

Anstifter zu mehr Gelassenheit



Toolbox 21 Tipps für mehr Gelassenheit



Toolbox: 21 Tipps für mehr Gelassenheit

Im geschäftlichen wie auch im privaten Alltag begegnen sie uns immer wieder: Situationen, in denen eine teilweise schon fast unangenehme innere Unruhe entsteht. Der innere Stress-Level steigt. Unserem Kopf fühlt sich dann manchmal sogar an, als würde er gleich platzen:

- An was muss ich jetzt noch denken?
- Warum bin ich/sind wir damit noch nicht weiter?
- Wie soll ich das alles unter einen Hut bekommen?
- Was werden wohl die Anderen (bspw. Kunden) darüber denken?
- An welchem Projekt arbeite ich als nächstes weiter?
- Was kann ich tun, um mehr Zeit für meine Familie zu haben?
- Macht das eigentlich alles Sinn?

Diese und viele weitere Fragen schwirren einigen dann durch den Kopf. Dabei sind die Fragen an sich erstmal gar nicht das Problem. In dem Moment, wenn diese Unruhe auftaucht ist es eher die Menge an Fragen und Themen verbunden mit einer fehlenden inneren Struktur, die zur Herausforderung werden.

Erschwerend kommt in vielen Fällen noch hinzu, dass sich ein weiteres Gefühl einmischt. Nämlich das Gefühl, an der Situation nichts ändern zu können. Hilflos ausgeliefert zu sein. Ein Gefühl von Ohnmacht macht sich breit und fängt an zu lähmen.

Mit solchen und ähnlichen Beschreibungen kommen oft KlientInnen zu mir ins Coaching. Jetzt könnte die Frage auftauchen: „Aber Sie können dem Klienten doch nicht die Arbeit und damit die Herausforderungen abnehmen?“. Das kann ich auch nicht. Was ich allerdings machen kann und tue ist, dem Klienten drei Dinge deutlich zu machen:



1. Es ist nicht die Situation bzw. es sind nicht die spezifischen Themen, die das Problem machen – es ist der Umgang mit ihnen.
2. Nur er/sie selbst kann etwas an der aktuellen Situation ändern. Er/sie ist selbst verantwortlich und niemand anders.
3. Es gibt viele Möglichkeiten, mit sich selbst regulierend umzugehen und das eigene Stresslevel in den Griff zu bekommen.

In meiner Zeit der Selbstständigkeit, die mittlerweile etwa 16 Jahre umfasst, habe ich viele Momente erlebt, in denen ich meinen Stresslevel nur bedingt im Griff hatte. Auch habe ich in dieser Zeit viele Kunden und Geschäftspartner erlebt, denen es ähnlich ging. Einige von diesen bekamen irgendwann, wenn nicht irgendein glücklicher Zufall eintrat, die rote Karte gezeigt. Die rote Karte entweder vom eigenen Körper oder von eigenem Umfeld bspw. der eigenen Familie.

Ich kann heute mit Dankbarkeit sagen, dass es bei mir nie so weit gekommen ist, auch wenn ich in der Retrospektive erkennen kann, dass ich an vielen Stellen dieser roten Karte bedenklich nahe war. Mein Vorteil in all diesen Jahren war, und ist es auch noch heute, dass mir eine sehr wichtige Kompetenz mit in die Wiege gelegt wurde. Diese Kompetenz ist die der Gelassenheit. Für mich aus heutiger Sicht eine echte Kernkompetenz.

Jetzt könnte man sagen, dass ich einen unfairen Vorteil anderen gegenüber habe. Richtig. Doch auch dieser Vorteil, das haben mir die 16 Jahre Selbstständigkeit gezeigt, löst nicht alle Probleme und Herausforderungen. Also habe ich mich in den letzten Jahren auf den Weg gemacht um herauszubekommen, was eigentlich meine Gelassenheit ausmacht. Ich habe geschaut, wie wir diese Gelassenheit gewinnen und entwickeln können. Denn wie mit jeder Kompetenz ist es auch bei der Kompetenz Gelassenheit: Man kann sie lernen.



Es gibt diesen Spruch: „Viele Wege führen nach Rom“. So ist es auch in diesem Fall. Viele Wege führen zur Gelassenheit. Auf den folgenden Seiten habe ich eine Toolbox zusammengestellt. Eine Toolbox sowohl für den akuten Einsatz als auch für den präventiven Einsatz. Ich bin mir sicher, dass in den folgenden, 21 - mal längeren und mal kürzeren - Tipps für mehr Gelassenheit für jeden etwas dabei ist. Allerdings ist es nicht mein Anspruch, dass jeder Tipp für jeden Typ und für jede Herausforderung geeignet ist.

