



KEEP

Den täglichen Stress machen wir uns zum größten Teil selbst – durch unsere Gedanken. das muss nicht sein! Drei Experten verraten, wie Sie gelassen und souverän bleiben, um alles zu erreichen

CALM AND

WORK ON!

MACHEN SIE NICHT ALLES GLEICHZEITIG!

Angeblich sind Frauen super im Multitasking. Problem dabei: Sie werden so nicht schneller, sondern fehlerhafter.

Unser Gehirn löst alle Aufgaben seriell. Wenn Sie also mehr als zwei Dinge gleichzeitig machen, springt Ihr Gehirn zwischen den Aufgaben hin und her und die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Fehler machen, steigt dadurch. Konzentrieren Sie sich stattdessen lieber bewusst auf eine Aufgabe, führen Sie diese zu Ende und beginnen Sie erst dann – und nach einer kurzen Pause – mit der nächsten Aufgabe.

Versuchen Sie mal, verärgert oder enttäuscht zu sein, ohne zu denken. Es geht nicht!

ENTSCHEIDEN SIE BEWUSST, WIE SIE REAGIEREN WOLLEN!

Ganz klar: Den ersten spontanen Ärger hat man nicht im Griff. Deswegen lassen Sie ihn ruhig kurz zu. Dann aber atmen Sie tief durch und überlegen Sie, wie Sie weiter vorgehen wollen.

In Konflikten oder Stresssituationen wird das archaische Kampf-oder-Flucht-Programm aktiviert: Angriffshaltung oder weglaufen. „Diese Reaktion läuft blitzschnell ab und war sinnvoll, als wir noch von Säbelzahn Tigern bedroht wurden“, so Expertin Kalbheim. Im Büroalltag ist es sinnvoller, verschiedene Handlungsalternativen zu prüfen. Beim Streit mit einer Kollegin möchten Sie zwar losbrüllen oder den Raum verlassen. Aber es ist zielführender, in Ruhe über den Konflikt zu sprechen, einen Dritten einzuschalten, das Thema zu wechseln oder erst mal einen Kaffee zu trinken. Nicht immer spontan zu reagieren, sondern einen Moment innezuhalten und sich bewusst für eine Reaktion zu entscheiden, erfordert etwas Training, macht Sie aber ungemein gelassener.

LENKEN SIE IHR DENKEN!

Unsere Gefühle werden vor allem durch unsere Gedanken bestimmt, nicht nur durch Menschen oder Ereignisse. Daher haben Sie es selbst in der Hand, Ihre Emotionen zu kontrollieren.

Jeder kennt die Situation, wütend auf seine Chefin oder einen Kollegen zu sein.

Aber ist es wirklich diese Person, die Ihre Gefühle verursacht? „Nein, es ist das, was Sie über sie oder eine von ihr gemachte Aussage denken“, sagt Autor Christian Bremer („Mit Gelassenheit zum Erfolg“). Sein Rat: Hören Sie auf das Gefühl und sehen Sie es als Weckruf. Beobachten Sie sich: Was geht gerade in Ihnen vor? Denken Sie, Ihr Chef hat Sie absichtlich kritisiert? Woher wissen Sie, dass Sie Recht haben? Um aus dem ersten Stress nach einem Vorfall in eine souveräne Gelassenheit zu kommen, empfiehlt der Experte vier gezielte Fragen: Ist die Situation lebensbedrohlich? Haben Sie hundert Prozent aller nötigen Informationen, warum die Person so gehandelt hat? Sind Sie manchmal auch so (also kritisieren Sie beispielsweise auch mal jemanden)? Und schließlich: Was ist das Beste, das Sie jetzt tun könnten? „Durch diese Fragen lenken Sie Ihre Gedanken und kommen so wieder ins aktive Handeln, statt nur ein Opfer zu bleiben, das der Situation ausgesetzt ist“, so Christian Bremer.

BLEIBEN SIE BEI DEN TATSACHEN!

Haben Sie auch oft Mega-Stress, sind völlig am Ende oder haben katastrophale Neuigkeiten bekommen? Wir neigen sprachlich zu erheblichen Übertreibungen – sofort aufhören damit!

