

THOMAS HOHENSEE
Das Gelassenheitstraining



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Stress hat in unserer Gesellschaft die Züge einer Sucht angenommen. Immer mehr, immer schneller, immer weiter – dieses Lebenstempo geht auf Kosten unserer Gesundheit und unseres Seelenfriedens. Es gibt nur einen einzigen Weg, sich davon zu befreien: indem man täglich Gelassenheit trainiert. In diesem Buch räumt Thomas Hohensee gründlich mit den gängigen Mythen über Stress auf und stellt ein mentales Trainingsprogramm vor, das auf drei hochwirksamen therapeutischen Methoden basiert: Achtsamkeit hilft uns, Stressmuster zu erkennen und Abstand zu unseren Gedanken und Gefühlen zu gewinnen. Durch eine erprobte mentale Technik aus der Kognitiven Verhaltenstherapie lernen wir, alte, Stress auslösende Gedanken durch neue zu ersetzen. Und ACT – die Akzeptanz-Commitment-Therapie – verschafft uns schließlich die Freiheit, die für uns bestmögliche Wahl im Handeln zu treffen und gelassen zu reagieren, auch wenn unsere Umwelt verrücktspielt. Mitten im Alltag cool bleiben, egal, was passiert, und sich trotzdem lebendig fühlen – Thomas Hohensees Gelassenheitstraining funktioniert für jeden.

Wann wollen Sie mit dem Stress aufhören?

Der Autor

Thomas Hohensee, geboren 1955, arbeitete als Jurist, bevor er eine Ausbildung am Deutschen Institut für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie absolvierte. Er ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Thomas Hohensee lebt in Berlin.

Weitere Infos unter www.thomashohensee.de.

Thomas Hohensee

Das Gelassenheits- training

Wie wir Ärger, Frust und Sorgen
die Macht nehmen

GOLDMANN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

vollständige Taschenbuchausgabe, Februar 2018

© 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2014 bei Kailash Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf der ki 36, Editorial Design,

München, Daniela Hofner

SSt · Herstellung: cf

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22150-9

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort.....	11
<i>Einleitung</i>	13
Selbsterkenntnis ist der erste Schritt.....	15
Eine lange Reise von tausend Meilen	19
<i>Gelassenheit verstehen</i>	21
Reden wir also über Stress.....	23
Auf dem Adrenalintrip.....	27
Die Droge wechseln?.....	31
Die anderen sind schuld!	35

Eine Frage der Tradition.	40
Neue Gewohnheiten entwickeln	46
Warum soll ich mich entspannen?	53
Freiheit und Gelassenheit.	57
Bis hierher und nicht weiter.	63
 <i>Gelassenheit lernen</i>	 67

Der Weg der Achtsamkeit

Was Sie mit dem Buddha gemeinsam haben.	73
Wohlgefühle erinnern.	78
Einsichten gewinnen.	83
Ungebetene Gäste	88
Eine Minute, zwei Minuten ... fünfzehn Minuten	93
Achtsamkeit trainieren	96

Das ABC der Gelassenheit

Ein alter Hut.	107
Extremsituationen.	111
Oder doch positives Denken?	116
Fakten, Fakten, Fakten	120
Wie Spannung entsteht.	126

Im Kopfkino.....	132
Was nicht weiterhilft.....	135
Im Gegenteil.....	140
Das ABC trainieren.....	145

ACT: Das Mittel der Wahl

Eine einfache Rechnung: $3 \times F = 0$	167
Das Leben ist paradox.....	171
Gedanken Gedanken sein lassen.....	175
Anfangen zu leben.....	180
Radikale Akzeptanz	184
Check deine Möglichkeiten	188
Tu das Bestmögliche	192
ACT trainieren.....	196

Zum Schluss

Was Sie unbedingt noch wissen sollten	207
Weitere Trainingsmöglichkeiten	215

*Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen über
dieselben beunruhigen die Menschen.*

EPIKTET

Vorwort

Im Jahr 2004 erschien mein Buch »Gelassenheit beginnt im Kopf«. Über 100 000 Exemplare wurden bisher davon verkauft.