Eines sei an dieser Stelle nochmal erwähnt: Jeder kann, wenn er will die Kompetenz der Gelassenheit durch Eigenstudium erlernen. Allerdings gibt es oft auch Fälle bzw. Situationen, in denen tief verwurzelte Muster greifen, die es uns einfach nicht erlauben, gelassen zu reagieren. Ich will es nochmal ein wenig deutlicher sagen: Es gibt diese Momente, in denen Menschen sich selber diese Gelassenheit nicht erlauben. Obwohl wir es doch im Grunde genommen so sehr wollen. Genau das sind die Momente, in den es definitiv ratsam ist, sich die Unterstützung durch einen Coach zu holen. Denn dann braucht es einen Blick und gezielte Impulse von außen.

4

Wenn Du nachhaltig mehr Gelassenheit in Dein Leben integrieren willst, dann lege ich Dir mein Erfolgsfaktor Gelassenheit Coaching Programm ans Herz. In diesem Coaching Programm arbeiten wir über ein halbes Jahr regelmäßig und intensiv daran, dass Gelassenheit auch für Dich eine Kernkompetenz wird. Das ist mein Versprechen an Dich.

Mehr zum Erfolgsfaktor Gelassenheit Coaching Programm findest Du unter www.erfolgsfaktor-gelassenheit.de/coaching

Doch jetzt ersmtal viel Spaß mit meinen Tipps für mehr Gelassenheit!



Tipp 1: Gelassenheit beginnt in mir.

Oft hört man so Sätze wie: „Das macht mir Stress.“ Oder „Er/Sie stresst mich!“. Man könnte hieraus also den Eindruck gewinnen, dass der Grund für den Stress im Außen liegt, dass jemand oder etwas dafür verantwortlich ist. Hier liegt allerdings einer der größten Denkfehler. Denn wir dürfen uns eines wichtigen Aspektes klarwerden: Nicht irgendjemand oder irgendetwas macht uns Stress. Stress entsteht in uns, weil wir den Situationen, die wir erleben eine Bewertung geben und in uns den Stress damit erzeugen. Stress beginnt und geschieht also nicht im außen, sondern im innen. Auch wenn es natürlich immer wieder Faktoren gibt, die das eigene Stressempfinden durchaus verstärken können.

Und genau so erhält es sich mit der Gelassenheit. Auch wenn es hier äußere Rahmenbedingung gibt, die Gelassenheit verstärken, kann sie nur in uns selbst entstehen.

Gelassenheit beginnt in mir.

Das ist ein Mantra, was ich regelmäßig nutze. Dazu mache ich noch eine kleine Fingerübung, die dieses Mantra unterstützt: Bei „Gelassenheit“ berühren sich Daumen und kleiner Finger. Bei „beginnt“ berühren sich Daumen und Ringfinger, bei „in“ Daumen und Mittelfinger und bei „mir“ Daumen und Zeigefinger. Mit ein wenig Übung reicht es irgendwann, einfach nur die Fingergeste zu machen.

Viel Spaß beim Üben!



Tipp 2: Erde Dich selbst.

Ein häufiges Phänomen, wenn Stress die Oberhand bekommt und die Gelassenheit fehlt ist, dass gefühlt die Bodenhaftung verloren geht. Somit kann der Eindruck entstehen unkontrolliert zu taumeln und wie ein Spielball hin und her zurollen. In solchen Momenten ist es gut wieder für eine Erdung zu sorgen.

Das Gute an der folgenden Übung ist, dass Du sie ganz unbemerkt, sitzend am Schreibtisch machen kannst:

1. Schuhe ausziehen.
2. Füße fest auf den Boden stellen.
3. Den rechten Fuß in Kreisbewegungen ca. 30 Sekunden über den Boden reiben.
4. Den linken Fuß in Kreisbewegungen ca. 30 Sekunden über den Boden reiben.
5. Kurze Pause.
6. Augen schließen und beide Füße gleichzeitig ca. 30 Sekunden über den Boden reiben.
7. Im Anschluss einen Moment innehalten und spüren, wie sich die Füße so geerdet anfühlen.

Jetzt kann es geerdet mit der Arbeit weitergehen.
Viel Spaß bei der Übung!



Tipp 3: Ein herzhaftes Gähnen.

Manchmal kann man beobachten, dass der eigene Körper in stressigen Situationen wiederkehrende Reaktionen zeigt. Ganz häufig handelt es sich hierbei um so genannte Musterunterbrecher, mit denen das Gehirn versucht, wieder in die Entspannung zu kommen. Genau das kannst Du Dir zum Entstressen und Gelassenheit gewinnen zunutze machen. Sehr gut geht das mit einem deutlichen und herzhaften Gähnen. Vor allem, wenn es eine Situation ist, in der genau dieses Verhalten eher ungewöhnlich ist.

