

Beck professionell

Gelassenheit gewinnt - Aktiv und ausgeglichen mit mentaler Stärke

Ein Leitfaden für Ruhe, Glück und Erfolg im täglichen Wahnsinn

Bearbeitet von
Christian Bremer

1. Auflage 2016. Buch. 206 S. Kartoniert
ISBN 978 3 406 69412 7
Format (B x L): 14,1 x 22,4 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

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.

Bremer

Gelassenheit gewinnt


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

beck shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Gelassenheit gewinnt

**Aktiv und ausgeglichen
mit mentaler Stärke**

Ein Leitfaden für Ruhe, Glück und
Erfolg im alltäglichen Wahnsinn

von

Christian Bremer

Zum Autor:

Christian Bremer sorgt seit mehr als 20 Jahren mit seinen Erlebnisvorträgen und öffentlichen Seminaren für mehr souveräne Gelassenheit. Zum Thema „mentale Stärke“ gehört er zu den Experten im deutschsprachigen Raum. Seine Angebote tragen nachweislich zur Reduzierung von Stress, Ärger und Burn-out bei. Er weiß, dass Erfolg souveräne Gelassenheit braucht.

Er unterstützt seine Leser, Zuhörer und Seminarteilnehmer mit einem professionellen Mix aus Erfahrung, Praxiswissen und Humor. Der Sinn seiner Arbeit: praxistaugliche Tipps für mehr souveräne Gelassenheit im Berufs- und Privatleben sowie zur langfristigen Leistungsfähigkeit. Ebenfalls bei C. H. Beck erschienen sind seine bisherigen Titel „Mit Gelassenheit zum Erfolg“ und „Prinzip Achtsamkeit“. „Mit Gelassenheit zum Erfolg“ kann als hochwertiges Hörbuch beim Autor (cb@christian-bremer.de) bezogen werden.

Leser/innen dieses Buches erhalten für die öffentlichen Seminare 10 % Preisnachlass. Geben Sie bei der Anmeldung einfach den Rabattcode „Buch“ an. Die Themen, Termine und Orte finden sich unter www.christian-bremer.de.

www.beck.de

ISBN 978-3-406-69412-7

© 2016 Verlag C.H. Beck oHG
Wilhelmstraße 9, 80801 München

Satz: Fotosatz Buck, Zweikirchener Straße 7, 84036 Kumhausen
Druck und Bindung: Druckhaus Nomos, In den Lissen 12, 76547 Sinzheim
Umschlaggestaltung: Ralph Zimmermann, Bureau Parapluie
Umschlagfoto: Andreas Endermann, Düsseldorf

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigen Papier
(hergestellt aus chlorefrei gebleichtem Zellstoff)

So nutzen Sie dieses Buch

Um Ihnen das Lesen und Arbeiten mit diesem Buch zu erleichtern, hat der Autor verschiedene Stilelemente verwendet, die Ihnen das schnellere Auffinden bestimmter Texte ermöglichen.



Hier finden Sie Tipps, Aufzählungen und Checklisten.



So sind „Merksätze“ gekennzeichnet.



Hier finden Sie Beispiele, die das Beschriebene plastisch erläutern und verständlich machen.



Hier finden Sie Definitionen, Rechtsnachweise oder Gesetzestexte.



Die Zielscheibe kennzeichnet Zusammenfassungen und ein Fazit zum Kapitelende.



Hier finden Sie Übungen und Muster zum selber Ausfüllen und Nachrechnen.


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Inhalt

So nutzen Sie dieses Buch	5
Vorwort	11
Einleitung	15
Wie dieses Buch Ihr Leben retten kann	19
Wie Sie erkennen, ob sich das Lesen für Sie lohnt	22
Wie Sie am besten von diesem Buch profitieren können	23
1. Kapitel: Mentale Stärke: Wie wir sie entwickeln und wo wir sie brauchen	27
1.1 Mentale Stärke als Konstante in einer sich ständig verändernden Welt	27
1.2 Wieso mentale Stärke und souveräne Gelassenheit so wichtig für Erfolg sind	33
1.3 Warum Sie Ihrer mentalen Stärke mehr Aufmerksamkeit schenken sollten	38
1.4 Wie Sie mit diesem Buch noch mehr Klarheit über Ihre Ziele gewinnen	41
1.5 Eine ungewöhnliche Übersicht der wichtigsten Begriffe rund um „mentale Stärke“	41
2. Kapitel: Stress: Wie er entsteht und warum er uns belastet	47
2.1 Stress ist Kopfsache, aber nur zu 100 %	47
2.2 Das ABC-Modell: So entsteht Stress im wahren Leben ..	50

