



Elke Nürnberger

Gelassenheit lernen

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Downloads online unter: www.haufe.de/arbeitshilfen

Exklusiv und kostenlos
für Buchkäufer!



Und so geht's:

- ➔ Einfach unter www.haufe.de/arbeitshilfen den Buchcode eingeben
- ➔ Oder direkt über Ihr Smartphone bzw. Tablet auf die Website gehen



Buchcode:

TGA-HL12

Kostenlose Downloads zu folgenden Themen:

- Betriebswirtschaft
- Recht und Geld
- Management
- Kommunikation und Soft Skills

Gelassenheit lernen

Elke Nürnberger

3. Auflage

HAUFE.

Inhalt

Warum Sie mit Gelassenheit weiterkommen	5
▪ Was ist Gelassenheit?	6
▪ Ursachen mangelnder Gelassenheit	11
▪ Wie Sie von Gelassenheit profitieren	23
So arbeiten Sie an Ihrer Einstellung	31
▪ Hemmschuhe erkennen und überwinden	32
▪ Wege aus der Perfektionismusfalle	55
▪ Sich selbst wichtig nehmen	59
▪ Lösungsorientiert denken und sprechen	66
▪ Sich die eigenen Werte bewusst machen	70

So trainieren Sie gelassenes Verhalten	75
▪ Sich für Gelassenheit entscheiden	76
▪ Die richtigen Prioritäten setzen	80
▪ Verantwortung übernehmen und abgeben	84
▪ Konsequent handeln	89
Techniken für schwierige Situationen	95
▪ Klar und respektvoll kommunizieren	96
▪ Verbale Angriffe kontern	98
▪ Bei offener Aggression souverän bleiben	106
▪ Mit unbequemen Gesprächspartnern umgehen	110
▪ Wie Sie im Notfall die Lage retten	120
▪ Stichwortverzeichnis	125

Vorwort

Es ist sehr beeindruckend, wenn jemand auf Angriffe von anderen gelassen reagiert. Wer wünscht sich nicht, in emotional geladenen Situationen ruhig und souverän zu bleiben? Manche Menschen beherrschen das spielend, bei anderen steigt schon der Puls, wenn sie nur an diese Begebenheiten denken. Kennen Sie das auch: täglichen Ärger, Angespanntheit, Stress bis hin zu lauten Wutausbrüchen? Dann halten Sie das richtige Buch in Ihren Händen.

In vielen Fällen schadet mangelnde Gelassenheit auf Dauer der Gesundheit – und natürlich dem beruflichen Erfolg. Aber nicht nur das. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Werde nie zornig, sonst könntest du an einem einzigen Tag das Holz verbrennen, das du in vielen sauren Wochen gesammelt hast.“ Tatsächlich kostet es uns nach einem Wutausbruch viel Kraft und Zeit, Kränkungen wieder auszubügeln. In manchen Beziehungen bleiben sogar Narben zurück.

Gelassenheit kann man trainieren. In diesem TaschenGuide erfahren Sie, welchen Einfluss Sie selbst auf Ihr Denken und Ihr Kommunikationsverhalten nehmen können, um sowohl im Alltag als auch in schwierigen Situationen besonnen zu bleiben. Zahlreiche Beispiele, Checklisten und Hilfen für die tägliche Praxis zeigen Ihnen, was Sie gezielt tun können, um schrittweise gelassener zu werden. *Carpe diem*

Elke Nürnberger

Warum Sie mit Gelassenheit weiterkommen

Wer sich vornimmt, zukünftig gelassener zu sein, merkt schnell, dass das nicht so einfach ist. Es lässt sich nicht ohne Weiteres ein Schalter umlegen, und schon ist man gelassen. Die Grundlage für Gelassenheit liegt in unserem Kopf, denn gedankliche Einstellungen sind die Basis für unser Verhalten.