Im Internet haben sich meine LeserInnen sehr positiv geäußert:

»Für mich eines der besten Bücher zum Thema.«

»Endlich mal keine leeren Versprechungen.«

»Ich hab das Buch inzwischen schon dreimal verschenkt, weil ich so begeistert davon bin.«

»Super Ratgeber, der grundlegend verändern kann!«

»Dieses Buch hilft, das Leben leichter zu nehmen. Es ist einfach zu lesen, leuchtet schnell ein, und man wird wirklich entspannter.«

Es ist nicht einfach, alte Stressgewohnheiten aufzugeben. Umso mehr freue ich mich, dass so viele

LeserInnen die gewünschten Veränderungen erreicht haben.

Inzwischen glaube ich, dass es möglich ist, noch genauer zu beschreiben, wie man sich von Stress befreien kann. Deshalb habe ich mich entschlossen, einen Folgeband zum Thema zu schreiben. Die hier dargestellten Techniken vermittele ich täglich beim Coaching. Sie lassen sich auch sehr gut selbstständig trainieren.

Training ist der Schlüssel zur Gelassenheit. Es genügt nicht zu wissen, wie man in schwierigen Situationen »eigentlich« entspannt bleiben »könnte«. Man muss es tun.

Ich bin sicher, dass es Ihnen mit diesem neuen Buch noch besser gelingen wird, das Gelesene im Alltag anzuwenden. »Viel Glück!« passt deshalb nicht. Ich wünsche Ihnen:

Viel Gelassenheit!

Einleitung

Stress ist der große Gleichmacher. Reiche und Arme, Männer und Frauen, Junge und Alte: Jeder ist davon betroffen.

Gelassenheit kann man nicht kaufen. Sie wird einem nicht geschenkt. Weder bringt sie der Postbote noch kann sie die Ärztin verschreiben.

Es gibt nur einen einzigen Weg, sich von Stress zu befreien: indem man täglich Gelassenheit trainiert.

Jeder kann dies tun. Aber es ist nicht leicht. Viel einfacher ist es, allein die anderen und die äußeren Umstände dafür verantwortlich zu machen, dass man immer wieder gestresst ist.

Erst einmal muss man die Hindernisse, zum Beispiel die inneren Vorbehalte, gegen ein Gelassenheitstraining aus dem Weg räumen. Dann kann man beginnen, nach

und nach gesündere Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln.

Die Belohnung ist dafür unschätzbar: ein entspanntes, glückliches Leben ohne den andauernden Ärger, den täglichen Frust und die ständigen Sorgen.

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt

Gelassen zu sein ist gar nicht so schwer. Jeder kann es, zeitweise. Aber was passiert, wenn man in sogenannte »Stresssituationen« gerät: eine eilige Terminalsache zu erledigen hat, einen Wust von Aufgaben, die man unmöglich alle schaffen kann, die schwere Erkrankung einer geliebten Person oder Ähnliches? Was dann?

Kann man dann noch gelassen bleiben? Darf man es überhaupt? Will man es? Wird man nicht irgendwie unlebendig, wenn man gelassen bleibt in Momenten, wo andere an die Decke gehen?

Die Ambivalenz bei Gelassenheit und Stress ist dieselbe wie bei dem Versuch, das Rauchen aufzugeben oder weniger zu essen. Erst würde man alles in der Welt darum geben, nicht mehr zu rauchen oder schlank zu

sein. Und wenn man es dann irgendwie geschafft hat, jammert man: Ach, wenn ich doch nur noch eine Zigarette rauchen dürfte. Oder: Die anderen dürfen Sahnetorte essen, nur ich nicht.

Tatsächlich hat Stress in unserer Gesellschaft die Züge einer Sucht angenommen. Man sucht den Kick, den Adrenalinrausch – und ist verzweifelt, wenn am Ende der Burn-out droht oder der Arzt empfiehlt, Tabletten gegen Bluthochdruck zu nehmen. Immer mehr, immer schneller, immer weiter auf Kosten der Gesundheit und des Seelenfriedens.

Wie kann man unter diesen Umständen dauerhaft gelassen bleiben, ohne einen Verlust an Vitalität hinnehmen zu müssen? Wäre es nicht reizvoll, den Herausforderungen des Alltags entspannt entgegenzutreten? Das Auf und Ab des Lebens gleichmütig zu ertragen, auch dann noch handlungsfähig zu bleiben, wenn andere bereits verzweifelt aufgeben und ihr Schicksal beklagen?