Neben dem Aspekt des Musterunterbrechens hat das Gähnen noch eine andere Verbindung: Gähnen steht in enger Verbindung zum Schlafen. Damals, also in der Steinzeit, konnte nur geschlafen werden, wenn sichergestellt war, dass keine Gefahr droht. In unseren basalen Gehirnstrukturen ist diese Verknüpfung noch heute vorhanden. Und es funktioniert in beide Richtungen: Ein herzhaftes Gähnen signalisiert dem Gehirn Sicherheit. Und Sicherheit führt zu Gelassenheit und arbeitet dem Stress entgegen.

Diese Übung solltest Du eventuell nicht in angespannten Verhandlungssituationen einsetzen. Es könnte bei Deinem Verhandlungspartnern ein, wenig förderlicher Eindruck entstehen. In normalen Bürosituationen ist dem Gähnen allerdings wenig Grenzen gesetzt.

Also: Viel Spaß beim Gähnen!



Tipp 4: Nutze alte Erinnerungen.

Ich bin von einer Sache felsenfest überzeugt: Jeder Mensch war irgendwann im Leben schon mal gelassen und entspannt. Wenn die Zeiten turbulent und stressig werden, dann rücken diese Erinnerungen an gelassene Momente doch oft sehr weit in den Hintergrund. Diese Erinnerungen, die in unserem Gehirn abgespeichert sind, tragen allerdings ein sehr großes Potenzial in sich: So kann beispielsweise der Gedanke an die erste große Liebe auch nach 20 Jahren noch Schmetterlinge in den Bauch zaubern.

Genau so können wir Erinnerungen an gelassene Momente der Vergangenheit nutzen, um im hier und jetzt wieder gelassener zu werden. Wir können diese Qualität über Erinnerungen in uns wachrufen.

Dafür kannst Du folgende Schritte durchführen:

1. Suche Dir eine passende Erinnerung, in der Du gelassen und entspannt warst.
2. Erkunde diese Erinnerung: Was gab es in der erinnerten Situation zu sehen? Was gab es zu hören? Wie war das Gefühl in dieser Situation?
3. Wo kannst Du das Gefühl im Körper wahrzunehmen?
4. Wenn Du das Gefühl einmal wahrgenommen hast kannst Du Dir vorstellen, wie es sich in Deinem ganzen Körper ausbreitet und mehr und mehr intensivierst.

Mit diesen 4 Schritten lassen sich auch andere Qualitäten wie Mut, Energie, Motivation, Liebe etc. wieder verfügbar machen.

Viel Spaß beim in Erinnerungen schwelgen!



Tipp 5: Die sichere Bank.

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis. Jeder Mensch sucht in seinem Alltag – mal mehr mal weniger – nach Sicherheit. Vor allem, wenn es so richtig rundgeht, werden Sicherheiten gesucht, um den eigenen Stresslevel zu regulieren. Häufig ist zu beobachten, dass Menschen am Ehering spielen um sich zu beruhigen. Der Ehering ist in diesem Moment ein Element für Sicherheit.

In turbulenten Zeiten nimmt das Gehirn vorrangig eine wichtige Rolle wahr: Probleme und Herausforderungen lösen. Daher werden Scheuklappen angelegt, die für eine starke Fokussierung auf das Problem sorgen. In einem solchen Zustand ist es fast unmöglich den Blick auf den Wegesrand zu richten. Es wird schlichtweg nicht mehr gesehen, welche Dinge im eigenen Leben schon alle sicher sind.

Und um sich genau das, auf einfache Art und Weise und vor allem ohne viel Rechenleistung des Gehirns wieder bewusst zu machen, ist es ein guter Tipp sich eine „Sichere Bank“-Karte anzulegen. Eine Karte ca. im Checkkartenformat auf der die Dinge geschrieben stehen, die im eigenen Leben eine sichere Bank darstellen:

Die eigene Familie, das eigene Haus, die Freunde etc.

Und diese Karte kann in der Hosen- und der Hemdtasche immer dabei sein und in schwierigen Situationen gezogen werden. Ein Blick bringt dann die benötigte Sicherheit.

Viel Spaß beim Sicherheit schaffen!



Tipp 6: Tief Atmen bitte!

In Momenten in denen Gelassenheit Mangelware ist und der Stresslevel steigt, lassen sich auch körperliche Veränderungen feststellen: Der Puls wird schneller. Die Atmung wird flacher und schneller. Oft sind diese Veränderungen zwar für außenstehende und auch für uns selbst nicht wahrnehmbar und trotzdem passieren sie.

Was wir uns hier gut zunutze machen können ist die so genannte Mind-Body-Connection. Denn unsere Gedanken haben Einfluss auf unseren Körper und unser Körper hat ebenso Einfluss auf unsere Gedanken. Zwar lässt sich mit der eigenen Willenskraft nicht so einfach der Puls verlangsamen. Allerdings ist es eine gute Möglichkeit mal die Atmung bewusst zu verändern.