In diesem Kapitel lesen Sie,

- was Gelassenheit ausmacht,
- warum sie erlernbar ist,
- was körperlich und emotional mit uns passiert, wenn wir die Fassung verlieren,
- welche Ursachen mangelnde Gelassenheit hat,
- was es Ihnen bringt, souverän zu bleiben.

Was ist Gelassenheit?

Beispiel:



Kennen Sie solche Tage? Ihr Teamkollege hat zum dritten Mal Aufgaben, die eigentlich bei ihm lagen, wegen unaufschiebbarer Termine an Sie delegiert. Sie haben wieder einmal die ganze Zusatzarbeit. Sie sind über diese Ungerechtigkeit stocksauer. Als er am nächsten Morgen fröhlich pfeifend ins Büro kommt, haben Sie keine Lust, ihn zu grüßen, und vermeiden das Gespräch mit ihm.

Aufgrund eines Fehlers hat Sie Ihr Chef vor anderen ungerechtfertigt kritisiert. Ihnen reicht es für heute. Als Sie abends nach Hause kommen, fragt Ihre Tochter auch noch, ob Sie ihr bei den Hausaufgaben helfen können. Sie brüllen sie an, dass das ihre Aufgabe sei, dass Sie sich nicht um alles kümmern könnten und jetzt endlich Ihre Ruhe bräuchten. Ihre Tochter steht mit Tränen in den Augen vor Ihnen ...

Jeder kennt solche Situationen. Wenn es uns zu viel wird, teilen wir aus. In diesen Fällen blockieren starke Emotionen unseren Verstand und verdrängen objektives Denken. Gefühlstürme aus Wut und Enttäuschung lassen uns unbedacht handeln und sprechen. Die Kontrollinstanz, die uns an gute Erziehung, Konventionen, Regeln erinnert und bremst, fällt dabei aus. So kommt es zu unbedachten Reaktionen oder irrationalen Verhalten. Im schlimmsten Fall ticken wir aus und erkennen uns und unser Verhalten im Nachhinein nicht wieder.

Was heißt gelassen sein?

Diese und andere Beispiele lassen sich positiv bewältigen, wenn wir gelassen bleiben. Die Basis für Gelassenheit bilden folgende vier Punkte:

- 1 Ruhe und Ordnung im Kopf,
- 2 Akzeptanz von Unabänderlichem,
- 3 maßvoller Umgang mit sich und anderen und
- 4 angemessenes Benehmen.

Ruhe und Ordnung im Kopf

Familiäre Probleme, anhaltender Arbeitsdruck, Überforderung oder unliebsame Mitmenschen: Das alles sind Gründe dafür, uns aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sobald wir Angst, Ärger oder Stress verspüren, entfernen wir uns von der Gelassenheit. Gelassene Menschen schaffen es hier, rasch wieder eine realistische Einschätzung der Lage und die nötige Ruhe zu bekommen.

Gelassenheit schafft Ordnung im Kopf. Das ist weit mehr als nur das Fehlen von Stress: Es ist ein Zustand von Souveränität und Angstfreiheit. Dies gibt Zuversicht und die Gewissheit, eine schwierige Situation in den Griff zu bekommen. Gelassenheit verhindert das Hineinsteigern in Emotionen. Sie ist die Fähigkeit, besonnen zu denken, zu handeln und zu kommunizieren.

Akzeptanz des Unabänderlichen

Zudem steckt im Begriff Gelassenheit auch das Wort „lassen“. Tatsächlich gelangt man zu Gelassenheit, wenn man es schafft, andere Menschen so sein zu lassen, wie sie sind. Wenn wir akzeptieren, bestimmte Dinge geschehen zu lassen, auch wenn wir sie nicht gut finden. Und manchmal ist es hilfreich, etwas ganz wegzulassen.

Love it, change it or leave it: Versuchen Sie die Dinge, die Sie tun, gerne zu tun. Vielleicht können Sie manches auch anders tun, so dass es leichter oder besser von der Hand geht. Möglicherweise könnten Sie das eine oder andere gar nicht mehr tun, damit Sie sich entlasten?

