich kann, können Sie schon lange.

*Übernehmen Sie die
Verantwortung für Ihren Fokus.*

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Wie Sie Ihren Fokus lenken

Wenn Sie bereits in dem ein oder anderen meiner Vorträge oder Seminare waren, dann wissen Sie: Es muss einfach sein.

An der Supermarktkasse gelingt es Ihnen in Ihrem Stress doch nicht, das „In dreizehn Punkten zum neuen Fokus“-Programm durchzuführen. Außer Sie lassen es sich auf Ihren Handrücken tätowieren, aber dazu sind Sie wahrscheinlich nicht bereit.

*Es muss einfach sein,
den Fokus zu lenken.*

Also sehe ich es als meine Pflicht an, Ihnen eine einfache, praktische und wirkungsvolle Methode an die Hand zu geben. Die kriegen Sie auch. Allerdings bringt es Ihnen nichts, diese nur zu kennen, sondern Sie müssen diese auch anwenden, damit sie wirken kann. Und genau da liegt das Problem. Die meisten Menschen wollen ihren Fokus nicht verändern, weil sie sich damit verändern würden und im für das Ego schlimmsten Fall plötzlich nicht mehr „recht haben“, sondern nachgeben.

Vor diesem Hintergrund gebe ich Ihnen jetzt gleich zwei Hinweise, mit denen Sie Ihren Fokus lenken können: erstens Hinweise, die Ihre Bereitschaft erhöhen, für Ihren Fokus die volle Verantwortung zu übernehmen, und zweitens eine Technik, mit der Sie ihn dann lenken können.

Hier kommen nun also gute Gründe, um seinen eigenen Fokus zu verändern, anstatt den anderer zu verändern. Die Bedingungen in unserem Leben sind grundsätzlich immer neutral. Sie machen uns nicht glücklich oder unglücklich, sondern sie sind einfach da. So lange, bis Sie auf dem Bildschirm auftauchen und mit Ihrer Wahrnehmung und Ihrem Fokus bewerten.

Von Natur aus sind Sie es bereits. Sie fokussieren sich ja auch nicht auf von Natur aus selbstverständlich vorhandene

*Sie brauchen sich nicht darauf zu
fokussieren, glücklich zu sein.*

Dinge wie Haut, Atmung, Hände oder Augen. Diese nehmen Sie als selbstverständlich an, warum dann nicht auch Ihr Glück? Könnte das nicht genauso eine natürliche, bereits vorhandene Lebensbedingung sein?

Überlegen Sie für einen Augenblick: Sind Sie vielleicht gestresst, unglücklich, genervt oder überfordert, weil Ihr Fokus vom an sich vorhandenen Glück abweicht und Sie es dann deswegen nicht sehen oder spüren können?

Ihr Glück und guter Zustand ist genauso eine Gabe, wie Haut, Atmung, Hände oder Augen zu haben. Warum sollte Glück nicht genauso für uns im Leben quasi vorbestimmt sein, wie es Herausforderungen sind? Warum sollte das Glück uns nicht eigentlich zuwinken, wenn wir im Stress sind? Könnte es vielleicht sein, dass wir all das Gute, Schöne und Faszinierende im Leben übersehen, wenn wir im Stress sind?

Ich bin davon ganz fest überzeugt: In dem Moment, in dem ich mir beispielsweise Sorgen mache, übersehe ich das zeitgleich und ebenso konkret vorhandene Gute. Diese Erkenntnis hilft mir dabei, an meinen Fokus zu denken, für ihn die Verantwortung zu übernehmen und ihn zu lenken.

Manchmal komme ich mir dabei wie in einer Komödie vor, deren Witz auf einem Missverständnis beruht. Ich laufe schlecht gelaunt am Guten, am Schönen, am Herrlichen vorbei und alle bemerken das, nur ich nicht.

Glück ist genauso ein natürlicher Zustand wie Gelassenheit oder Frieden.

Diese guten Zustände sind quasi Grundzustände unserer Natur und damit auch unseres Geistes. Natürlich gibt es mal mehr Glück und mal weniger,

genauso wie es Ebbe und Flut gibt, aber alles tendiert meiner Erfahrung und Meinung nach immer Richtung Glück. So nach dem Motto des wohl aus Indien stammenden Spruchs: „Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.“

Wir sind von Natur aus auf Glück fokussiert, so werden wir quasi ausgeliefert.

Am deutlichsten wird mir das in meiner Firma immer beim Thema Neukundengewinnung. Natürlich sind wir stets daran interessiert, neue Firmen und Einzelpersonen zu finden, die unsere Erlebnisvorträge und Seminare buchen.