Und so kannst Du dabei vorgehen:

Atme tief durch die Nase ein. Fang an zuerst in den Bauch zu atmen, dann in die Flanken und erst zuletzt hebt sich der Brustkorb durch die Atmung. Halte den Atem für 1-2 Sekunden inne und Atme dann langsam wieder aus. Am besten stellst Du Deinen Unterkiefer an deine Lippen und lässt die Luft mit einem langen „Fffffff“ -Geräusch entweichen. Das Ganze wiederholst Du 2-3 Mal. So unterstützt Du über die Mind-Body-Connection die eigene Stressregulation. Und zudem wird Dein Gehirn mit einer extraportion Sauerstoff versorgt.

Viel Spaß beim Ausnutzen der Mind-Body-Connection!



Tipp 7: Meditieren.

Eine Möglichkeit auf der eher präventiven Ebene für mehr Gelassenheit zu sorgen ist es, regelmäßig zu meditieren.

Unser körperliches und emotionales Stresserleben ist stark an das Stresshormon Cortisol gekoppelt, welches nachweislich durch Meditation gesenkt wird. Wissenschaftlich erwiesen wurde zudem ein Zusammenhang zwischen vermindertem Stresserleben durch Meditation: Die Substanz der Amygdala im Gehirn nahm bei Meditierenden ab, was signifikant mit einem reduzierten Stress- und Angsterleben einherging.

Es ist bei der Meditation nicht unbedingt notwendig stundenlang im Meditations-Sitz zu verharren. Wichtiger ist hier, wie auch in vielen anderen Zusammenhängen, die Regelmäßigkeit. Wenn Du Dir jeden Tag 5-10 Minuten für eine Meditation nimmst ist das effektiver als einmal in der Woche eine Stunde zu meditieren.

Auch kannst Du beim Meditieren nichts falsch machen. Denn schon der Ansatz sich auf sich selbst und seine eigenen inneren Prozesse zu fokussieren bringen viele Dinge positiv in Entwicklung und beruhigen den Geist.

Viele erkenntnisreiche Momente der Stille!

Tipp 8: Schließe die Augen.

Menschen nehmen ihre Umwelt über verschiedenen Sinneskanäle wahr: Fühlen, riechen, schmecken, hören und sehen. Über jeden dieser Sinneskanal können wir eine gewisse Menge an Eindrücken aufnehmen. Die größte Menge an Eindrücken strömt über das Sehen, also die visuelle Wahrnehmung auf uns ein. Unmengen an Informationen, die im Gehirn dann weiterverarbeitet werden (müssen).

Wenn unser Gehirn in Stress-Situationen ohnehin schon vollkommen an der Belastungsgrenze arbeitet, greift das menschliche System hin und wieder zu Notfallprogrammen. Eines dieser Notfallprogramme ist, den Blick zu defokussieren, so dass keine relevanten visuellen Informationen mehr im Gehirn ankommen können.

Diesen kleinen Trick kannst Du Dir auch ganz bewusst zunutze machen: Wenn Du richtig unter Volldampf stehst, dann nimm Dir ganz bewusst einen Moment und schließe für ein paar Sekunden die Augen. Denn damit wird Dein Gehirn entlastet und kann zumindest für einen kurzen Moment ein wenig Ruhe finden.

Also: Augen zu in stressigen Momenten!

Tipp 9: Übe Dich in Dankbarkeit.

Ich erlebe immer wieder Menschen, die jeden Tag mit Mangel starten und auch abends mit Mangel enden. Was meine ich damit? Ganz einfach: Es gibt diese Menschen, für die das Glas immer halb leer ist. Und nie halb voll. Die auch jede Gelegenheit nutzen, um sich über die Dinge zu beklagen, die im eigenen Leben nicht gut laufen. Und die sich genau auf diesem Mangel ausrichten.

Wenn wir jetzt dem Gesetz der Resonanz folgen, können diese Menschen auch nichts Besseres anziehen als: Mangel! Mangel und die damit verbundene schlechte Laune bzw. Stimmung.

Wenn Du Dich auch immer wieder über die Dinge im Leben beklagst, die nicht funktionieren und Du Dich wunderst, warum grade in Deinem Leben genau diese Dinge immer wieder auftreten, dann ist dies genau der richtige Tipp für Dich:

Ändere Deinen Fokus. Es gibt in Deinem Leben so viele Dinge, für die Du dankbar sein kannst! Allein schon, dass Du morgens die Augen aufmachen, Atmen und Dein Leben leben kannst ist Grund und Anlass genug für dieses Leben dankbar zu sein. Nimm Dir ein kleines Notizbuch und fange an jeden Abend 3 Dinge aufzuschreiben, für die Du dankbar bist. Jeden Tag. Und Du programmierst Dich auf die Dinge, die gut in Deinem Leben sind. Und in der Folge wirst Du auch mehr dieser guten Dinge in Dein Leben ziehen bzw. manifestieren.