Wie kann dies gelingen? Muss man ins Kloster gehen? Dauergast in einem Spa werden? Den Beruf wechseln? Heilige zu seinen Freunden machen?

Ratschläge gegen Stress gibt es wie Sand am Meer. Das ändert nichts daran, dass immer mehr Menschen unter Stress leiden, eine pausenlose innere Unruhe entwickeln und sich nur noch schwer auf eine einzige Sache konzentrieren können.

Liegt die Lösung des Problems vielleicht näher, als man glaubt? Ist man möglicherweise nur ein paar Ge-

danken, einige Atemzüge von tiefem, innerem Frieden entfernt?

In diesem Buch stelle ich ein Trainingsprogramm vor, das es jedem ermöglicht, Gelassenheit zu einem dauerhaften Zustand zu machen, der selbst dann anhält, wenn das Leben einen vor große Probleme stellt.

Das Gelassenheitstraining bewirkt, nicht nur hin und wieder zu entspannen (ein paar Stunden am Wochenende oder im Urlaub), sondern mitten im Trubel des Alltags cool zu bleiben, egal, was kommt, und sich trotzdem lebendig zu fühlen, vielleicht sogar mehr als vorher.

»Das Gelassenheitstraining« enthält ein Drei-Punkte-Programm, das dafür sorgt, Stress abzubauen und anhaltend entspannt zu bleiben. Die verloren gegangene Gelassenheit kehrt zurück. Stressreaktionen bleiben in Zukunft aus.

Voraussetzung dafür ist allerdings ein tägliches Training. Niemand erwartet, körperlich fit zu sein, ohne sich regelmäßig zu bewegen. Genauso wenig ist es möglich, emotional fit zu sein, wenn man nichts dafür tut.

Den meisten fallen gesunde Verhaltensweisen schwer. Man denke ans Nichtrauchen oder Abnehmen. Zwar schaffen viele es, für einige Tage, Wochen oder Monate mit dem Rauchen aufzuhören. Aber dann kehren sie zu ihren alten Gewohnheiten zurück. Für kurze Zeit eine Diät zu machen: kein Problem. Danach bleibt aber alles beim Alten. Einige entschließen sich, ins Fit-

nessstudio oder zu einem Yogakurs zu gehen. Aber ein Leben lang?

Deshalb geht es in diesem Buch auch um die Frage, wie man ein Gelassenheitstraining durchführen kann, ohne dies als lästig oder einschränkend anzusehen.

Es genügt nicht, sich darüber zu informieren, wie man entspannter durch den Tag kommt. Die Voraussetzungen von Gelassenheit zu verstehen ist nur der erste Schritt. Neue Denk- und Verhaltensweisen zu lernen und beizubehalten, das ist die eigentliche Kunst.

Bevor man etwas ändern kann, muss man verstehen, wie man reagiert, damit Stress entsteht. Man muss sich beobachten. Erst wenn man weiß, was man tut, kann man Alternativen entwickeln. Vor die Veränderung haben die Götter die Selbsterkenntnis gesetzt.

Eine lange Reise von tausend Meilen

... beginnt mit dem ersten Schritt. Wohl wahr! Aber haben Sie sich einmal überlegt, wie es dann weitergeht?

Eine Meile, das sind 1,61 Kilometer. Nehmen wir einmal an, Sie hätten eine Schrittlänge von 50 Zentimetern. Dann bräuchten Sie für eine Reise von tausend Meilen 3 220 000 Schritte. Das ist eine ganze Menge!

Dass eine solch lange Reise mit einem einzigen Schritt beginnt, ist also nur die halbe Wahrheit. Die ganze Wahrheit ist, dass sie nur zurückgelegt werden kann, wenn man dem ersten Schritt weitere 3 219 999 folgen lässt.

Rechnen wir weiter: Wenn Sie täglich fünf Kilometer gehen, sind Sie in 322 Tagen am Ziel, bei zehn Kilometern am Tag bereits in 161 Tagen. Das ist für die

meisten durchaus machbar. Darauf will das Zitat, das Laotse zugeschrieben wird, verweisen. Sich von der Länge des Wegs nicht entmutigen zu lassen, die Reise in Etappen aufzuteilen, den ersten Schritt zu tun und sich dem Ziel Stück für Stück zu nähern. Anders geht es nicht. Selbst ein Ultramann oder eine Eisenfrau schaffen tausend Meilen nicht an einem Tag.

