

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

Mit Gelassenheit zum Erfolg

Mit mentaler Stärke mehr erreichen

Christian Bremer



So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie Beispiele und Übungen, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen.

Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

Aufgaben und Denkanstöße

Am Ende jedes Kapitels finden Sie konkrete Anleitungen, die Ihnen helfen, das Gelesene anzuwenden.



Inhalt

Vorwort	5
Gelassenheit kann jeder lernen	7
Das Wesen der Gelassenheit	11
Was ist Gelassenheit?	11
Was ist Stress?	13
Der Augenblick als Schlüssel zur Gelassenheit	14
Gestresst? Machen Sie das Beste draus!	21
Wodurch entsteht Stress überhaupt?	21
Was Sie aus Stress lernen können	30
Die goldenen Regeln der Gelassenheit	39
1. Regel: Wahrnehmen, nicht werten	39
2. Regel: Raus aus fremden Angelegenheiten	44
3. Regel: Fokussieren Sie sich auf Dankbarkeit	49
4. Regel: Sei stets ein Freund der Wirklichkeit	52
Warum es sich lohnt, die Regeln einzuhalten	57
So werden Sie gelassener	59
Sie müssen es wirklich wollen!	59
Üben Sie täglich!	63
Denken Sie in Ergebnissen!	65



4	Inhalt
10 Techniken für echte Gelassenheit	67
Technik 1: Pluszeichen vor den Tag setzen	68
Technik 2: MM wie „Meine Minute“	73
Technik 3: Stopp sagen	76
Technik 4: Voller Körpereinsatz	79
Technik 5: Fokus durch Fragen	81
Technik 6: Die Fünf-Finger-Regel	90
Technik 7: Balance durch die vier inneren Weisen	92
Technik 8: Perspektivwechsel für mehr Gelassenheit	97
Technik 9: Nein sagen	104
Technik 10: Gelassene Reaktion auf verbale Angriffe	108
Wie Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat umsetzen	113
Die Macht der Gewohnheit	113
Ihre Glaubenssätze bestimmen Ihr Denken und Verhalten	118
Einschränkende Glaubenssätze erkennen und ändern	120
Ausblick	125
Danke	127