Also: Viel Spaß beim dankbar sein!



Tipp 10: Ist das wahr, was ich denke?

Das eigene Erleben spielt uns manchmal aberwitzige Streiche. Das passiert in der Regel dadurch, dass wir unsere Umwelt durch ein ausgeklügeltes Filtersystem wahrnehmen, um unser Gehirn nicht zu überlasten. So kann es passieren, dass wir etwas erleben und diesem Erlebten durch unsere Filter eine ganz ungewöhnliche Bedeutung geben. Man nennt dieses Phänomen „Verzerrung“.

Manchmal gehen diese Verzerrungen sogar soweit, dass wir im Eifer des Gefechts nicht mehr unterscheiden können, ob etwas wahr oder unwahr, richtig oder falsch ist. Vor allem bei Themen, die im Grunde genommen ganz eindeutig sind.

Wenn Du also in Zukunft im Eifer des Gefechtes festhängst und Dir ein Thema Bauchschmerzen macht, dann stell Dir mal die Frage:

Ist das wirklich wahr, was ich grade denke?

In aller Regel fangen sich die Themen dann sehr schnell an zu relativieren.

Viel Spaß dabei, Deine Gedanken zu hinterfragen!

Tipp 11: Wie bewerte ich, was passiert?

Stress entstehen nicht durch das, was geschieht: Stress kann erst zu Stress werden, indem wir unserer Wahrnehmung von dem was geschieht eine Bedeutung geben. Wenn wir dem Erleben und dem Erlebten das Label „Stress“ geben und damit eine Bewertung einführen.

In den allermeisten Fällen werden uns diese Bewertungen gar nicht bewusst. Sie entstehen aufgrund von früheren Erfahrungen, die wir gemacht haben. So hat das Kind, welches in der Schule eine Klausur mit der Note 5 bekommt, (möglicherweise) schon Angst davor zu Hause die Klausur vorzuzeigen, da es der Note 5 eine Bewertung – nämlich schlecht – gibt. Und schlechte Noten machen Mama und Papa ärgerlich und daher entsteht bei diesem Kind Angst/Stress.

Die Bewertung könnte auch ganz anders ausfallen: Die Note 5 kann auch bedeuten, dass das Kind noch jede Menge Potenzial für Weiterentwicklung hat. Ganz gleich, wie die Bewertung ausfällt: Beiden liegt die Note 5 zu Grunde. Und die ist erstmal weder gut noch schlecht.

Nach diesem Schema bewerten wir auch Alltagssituationen. Wir nehmen etwas wahr und geben dem Erlebten eine Bewertung. Wenn Du Dich also mal wieder mit einer Situation nicht gut fühlst, dann schau doch mal was wirklich, also faktisch, vorhanden ist und was eigentlich Deine individuelle Bewertung ist.

Viel Spaß dabei!

Tipp 12: Schärfe Deine Wahrnehmung.

Bei diesem Tipp lautet wie so oft die Devise: Raus aus dem Kopf! Wenn die viele Themen den Kopf so richtig zum Überlaufen bringen ist es gut, möglichst viele Strategien zu haben, um aus dem Kopf zu kommen. Wahrnehmungsübungen sind hierfür eine wunderbare Möglichkeit. Denn mit diesen Übungen wird auf eine einfache Art und Weise der Fokus verschoben, was dazu führt, dass der Kopf ruhiger werden kann. Im Folgenden handelt es sich um eine Übung, die mit verschiedene Sinneskanälen wiederholt wird. Für jeden Sinneskanal benötigst Du zwei Minuten Zeit. Stelle Dir am besten einen Timer auf dem Handy um dich wirklich auf die Übung konzentrieren zu können.

1. Sinneskanal Sehen

Bewege Dich frei in dem Raum, in den Du Dich grade befindest. Konzentriere Dich in den folgenden zwei Minuten ausschließlich auf das, was Du siehst. Dabei sollst Du über das, was Du siehst nicht nachdenken. Einfach nur auf die visuellen Eindrücke einlassen. Mach den Anfang, in dem Du Dir zu aller erst Deine Hände anschaust. Achte auf die kleinen, feinen Strukturen auf den Handinnen- und Handaußenflächen. Danach schau Dich im Raum um. Welche Struktur findest Du an den Wänden? Findest Du an den Fensterscheiben kleine Wassertropfen? Wie genau sehen die aus...