Stress entsteht auch, wenn wir uns eine negative Zukunft ausmalen. „Konzentrieren Sie sich auf die Tatsachen, die wirklich passiert sind und ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse“, rät Autor Thomas Hohensee („Gelassenheit beginnt im Kopf“). Emotionale, drastische Ausdrücke in unserer Sprache bringen unseren Geist in entsprechend dramatische Stimmung, und die lässt den Stress erst aufkommen. „Nicht alle Termine sind wahnsinnig wichtig, einige lassen sich flexibel verschieben“, so Coach Hohensee. Deswegen prüfen Sie erst, ob die Situation wirklich bedrohlich ist, bevor Sie sie dazu machen.

GÖNNEN SIE SICH PAUSEN!

Zu viel zu tun, um mittags rauszugehen oder zwischendurch einen Tee zu trinken? Leider genau falsch gedacht! Pausen sind enorm wichtig, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben.

Anstrengung und Entspannung sollten sich im Alltag die Waage halten: Ein mittleres Anspannungsniveau hilft dabei, gute Leistung zu bringen. Denn dabei werden im Körper die Stresshormone Adrenalin und Cortisol freigesetzt, die den Organismus leistungsfähig machen. Diese müssen anschließend aber zügig wieder abgebaut werden – durch Bewegung oder Entspannung. Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit, wenn Sie eine Aufgabe erledigt haben. Stehen Sie auf, atmen Sie tief durch, tun Sie etwas Angenehmes. Schon nach kurzer Zeit sind Sie bereit für die nächste Aufgabe. „Planen Sie in Ihrem Arbeitstag regelmäßige Pausen ein und nehmen Sie diese Auszeiten sehr ernst“, rät Autorin Eva Kalbheim („Gelassenheit lernen für Dummies“). Machen Sie regelmäßig Sport, gehen Sie Ihren Hobbys nach und gönnen Sie sich mal ein ruhiges Wochenende. Das fördert sowohl Ihre Gelassenheit als auch Ihre Gesundheit.

WECHSELN SIE DIE PERSPEKTIVE!

Je tiefer Sie in eine Situation verstrickt sind, desto enger ist Ihr Blickwinkel. Wer sich gedanklich im Kreis dreht, bleibt auf seine Sichtweise fixiert.

„Treten Sie gedanklich bewusst aus solchen Situationen heraus und nehmen Sie die Vogelperspektive ein“, rät Eva Kalbheim. Das bedeutet, von außen auf sich, die übrigen handelnden Personen und das, was zwischen den Beteiligten abläuft, zu schauen. Bestimmt erkennen Sie plötzlich Zusammenhänge oder entlarven schädliche Mechanismen, die Ihnen in der Situation gar nicht aufgefallen sind. Kalbheim: „Der Perspektivwechsel hilft, Stresssituationen mit Abstand zu analysieren und zu entschärfen.“ Wenn Sie im Team einen scheinbar unlösbaren Konflikt haben, etwa um die Urlaubsplanung, dann schauen Sie von

Sie machen sich den Stress, nicht der Kollege. Sie haben zu jeder Zeit die innere Freiheit, anders zu denken.

oben mit Distanz auf das Problem: Wer hat welche Interessen und warum? Welche Sorgen oder Missverständnisse könnten hinter dem Konflikt stecken? Geht es vielleicht sogar um ein Machtspiel? Fühlen sich einzelne Beteiligte ausgeutzt? Gibt es eine pragmatische Lösung, die von allen mitgetragen werden kann? So schaffen Sie eine innere Distanz und können besser prüfen, was Ihnen wirklich wichtig ist und wofür es sich zu kämpfen lohnt.

ÄNDERN SIE SICH, NICHT ANDERE!

Wie schön das Leben doch sein könnte ohne nervige Kollegen, anspruchsvolle Vorgesetzte oder nörgelnde Kunden. Denken Sie das auch manchmal? Blöd ist nur, dass Sie niemanden ändern können außer sich selbst.

Versuchen Sie es deswegen künftig gar nicht erst, Kollegen in eine andere Rich-

tung zu drängen. Denn dadurch lösen Sie nur Widerstand und Gegendruck aus. Nehmen Sie Ihre Mitmenschen stattdessen so, wie sie sind – und ändern Sie lieber Ihre Haltung zu ihnen. „Die eigenen Denkgewohnheiten zu durchbrechen, ist der erste Schritt und kostet Zeit“, räumt Experte Hohensee ein, „aber es lohnt sich. Auch gedankliche Abläufe müssen sich wie beim Sport automatisieren. Ihren Geist können Sie mit dieser Art Fitnesstraining widerstandsfähiger und gelassener machen.“

NEHMEN SIE NICHTS PERSÖNLICH!