Wir sind oft nicht glücklich, weil wir beim Streben nach Glück übersehen, dass wir bereits glücklich sind.

Dies kann schnell zu einem Gefühl von Mangel und Frust führen: Wir brauchen mehr Kunden, der hat abgesagt, es werden neue Marketing- und Vertriebsideen gebraucht, um in einer neuen Branche besser Fuß zu fassen. Der Fokus geht da ganz schnell auf Mangel, Probleme und darauf, was nicht so gut funktioniert.

Denn schnell wird vergessen, wie viele Kunden wir bereits haben, wie viele Seminare bereits ausgebucht sind und wie viele Angebote gerade kurz davor sind, bestätigt zu werden.

Obwohl gerade das für die Gewinnung neuer guter Kunden gebraucht wird. Denn nichts geht im Verkauf, wie auch im sonstigen Leben, über einen guten Zustand. Dass Ihr Zustand von Ihrem Fokus beeinflusst wird, wissen Sie ja bereits.

Wir übersehen oft das stets vorhandene Gute.

Einfach und einleuchtend, stimmt's? Doch leider verstehen die meisten diesen Zusammenhang nicht, weil sie ihn nie kennengelernt haben. Daher weiß kaum einer, dass das größte Hindernis, das es für ein glückliches und stressfreies Leben zu bewältigen gilt, uns jeden Tag mehrfach im Spiegel anschaut.

Sie werden unabhängig und gehen mit dem Flow des Lebens.

Sie kommen gar nicht mehr auf die Idee, sich gegen das zu stemmen, was Sie nicht verändern können, sondern Sie lenken den Fokus dorthin, wo Sie etwas verändern können. Sie hören auf, Katzen das Bellen beizubringen, und versuchen nicht mehr, aus Orangen Apfelsaft zu machen.

Wenn Sie mit Ihrem Fokus umgehen können, können Sie mit allem im Leben umgehen.

Warum? Weil Sie für Ihren Fokus Verantwortung übernehmen und ihn lenken. Weil Sie Ihre Freiheit, Ihren Fokus zu lenken, erkennen und nutzen.

Bei mir selbst und in Gesprächen mit meinen Seminarteilnehmern stelle ich immer wieder ein faszinierendes Phänomen fest: Es reicht nicht aus, die Idee von „Glück als Grundeinstellung“ einmal gehört und begriffen zu haben. Irgendwie scheint es wichtig zu sein, sich jeden Tag daran zu erinnern. Denn sogar mir als „Gelassenheits-Freak“ passiert es immer wieder, dass ich in Stress gerate, weil ich diese glücklich machende und entspannende Idee vergesse.

Verstehen und Wissen sind also nicht die Lösung, das werden Sie in Ihrem Leben auch feststellen können.

Üben und Anwenden sind vielmehr die Lösung. Meiner Erfahrung nach ist das die einzige Lösung, um den eigenen Fokus zu lenken und damit glücklicher zu sein. Ob uns das gefällt oder nicht, spielt hierbei keine Rolle.

Wenn Sie Ihren Fokus lenken wollen, müssen Sie es üben. Sie werden wahrscheinlich nie einen Level erreichen, in dem das nicht mehr nötig ist. Zumindest kenne ich niemanden, bei dem das so ist. Und glauben Sie mir: Ich habe die Welt bereist und mit „Experten“ der Gelassenheit und positiven Lebensführung gesprochen. Alle, alle bestätigen mir, dass auch sie es als tägliche Aufgabe ansehen, sich um ihren Fokus und damit ihr Glück zu kümmern.

Doch was passiert stattdessen? Leute erzählen mir mit hochrotem Kopf im Seminar: „Herr Bremer, mein Chef informiert mich so schlecht, wie soll ich denn da glücklich sein?“ Oder: „Herr Bremer, meine Kunden bezahlen ihre Rechnungen so schleppend, wie soll ich denn da den Fokus auf Fülle lenken?“ Oder: „Mein Mann hat mich betrogen und ich soll für meinen Fokus die Verantwortung übernehmen?“

Ich sage dann aus Sicht von Fokus: „Was Sie erleben, ist unangenehm. Aber wollen Sie glücklich oder gestresst sein?“ Natürlich kommt dann immer die Antwort „Glücklich!“. „Gut“, sage ich dann, „dann nutzen Sie Ihre Möglichkeit der Wahl, schließlich zwingt Sie ja keiner, unglücklich zu sein.“

Meistens kommen dann Hinweise, die mit „Aber ich muss doch“ beginnen. Auf diesen Augenblick habe ich die ganze Zeit gewartet, das ist der Vorteil von Berufserfahrung. Denn jetzt kann ich mit folgenden Worten zum Schrotflintentest einladen: „Zeigen Sie mir bitte, ob jemand Sie mit einer Schrotflinte zu dem zwingt, was Sie glauben tun zu müssen.“

Niemand zwingt uns,
unglücklich zu sein.