2. Sinneskanal Riechen

Wir sind umgeben von Unmengen an Gerüchen, die wir in unserem Alltag meistens gar nicht mehr wahrnehmen. Schon wenige Minuten, nachdem wir etwas gerochen haben hat sich unsere Nase daran gewöhnt und der grade noch wahrgenommene Geruch ist scheinbar nicht mehr vorhanden. Die folgenden zwei Minuten konzentriere Dich ausschließlich auf Deinen Geruchssinn. Nicht drüber nachdenken. Nur riechen. Vielleicht machst Du

auch hier den Anfang an Deinen Händen. Wie riechen Deine Hände? Wie riecht Dein Hemd? Während Du Dich frei im Raum bewegst gibt es viel zu „erriechen“ Vorhänge, Stühle, Möbel, Papier...

3. Sinneskanal Hören

Wenn es ruhig wird ist das einzige, was viele Menschen über das Gehör wahrnehmen, ein – mal leiseres, mal lauterer – Pfeifen im Ohr. Da dies eher unangenehm sein kann, schalten viele die Ohren aus bzw. üben sich darin, diese Geräusche weniger wahrzunehmen. In den kommenden zwei Minuten ist die Aufgabe, Dich genau auf diesen Sinneskanal zu fokussieren. Denn da wo Du bist ist deutlich mehr zu hören als nur dieser Pfeifton. Wenn Du die Ohren aufmachst und Dich nur auf diesen Sinneskanal konzentrierst – auch hier gilt: nicht drüber nachdenken – dann wird vieles, normalerweise unhörbares hörbar werden. Du hörst vielleicht Deine Schritte über den Fußboden. Einige Geräusche dringen von außen in den Raum. Vielleicht kannst Du sogar den normalerweise nicht wahrnehmbaren PC-Lüfter hören...

4. Sinneskanal Fühlen

Zum Abschluß setzen wir dem Raus aus dem Kopf und rein in den Körper noch die Krone auf. In stressigen Situationen geht in der Regel der Kontakt zum eigenen Körper, und zu den eigenen Gefühlen verloren. In den kommenden zwei Minuten hast Du die Aufgabe, während Du Dich wieder frei in Raum bewegst, ohne darüber nachzudenken, nur auf Deinen Körper zu achten: Spürst Du Dein Hemd auf der Haut? Wie fühlt sich Dein Fuß an, wenn Du einen Schritt über den Fußboden machst? Kannst Du wahrnehmen, wie sich Dein Brustkorb hebt und senkt? Jetzt spür mal in Deinen Körper. Wie fühlst Du Dich jetzt?

Viel Spaß beim Erkunden der einzelnen Sinneskanäle!



Tipp 13: Übernimm die Verantwortung.

Hast Du schon mal einen Satz gehört wie: „XY macht mir immer wieder ein schlechtes Gefühl“ oder „Ich würde ja gerne etwas an der Situation ändern, XY lässt mich ja nicht“. In der Regel sind das – und hier muss ich ganz direkt sein – nur Ausreden. Ausreden, um entweder für unsere Gefühle, oder aber für unsere ausbleibende Aktion nicht die Verantwortung übernehmen zu müssen.

Denn solange XY mir ein schlechtes Gefühl macht oder XY mich abhält kann ich mich wunderbar in die Opferhaltung begeben. Und Opfer können nichts für Ihre Situation – und können Sie vielmehr auch nicht ändern. Jetzt könnte ich sagen: „Ist ja nicht so schlimm, dann ändert sich halt nichts“. Doch in den meisten Fällen wird ja genau diese Veränderung händeringend herbeigesehnt. Allerdings sind diejenigen, die in die Opferrolle gehen nicht in der Lage etwas an genau dieser Veränderung zu tun. Denn wenn mich jemand in diese Lage gebracht hat, dann muss es auch jemand geben, der mich aus diese Lage holt ist in der Regel die Grundhaltung. Das wird aber nix. Also es ist an der Zeit wieder die Verantwortung zu übernehmen. Mach Dir bewusst, dass nicht irgendjemand dafür verantwortlich ist, wie Du dich fühlst. Du bist es selber. Du machst Dir Deine Gefühl, weil sich bspw. jemand in einer bestimmten Art und Weise verhält. Auch kommst Du nicht ins Tun, nicht weil Dich jemand davon abhält. Du kommst nicht ins Tun, weil Du die Verantwortung nicht übernimmst. Wenn Du wirklich etwas bewegen willst und es nicht funktioniert, dann ist doch die Frage: Was genau kannst Du machen, um Deine Ziele zu verwirklichen? Dir eine neue Strategie erarbeiten?
Auf jeden Fall: Verantwortung übernehmen!

Viel Spaß dabei, endlich wieder die Verantwortung zu übernehmen...



Tipp 14: Nutze Deine Körperintelligenz!

Die schon an anderer Stelle erwähnte Body-Mind-Connection eröffnet uns wunderbare Möglichkeiten für die Regulation des eigenen Stresses. Mit allen inneren Zuständen, wie bspw. dem Stress hängen gewisse muskuläre Spannungen bis hin zu ganzen Körperhaltungen zusammen. Eine Veränderung des inneren Zustands – also des Gefühls geht mit einer veränderten Körperhaltung einher.