beck-shop.de

DIE FACHBUCHHANDLUNG

2.3	Warum es anfangs so schwer ist, im Stress unser Denken zu lenken	52
2.4	Acht klassische Denkfehler, die Stress entstehen lassen .	54
3. Kapitel: So werden Ärger und Stress zu einem Geschenk		
		61
3.1	Warum mental starke Menschen Stress als Geschenk betrachten	61
3.2	Warum es Ihr Leben retten kann, wenn Sie Stress als Geschenk betrachten	62
3.3	Wissenschaftliche Belege für den Zusammenhang von Stress und der Sichtweise auf Stress	64
3.4	Ist Ihr Stress-Mindset bereits positiv?	65
3.5	Warum Stress ein negatives Image hat	68
3.6	Stress ist ein Geschenk – fünf gute Gründe	71
3.7	Stress ist ein Geschenk – das Beispiel „Ärger“	77
4. Kapitel: Mentale Stärke als Lösung bei Stress, Ärger und Druck		
		81
4.1	Mit mentaler Stärke in den absoluten „Champion-Zustand“	81
4.2	Mit mentaler Stärke Widerstand auflösen: Wie Sie aufhören, Katzen das Bellen beizubringen	87
4.3	Maximale Präsenz: Dank mentaler Stärke im Hier und Jetzt sein	90
4.4	Meine fünf besten Techniken zur mentalen Stärke	93
4.5	Mit mentaler Stärke den inneren Kritiker nutzen	105
4.6	Raus aus diesen zehn Stressfällen	113
4.7	Erste-Hilfe-Checklisten aus der mentalen Stärke für wiederkehrende Stress-Situationen	125
5. Kapitel: Tägliche Gewohnheiten zum Aufbau mentaler Stärke		
		131
5.1	Gewohnheit 1: Sorgen Sie gleich morgens für Ihre gute Stimmung	133
5.2	Gewohnheit 2: „MM – meine Minute“	138
5.3	Gewohnheit 3: Setzen Sie mit Dankbarkeit vor alles im Leben ein Pluszeichen	143
5.4	Gewohnheit 4: Lenken Sie Ihr Denken – vor allem im Stress	147

5.5	Gewohnheit 5: Übernehmen Sie für Ihr Denken die volle Verantwortung	158
6.	Kapitel: Das Jahresprogramm: wöchentliche Inputs für mehr Souveränität, Gelassenheit und Leichtigkeit	163
6.1	Die Vorgehensweise	164
6.2	Das wöchentliche Programm	165
7.	Kapitel: Transfer	203
7.1	Die acht beliebtesten Ausreden zum Vermeiden von Veränderungen	203
7.2	Wie Sie die Hürden nehmen: Umsetzen statt Ausreden ..	205



beck-shop.de

DIE FACHBUCHHANDLUNG

Widmung

Dieses Buch widme ich
denjenigen Menschen,
die heute in Ruhe danach streben,
besser als gestern zu sein.

Vorwort

Stress hat viel für mich getan. Er hat mir oft aufgezeigt, was ich wirklich möchte, an welchen Stellen ich mich überfordere, wo mir ein guter Plan fehlt und wovon ich besser die Finger lassen sollte. Er hat mir deutlich gemacht, wo ich mir viel zu viel zumute und er hat mir sehr direkt aufgezeigt, wo ich etwas will, was ich noch nicht kann, wofür ich einfach noch nicht reif war. Aber er hat mir auch gezeigt, mit welchen Menschen ich mehr Zeit verbringen sollte und von welchen Menschen ich mich besser trennen sollte. Dank Stress konnte ich erkennen, wo ich meine Lebenszeit verplempere, anstatt mich um das zu kümmern, was mir wirklich wichtig ist.

Stress hat ein besseres Image verdient. Denn Stress ist nicht nur schädlich, ungesund und zu reduzieren. Stress ist vielmehr ein Geschenk. Überlegen Sie: Wer wären Sie heute, wenn Sie noch nie Stress gehabt hätten? Was für ein Mensch wären Sie jetzt, wenn Sie immer vor Stress beschützt worden wären?

Wir können Stress auch als eine Situation betrachten, für die wir noch keine gute Lösung haben – aber eine brauchen, weil die Situation wahrscheinlich immer wieder vorkommt. Stress stellt uns in gewisser Weise vor die Wahl: Du kannst bleiben, wie du bist, und immer wieder gestresst sein oder du kannst geschickter werden und die Situation mit größerer Leichtigkeit bewältigen. Nicht der Stress an sich ist das Problem, sondern die Art und Weise, wie wir ihn betrachten und ob wir ihn für uns nutzen oder nicht.