Maßvoll mit sich und anderen umgehen

Wer gelassen ist, fühlt und verhält sich ausgeglichen. Dadurch wirkt er auf andere ausgleichend. Gelassenheit ist die souveräne Beherrschung einer Situation. Sie ermöglicht achtsamen Umgang mit sich und anderen. Wer gelassen ist, ist Herr der Lage und findet Lösungen.

Angemessenes Benehmen

Wenn wir Alarmsignale wahrnehmen, bevor die Stimmung kippt, können wir aktiv gegensteuern und uns viel zielführender verhalten. Denn, je nachdem, wie wir eine Situation einordnen, wird in der „Schaltzentrale“ Gehirn über die nachfolgende Handlung entschieden. Durch eine veränderte Einstellung zu einer Situation kann man vermeiden, auf 180 zu kommen. Dies bewahrt uns vor unangemessenen Handlungen.

Denn eines ist klar: Die meisten Menschen bedauern hinterher ihre Aussetzer oder unfreundlichen Bemerkungen.

Entscheidend: Handlungsfähigkeit

Die Frage, die darüber entscheidet, ob wir gelassen bleiben oder nicht, ist: Wie sehen wir unsere Lösungsfähigkeit in Bezug auf ein Problem? Fühlen wir uns imstande, eine Aufgabe oder ein Problem anzupacken und zu bewältigen, dann sind wir in der Lage, gelassen zu bleiben.

Empfinden wir es so, dass wir von Schwierigkeiten überrollt werden, fühlen wir uns ohnmächtig – ohne Macht zur eigenen Intervention. Hier erkennen wir keinen eigenen Handlungsspielraum und fühlen uns ausgeliefert. Dabei greifen wir dann gern auf die archaischen Lösungsstrategien zurück: Kampf oder Flucht.

Auch wenn sich diese während der frühen Menschheitsgeschichte bewährt haben: Es ist klar, dass beide Optionen nicht zu den eleganten Bewältigungsstrategien im modernen Leben zählen. Wenn wir also gelassen bleiben wollen, müssen wir dafür sorgen, die eigene Lösungsfähigkeit zu erkennen, zu erhalten und auszubauen. Dadurch ergibt sich eine positive Spirale: Je mehr Möglichkeiten wir wahrnehmen, desto besonnener bleiben wir – und je gelassener wir an die Dinge herangehen, desto mehr Handlungsspielraum haben wir.

Gelassenheit ist erlernbar

Gelassenheit ist sehr unterschiedlich und individuell in unserer Persönlichkeit verankert. Manche Menschen verfügen über ein unaufgeregtes Naturell und sind weniger schnell emotional. Sie besitzen ein ruhiges Temperament, haben geringere Ansprüche und sind zufrieden mit dem, was ist. Manchmal bringt dies sogar einen Hang zu Trägheit und Gleichgültigkeit mit sich.

Engagierte sind weniger gelassen

Das Gegenteil sind aktive, ehrgeizige, zuverlässige und engagierte Menschen. Sie sind häufig sehr emotional, sensibel und perfektionistisch. Die Kehrseite der Medaille ist: Sie sind weniger gelassen. Sie sind anfälliger für Störungen und leichter aus der Ruhe zu bringen.

Verschiedene Persönlichkeitstypen agieren auf unterschiedliche Art. Erbmasse und Erziehung spielen hierbei sicher eine Rolle. Dennoch: Jeder Mensch kann gelassen bleiben. Gelassenheit ist, unabhängig von der Persönlichkeitsstruktur, für jeden trainierbar. Wir können uns in Gelassenheit üben, jeder auf seine Weise und in seiner Geschwindigkeit.

Der Weg der kleinen Schritte

Stets in allen Lebenslagen gelassen zu bleiben, ist nicht leicht und vor allem nicht schnell im Crashkurs zu erlernen. Es gehören Wille, Disziplin und eine Portion Durchhaltevermögen dazu. Doch machen Sie sich klar: Jede kleine Verbesserung ist