Mach mal einen einfachen Test: Denke mal an einen traurigen Moment in Deinem Leben. Und wenn Du das tust, dann achte mal drauf, wie sich Deine Körperhaltung verändert. Was machen die Schultern? Was machen die Arme? Wie hältst Du den Kopf? Was machen die Mundwinkel? Jetzt denke mal an einen Moment, in dem Du jede Menge Spaß und Freude erlebt hast. Und während Du das machst, achte wieder auf deinen Körper. An Schultern, Arme, Kopf und Mundwinkel solltest Du jetzt eine signifikante Veränderung wahrnehmen.

Und genau das geht auch anders herum. Wenn Du jetzt die Körperhaltung von traurig einnimmst, dann wirst Du Dich nach wenigen Augenblicken auch wieder so traurig fühlen. Und wenn Du die Spaß- und Freude-Haltung einnimmst wirst Du... Ich denke Du weißt worauf ich hinaus will.

Genau dieses Phänomen kannst Du Dir zu Nutze machen. Denke mal an einen gelassenen Moment. Und dann achte mal darauf, welche Haltung Dein Körper einnimmt. Und lass Dir ausreichend Zeit dafür. Jetzt brauchst Du Dir nur merken, wie Deine Gelassenheits-Körperhaltung ist, und Du kannst sie jederzeit wieder für Dich aktivieren...

Viel Spaß mit Deiner Körperintelligenz!



Tipp 15: Lass doch einfach mal Dampf ab!

Dieser Tipp ist einfach und ungewöhnlich zugleich. Zumindest in unserer heutigen Gesellschaft. Damals in der Steinzeit war es überhaupt kein Problem mal so richtig Dampf abzulassen. Die Steinzeitmenschen konnten einfach in der Natur oder in der Höhle so richtig Ihren Frust rausschreien.

In der heutigen Zeit sind wir alle so konditioniert, dass man so etwas nicht tut. So etwas gehört sich nicht. Ich kann doch nicht einfach rumschreien. Was sollen denn die anderen von mir denken.

Ja: So oder so ähnlich hören sich diese kollektiven Glaubenssätze an. Doch jetzt stell Dir mal vor, Du könntest das machen. Einfach mit einem Schreien mal so richtig Dampf ablassen. Das wäre echt befreiend, oder?

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir nach wie vor einfach mal allen Frust und allen Ärger rausschreien sollten um unser System zu entlasten. In welchem Kontext ist dieser martialische Schrei aber angemessen?

Hier habe ich zwei Anregungen für Dich. Einmal kannst du einfach, wenn Du alleine im Auto sitzt mal so richtig deinen Vordermann anbrüllen. Das ist sogar gesellschaftlich äußerst anerkannt. Alternativ dazu kannst Du einfach mal auf einem Wanderparkplatz anhalten, ein Stück durch die Natur laufen und dann, wenn Du Dir sicher bist, dass Dich niemand stört, Deinen Dampf ablassen.

Ich bin mir sicher: Wenn Du erstmal die Erlaubnis gegeben hast, dass ein solches Schreien ein probates Mittel ist, dann werden Dir noch andere Orte einfallen um Dampf abzulassen...

Viel Spaß und lass die Bäume wackeln!



Tipp 16: Laufen um den Kopf zu befreien.

Nach oder auch während eines harten und stressigen Arbeitstages kann ein kleiner Lauf, also eine Jogging-Runde, kleine Wunder bewirken. Die Laifschuhe anzuziehen und draußen in der Natur zu laufen ist ein wunderbarer Musterunterbrecher, der den eigenen Stresslevel reguliert. Darüber hinaus hat Laufen noch weitere positive Effekte, die Dich motivieren können eine Runde zu drehen:

Während des Laufens wird unser Stress-gebeuteltes Gehirn sanft und rhythmisch durchgeschüttelt. Das sorgt dafür, dass der Stress nicht mehr in dem gleichen Maße aufrechterhalten werden kann. Es stellt sich also mehr und mehr Gelassenheit ein.

Dazu kommt, dass ein Lauf draußen im Freien unser Gehirn und unseren gesamten Körper mit zusätzlichen Sauerstoff versorgt. Genau das Richtige um entweder im Anschluss noch produktiv zu sein, oder aber um einfach den Rest des Tages zu relaxen und sich zu erholen.

Ein entstresstes Gehirn und viel Sauerstoff sorgen auch dafür, dass kreative Gedanken fließen können. Viele meiner Ideen haben ihren Ursprung beim Laufen.

Wichtiger Tipp im Tipp: Entweder Du nimmst Dir bereits zum Laufen Zettel und Stift mit, oder Du nimmst Dir direkt im Anschluss an den Lauf 10 Minuten Zeit Deine Ideen und Gedanken zu notieren!