Sie haben ein Recht auf Gelassenheit. Sie haben ein Recht darauf, glücklich zu sein und auf Ihre persönliche Art und Weise im Leben zu gewinnen. Allerdings ist das Leben wie eine Achterbahn: mal rauf, mal runter. Entweder wir genießen die Fahrt, so gut es geht,

und legen uns dafür in die Kurven oder wir werden starr und sagen: „Das will ich alles so nicht.“ Dieses Buch habe ich geschrieben, weil ich Ihnen die Wege aufzeigen möchte, mit denen Sie aus dem unangenehmen Stress über eine souveräne Gelassenheit ins aktive Handeln kommen.

Im Leben können wir uns nicht immer aussuchen, was uns passiert. Aber wir haben die Möglichkeit, uns auszusuchen, wie wir reagieren. Wir haben also eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Reaktionsmöglichkeiten, wenn es im Leben mal nicht so läuft, wie wir uns das vorstellen. Allerdings ist die Reaktion unter Stress selten genau diejenige, die wir uns wünschen. Im Rückblick denken wir uns oft, dass wir uns einfach besser hätten verhalten können – für uns selbst, aber auch für andere. Natürlich ist das in der Praxis einfacher gesagt als getan. Denn unsere Reaktionen unter Stress, Ärger oder Zeitdruck sind mehr Routine, Angewohnheit und damit typisch – wer hält schon unter Stress stets inne, überlegt sich erst, welche Optionen jetzt existieren, um sich dann für eine bewusst und reflektiert zu entscheiden? Die wenigsten Menschen können das. Doch wenn Sie etwas noch nicht können, bedeutet das nur, dass Sie es noch lernen können.

Dieses Buch soll Sie genau dabei unterstützen: Es soll Ihnen ermöglichen, in Situationen, in denen Sie sich im Augenblick noch unwohl, unter Druck gesetzt oder überfordert fühlen, in einen besseren Zustand zu kommen. Aus diesem besseren Zustand heraus können Sie dann bestmöglich handeln.

Denn unsere Freiheit besteht zum einen in den unterschiedlichen Wahlmöglichkeiten, zum anderen aber auch und noch viel mehr in unserer Willensfreiheit. Wollen wir gelassen sein? Wollen wir anderen seltener erlauben, Macht über uns und unsere Gefühle zu haben? Wollen wir mit Rückschlägen, Ärger und Druck geschickter umgehen? Wollen wir wirklich üben, um in aller Ruhe besser zu werden?

Sie können über Gelassenheit, Erfolg und Glück alles wissen, ohne gelassen, erfolgreich und glücklich zu sein. Wie ist das möglich? Erst wenn Sie das Wissen auf leichte, fast selbstverständliche Weise anwenden, können Sie davon profitieren. Der Engpass ist also nicht das Wissen, sondern die praktische Anwendung. Erst wenn Sie sich im Alltag mit Ihrem Wissen beschäftigen, können Sie profitieren. Ich habe jedoch den Eindruck, dass wir mit vielen Dingen beschäftigt sind – außer mit uns selbst. Wichtige Aspekte wie Optimierung, Kundenorientierung, Kostensenkung, Qualitätssteigerung & Co. machen einen Großteil unserer Beschäftigung aus. Allerdings entwickelt sich

ein äußerst ungesundes Ungleichgewicht, wenn wir uns auf Dauer nicht auch mit uns beschäftigen.

Sie lernen Dinge nur, wenn Sie üben. Dafür möchte ich Ihnen Ideen an die Hand geben, die Ihr Leben verändern können, wenn Sie sie in Ihrem Alltag ausprobieren. Sie gehen ja auch nicht in ein Fitnessstudio und sagen dem Trainer: „Ich habe mich angemeldet und zahle nun jeden Monat die Gebühr. Ich erwarte jetzt von Ihnen, dass Sie für mich trainieren und ich in einem Jahr meine Traumfigur habe.“ Ihnen ist natürlich völlig klar, dass Sie derjenige sind, der schwitzt, sich anstrengt. Überall gilt das Gesetz von Saat und Ernte, von „erst Input, dann Output“. Und es gilt: „Das Bekannte ist angenehm – das Unbekannte wird angenehm.“

Wenn es mit Ihrem Stress besser werden soll, dann muss es mit Ihnen besser werden. Allerdings fällt es uns oft leichter, anderen zu sagen, was diese zu tun und zu lassen haben, als an uns selbst zu arbeiten. Sie werden es schnell nachvollziehen können: Wenn Sie sich beispielsweise ärgern, wen wollen Sie dann verändern? Andere oder sich? Doch eher andere. Oder sind Sie bereits so weit auf Ihrem Weg der persönlichen Weiterentwicklung, dass Sie Ärger als echte Gelegenheit und Lernchance für größere Gelassenheit betrachten?