Passiert es, dass Kritik Sie verletzt, auch wenn sie gar nicht so gemeint ist? Oder haben Sie gelegentlich den Eindruck, dass hinter Ihrem Rücken schlecht über Sie geredet wird?

Oft haben solche Ängste keinen realen Hintergrund, sondern sind Ausdruck von Unsicherheit und mangelndem Selbstvertrauen. Prüfen Sie ganz in Ruhe, wie oft Sie Dinge auf sich beziehen, die ganz allgemein gesagt wurden. Haben



DIENTAGS | 22:25
MEYLENSTEINE
DAS NEUE MUSIKFORMAT
MIT GREGOR MEYLE

UNTERWEGS ZU DEN STARS DER DEUTSCHEN MUSIKGESCHICHTE

Sie schon mal spontan überreagiert und dann von Kollegen gehört „aber du warst doch gar nicht damit gemeint“? Dann empfiehlt Expertin Kalbheim folgende Distanzübung: Sobald Sie den Impuls spüren, eine Aussage auf sich zu beziehen, atmen Sie dreimal tief ein und aus, lächeln Sie möglichst entspannt und denken Sie: „Die Welt dreht sich nicht um mich.“ Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf die Person, die die Aussage gemacht hat, und fragen Sie: „Wie haben Sie das genau gemeint?“ Mit dieser Übung distanzieren Sie sich von Ihrem Selbstbezug und bekommen die Chance, eine Aussage richtig einordnen zu können, bevor Sie darauf reagieren.

LASSEN SIE LOS UND SAGEN NEIN!

Das wahre Geheimnis der Gelassenheit ist das Loslassen: Lassen Sie Menschen und Dinge so sein, wie sie sind. Klammern Sie sich nicht an Glaubenssätze oder Überzeugungen und verlieren Sie sich nicht in Grübeleien. Es ist gut und wichtig, Ziele zu haben

und zu verfolgen. Aber Sie brauchen nicht immer 150 Prozent zu geben oder sich gar selbst auszubeuten, um Erfolg zu haben. In der Ruhe liegt die Kraft! Schätzen Sie möglichst realistisch ein, wie viel Zeit und Energie Sie für einzelne Aufgaben haben, packen Sie den Kalender nicht zu voll und planen Sie auch bei Terminarbeiten Zeitpuffer ein. Dazu gehört ebenso, auf zu zeitraubende Anfragen von Vorgesetzten und Kollegen mit einem freundlichen Nein zu reagieren. „So ein Nein ist wichtig für Ihre Selbstfürsorge“, erklärt Christian Bremer. Es geht darum, Kunden und Kollegen nicht über sich selbst zu stellen, sondern sich auf seinen eigenen Fokus zu konzentrieren. Bremers Tipp: „Nennen Sie keine Begründung für Ihre Absage, sondern präsentieren dem anderen lieber eine Lösung, das hilft beiden Seiten mehr.“ Wie bei allen anderen Punkten gilt auch hier: Regelmäßiges Training ist unverzichtbar. Nur so werden Sie in Zukunft wirklich gelassen bleiben. // TEXT: SVENJA LASSEN



UMDENKHILFE
Autor und Coach Thomas Hohensee erklärt anschaulich, wie man das eigene Denken entspannen und dadurch gelassener leben kann. Knauer Verlag, 18 Euro



TRAININGSEINHEIT
Ärztin Eva Kalbheim geht das Thema Gelassenheit auch medizinisch an, bietet Check-Listen und viele praktische Übungen. Wiley-Verlag, 12,99 Euro



WEGGEFÄHRTE
Der Ratgeber von Coach Christian Bremer gibt Denkanstöße, ist perfekt für die Tasche und als Lektüre zwischendurch. Beck Verlag, 6,90 Euro

Mit uns können Sie rechnen. Der Sparkassen-Privatkredit.
Der Unterschied beginnt beim Namen.

Der Sparkassen-Privatkredit. Mit immer dazu, wenn es im Leben drauf ankommt. Schnell und unkompliziert mit günstigen Zinsen und geringen Kosten. Entdecken Sie den Unterschied in Ihrer Geschäftswelt und unter www.sparkassen.de

Wenn's um Geld geht