Das ist fast immer die Chance für einen Aha-Moment. Zumindest für diejenigen, die für ihr Gefühl, ihr Leben und ihren Fokus die Verantwortung übernehmen wollen. Natürlich verkneife ich mir fast nie den kleinen Gag: „... und wenn Sie zukünftig jemanden sehen, der Ihnen die Flinte an den Kopf hält, dann tun Sie bitte, was er oder sie sagt.“

„Ich muss“ ist eine Illusion, die durch einen fehlgeleiteten Fokus entsteht, weil man sich einfach nicht auf die eigenen (Wahl-) Möglichkeiten fokussiert. Wenn ich das bei mir oder anderen Menschen beobachte, macht mich das mal traurig, mal wütend – und ist damit wieder mal ein weiterer Grund, in dem Augenblick meinen Fokus zu verändern.

Lassen Sie für einen Augenblick einige wirklich stressige Lebensphasen vor dem inneren Auge Revue passieren und überlegen Sie, wo in dieser Situation Ihr Fokus lag.

Lag er in der Phase woanders als im Rückblick? Haben sich Ihre Gefühle und Ihre Haltung gegenüber dieser Phase im Rückblick verändert, ohne dass sich an der Situation noch etwas verändert hat? Also ich bin im Rückblick so einigen meiner Exfreundinnen sehr dankbar, obwohl ich von ihnen zu bestimmten Zeiten sehr genervt war. Aber gelernt wird ja immer, so ein möglicher Fokus.

Haben Sie dafür auch Beispiele aus Ihrem Leben? Ich bin sicher.

Entscheiden Sie sich vor diesem Hintergrund also dafür, ein besseres, glücklicheres und erfüllteres Leben mit weniger Stress, Druck und Hektik zu haben. Dies ist möglich, indem Sie sich versprechen, für Ihren Fokus die volle Verantwortung

zu übernehmen. Dann erst können Sie Ihren Fokus mit der folgenden Technik lenken und die Entscheidung auf täglicher Basis umsetzen.

Nehmen wir an, Sie hätten diese Entscheidung getroffen und begriffen, wie leicht Sie sich mit einer Änderung des Fokus aus dem Stress in Gelassenheit, Glück und Lockerheit führen können. Nehmen wir an, Sie wollten glücklich sein und wären bereit, Ihren Fokus in einer Situation zu ändern.

*Das Geheimnis lautet:
Fokus folgt Frage.*

Das war schon eine merkwürdige Situation, dient aber auch als gutes Beispiel für die Idee von „Fokus folgt Frage“. Ich

hatte mich gerade in einem Kaffee am Englischen Garten mit einem Kollegen in München hingesezt, als es losging. „Schau mal, wie sieht die denn aus? Och nee, das kann die nun wirklich nicht tragen. Ich hasse München, diese ganzen Snobs hier!“ Ich war baff.

Es war ein Sonntag im Sommer, ein herrlich warmer, sonniger Tag. Perfekte Bedingungen, um eine gute Zeit zu haben. Aber nicht für meinen Kollegen. Denn sein Fokus lag zu 100 Prozent auf den Aspekten Münchens, die ihm persönlich nicht gefallen. Ich hingegen war einfach nur glücklich, noch einen Tag in dieser schönen Stadt zu verbringen.

Ohne es zu wissen, hatte der Kollege eine bestimmte Frage im Kopf. Diese Frage lautete: „Was an München ist doof?“ Mit dieser Frage kann er sich nur schlecht fühlen und die Situation nicht genießen. Meine Frage hingegen lautete: „Wie kann ich aus diesem freien Tag das Beste rausholen?“

Natürlich war mein Fokus vorübergehend bei seinem Verhalten, aber wir hatten dann doch noch zwei schöne gemeinsame Stunden. Schließlich bin ich nicht umsonst Pädagoge und habe ihn sanft auf das Gute an der Situation hingewiesen. Humor hilft: „Wenn du die so hässlich findest, kannst du ja froh sein, dass es bei euch in Berlin nur hübsche Frauen gibt und du nicht mit ihr verheiratet bist.“

Ich hoffe, Sie sehen ganz klar, wie sehr uns die jeweilige Frage beeinflusst und dieselbe Situation ganz anders erleben lässt.