Das Gelassenheitstraining ist sogar härter, weil es nie endet. Man kann Entspannung nicht wie eine Reise nach tausend Meilen abschließen. Jeden Tag aufs Neue beginnt die Aufgabe, die Ruhe zu bewahren, egal, was auf einen zukommen mag.

Aber ist ein Training, das Gelassenheit zum Ziel hat, überhaupt hart? Das wäre ein Widerspruch in sich. Wer gelassener werden will, hat die angenehmste, entspannteste und wohltuendste Reise vor sich, die man sich denken kann.

Ich will jedoch gleich zu Beginn klarstellen, dass viel Übung erforderlich ist, um anhaltende Entspannung zu gewinnen. Erst wollte ich sagen: Gelassenheit fällt Ihnen nicht in den Schoß. Aber das stimmt nicht. Für Entspannung brauchen Sie eigentlich nichts zu tun. Im Gegenteil: Sie hören einfach auf, sich zu verspannen, sich zu stressen und zu quälen. Dann stellt sich Gelassenheit von selbst ein.

Gelassenheit verstehen

Woran liegt es, dass nur wenige ein entspanntes Leben führen? Leider sind Stress und chronische Überlastung zu Gewohnheiten geworden, die man wie das Rauchen oder das übermäßige Essen nicht mehr ohne Weiteres loswird.

Die Einstellung zu Stress ist ambivalent. Man ist hin und her gerissen zwischen dem Adrenalinkick und dem Absturz in die Erschöpfung. Oft werde ich gefragt: »Aber verliere ich nicht meine Lebendigkeit, wenn ich nur noch gelassen bin?« Und: »Hat Stress nicht auch etwas Gutes?« Vernünftige, gesunde und gelassene Verhaltensweisen gelten als wenig attraktiv. Diese verbreitete, aber irrationale Denkweise ist ein Haupthindernis auf dem Weg zur Gelassenheit.

Ohne ein gutes Selbstwertgefühl ist es unmöglich, Entspannung zu lernen. Man muss es sich wert sein, sich von der ständigen Überforderung zu befreien. Außerdem braucht man die Überzeugung, Entspannung lernen zu können. Viele haben es wiederholt versucht, aber der Stress ist immer wieder zurückgekehrt. Man glaubt, nicht die nötige Zeit für ein Gelassenheitstraining zu haben oder generell unfähig zu sein, sich permanent zu entspannen. («Ist das nicht ein Ding der Unmöglichkeit?») Manche meinen auch, ihr Temperament lasse keine dauerhafte Entspannung zu.

Schließlich sind da noch diejenigen, die aus einer Trotzreaktion heraus lieber auf Gelassenheit verzichten: »Ich will überhaupt nicht gelassen sein! Warum soll ich mich die ganze Zeit entspannen?« – Stress als Ausdruck von Freiheit und Abenteuer? So wurden früher Zigaretten verkauft.

Selbstverständlich hat Gelassenheit ihre Grenzen. Es gibt Situationen, wo es wichtig ist, zu kämpfen oder zu flüchten.



Thomas Hohensee

Das Gelassenheitstraining

Wie wir Ärger, Frust und Sorgen die Macht nehmen

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22150-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2018

Gelassenheit ist weder die Folge glücklicher Umstände noch günstiger Gene – der Schlüssel liegt in unserem Denken und Handeln. Thomas Hohensee räumt gründlich mit den gängigen Mythen über Stress auf und zeigt, dass es jedem möglich ist, Gelassenheit zu lernen. Aus den wirksamsten therapeutischen Methoden, die uns heute zur Verfügung stehen – Achtsamkeit, Kognitive Verhaltenstherapie und ACT –, hat er ein intelligentes mentales Schritt-für-Schritt-Training entwickelt, das für jeden funktioniert. Wir sollten es uns wert sein, uns von der ständigen Überforderung zu befreien. Und: Locker lebt sich's leichter!



Der Titel im Katalog