Allerdings ist es genau so: Gerade wenn wir leiden, können wir lernen. Wir können lernen, in der nächsten ähnlichen Situation so zu reagieren, dass wir weniger leiden, aktiver sind und mehr von dem tun, was uns am Herzen liegt.

Und ich habe eine gute Nachricht für Sie: Denn was für größere aktive Gelassenheit zu tun ist, ist in Wahrheit einfach, simpel, leicht. Denken Sie einmal über folgende Frage nach: „Kann Einfaches wirkungsvoll sein?“ Was denken Sie, ja oder nein? Natürlich kann Einfaches wirkungsvoll sein. Wenn Sie dieses Buch samt Programm lesen und die ein oder andere Idee ausprobieren, werden Sie feststellen, dass alles hier Enthaltene an sich einfach ist. Die wahre Schwierigkeit liegt nicht in der Technik, sondern vielmehr darin, im richtigen Moment auf die Idee zu kommen, die Technik anzuwenden. Natürlich erhalten Sie hier für beides die nötigen Informationen und Hilfestellungen.

Vielleicht vertreten Sie ja die Meinung, es sei schwer, gelassen zu reagieren, wenn es drauf ankommt. Dazu sage ich Ihnen nur: Schwer und unmöglich sind zwei verschiedene Dinge.

Denn es ist so leicht, gelassen zu sein – wenn wir wissen, worauf wir uns konzentrieren müssen. In den mehr als 1.000 Erlebnisvorträgen

und intensiven Seminaren, die ich in den letzten Jahren zum Thema „Gelassenheit gewinnt“ durchführen durfte, habe ich immer wieder eines festgestellt: Zum großen Teil sind es die Verhaltensweisen anderer, die uns beispielsweise ärgern und uns aus unserer Mitte bringen. Oder genauer gesagt ist es unsere Meinung über andere, die uns ärgert, stresst oder enttäuscht. Denn wie wollen Sie sich über einen anderen ärgern, ohne eine (nicht erfüllte) Erwartung an sein Verhalten zu haben? Worauf sind wir im Ärger, aber auch in anderen stressigen Gefühlslagen, konzentriert? Doch darauf, was andere unserer Meinung nach tun und lassen sollen. Weil wir andere aber nicht gegen ihren Willen verändern können, lässt uns dieser Widerspruch leiden. Hier lernen Sie, sich auf den Teil im „Stress-Spiel“ zu konzentrieren, den Sie auf Wunsch und auf Dauer immer verändern können: sich selbst. 99 % der Menschen wollen andere verändern, 1 % der Menschen ist bereit, sich zu verändern.

Eines meiner Motive, mich mit souveräner Gelassenheit zu beschäftigen, besteht in meiner Sterblichkeit. Denn unweigerlich wird irgendwann der Tag kommen, an dem es mit mir hier auf der Erde vorbei ist. Mit Anfang Dreißig habe ich mich gefragt: „Was muss passieren, damit ich dann sagen sagen kann, dass ich ein möglichst gutes Leben gelebt habe?“ Ist es das große Haus, das tolle Auto und die lange Zeit in Santa Monica oder der Winter auf Mallorca? Nein, das ist es für mich nicht. Sondern ich habe festgestellt, dass ich mich möglichst oft möglichst gut fühlen muss, um möglichst gut gelebt zu haben. Also geht es mir darum, mich im Haus, im Auto, einfach da, wo ich gerade bin, möglichst gut zu fühlen. Wie fühle ich mich aber, wenn ich gestresst, genervt, unter Druck oder enttäuscht bin? Möglichst gut? Nein – eher möglichst schlecht. Aus diesem Grund kümmere ich mich zwar sehr darum, dass ich in der äußeren Welt erfolgreich bin, vieles erreiche und aktiv und mit Schwung am Fest des Lebens teilnehme. Worum ich mich aber mindestens genauso intensiv kümmere, ist mein Erfolg in meiner inneren Welt. Ob ich in der inneren Welt erfolgreich bin oder nicht, erkenne ich ganz einfach daran, wie ich mich fühle. Wenn Sie sich morgens fragen „Welche Ansteckungsgefahr geht heute von mir aus?“ und Sie dann sicher sagen können: „Fröhlichkeit, Leichtigkeit, Zuversicht und Gelassenheit“, habe ich mein Ziel mit diesem Buch erreicht.

Als an Ihnen tatsächlich interessierter Autor freut es mich natürlich immer besonders, wenn Sie mir Ihr Feedback zu diesem Buch schreiben: cb@christian-bremer.de.

Auf geht's, Gelassenheit gewinnt!

Christian Bremer