Einen guten Lauf!



Tipp 17: Lachen macht frei.

Ich habe bisher noch nie erlebt, dass Menschen, die Spaß haben und herzlich lachen wirklich gestresst sind. Denn: Lachen macht frei. Und in vielen Fällen ist Lachen sogar ein Automatismus, den unser Gehirn nutzt um sich selber zu entlasten. Man denke da nur an Menschen, die aus Verlegenheit lachen. In diesem Moment der Verlegenheit ist das Gehirn, besser das limbische System im Stress. Und es nutzt das Lachen um sich zu beruhigen. Lachen ist also ein limbisches Entkopplungs-Ritual.

Und selbstverständlich können wir dieses Lachen auch ganz bewusst einsetzen. Auch wenn sich das jetzt komisch anhören mag: Einfach mal 3-4 Minuten lachen hat eine starke Auswirkung auf das eigene Stressempfinden. Ich habe schon ganz häufig erlebt, dass Menschen sich zu Beginn dieses „gestellten“ Lachens eher unwohl gefühlt haben. Nach kurzer Zeit entsteht allerdings eine solche Eigen-Lachdynamik, dass sie gar nicht mehr anders können als zu lachen. Und dann fühlt sich gewolltes Lachen auch nicht mehr komisch an, sondern extrem entspannend. Der Geist wird ruhiger und gelassener. Wenn Du Gefallen an dieser Art von Lachen findest, dann solltest Du Dich mal mit dem Thema Lach-Yoga befassen...

Viele erfrischende Lach-Momente!



Tipp 18: Rollen klären.

In unserem Alltag leben wir jeden Tag die unterschiedlichsten Rollen: Angefangen von der Rolle des Ehemannes oder der Ehefrau über die Rolle des Vorgesetzten oder des Mitarbeiters, der Rolle des Papas oder der Mama bis hin zur Rolle eines Freundes. Und das sind noch lange nicht alle Rollen, die wir regelmäßig und flexibel einnehmen. Das ist vollkommen normal und das ist weder gut noch schlecht. In der Regel wechseln wir diese Rollen nicht nur regelmäßig, sondern auch sehr leicht und einfach.

Problematisch können diese Rollen werden, wenn wir uns aus bestimmten Rollen nicht lösen können. So kann es beispielsweise zu Spannungen führen, wenn ich in der Vorgesetzten-Rolle festhänge und mich grade mit einem guten Freund oder meinem Ehepartner/Ehepartnerin unterhalte. Oder es kann zu großen Irritationen führen, wenn ich mich mit einem Vorgesetzten unterhalte und in der Mama oder Papa-Rolle festhänge. Und diese Spannungen und Irritationen haben nicht nur Auswirkungen auf mein Gegenüber. Sie haben auch Auswirkungen auf mich, der grad in dieser Rolle festhängt. Und das sorgt nicht grade für Entspannung...

Wichtig ist es also, Dir klar zu machen, welche Rolle Du wann auszufüllen hast. Dabei helfen kann erstmal Dich selbst zu reflektieren, die verschiedenen Rollen herauszubekommen und sie Dir mit einer Notiz, zu welchen Gelegenheiten und welchen Menschen welche Rolle passt, aufzuschreiben. Im nächsten Schritt kannst Du Dir Gedanken machen, ob Du den Rollenwechsel eventuell mit kleinen Ritualen unterstützen kannst.

Viel Spaß beim Rollenspiel!



Tipp 19: Übe den Rollenwechsel.

Jede Rolle, die wir einnehmen ist mit verschiedenen Anker verknüpft. Die Arbeitsrolle beispielsweise mit einer bestimmten Art von Kleidung. Die Ehepartner-Rolle mit einem bestimmten Gefühl. Die Eltern-Rolle vielleicht mit einer bestimmten Kleidung, einem bestimmten Ort etc.

Es gibt also verschiedene „Anker“ die zu den jeweiligen Rollen gehören. Diese Anker kann man sich wie kleine Erinnerungshilfen für unser Gehirn vorstellen. Das Hemd bzw. die Bluse beispielsweise erinnert unser Gehirn daran, in den Arbeitsmodus zu wechseln. Und diese Anker sind auch ein ganz wichtiger Schlüssel, wenn es darum geht, von einer Rolle in eine andere zu wechseln.

Deshalb ist es wichtig, sich dieser Anker bewusst zu werden um sie später bewusst einsetzen zu können. So kann es beispielsweise helfen, die Arbeitskleidung direkt nach dem Feierabend auszuziehen und in die Freizeit- oder Familien-Kleidung zu schlüpfen. Das sorgt dafür, dass unser Gehirn unterscheiden lernt, welche Rolle jetzt grade aktiv ist.

Zielführend kann in diesem Zusammenhang auch sein, sich solche Anker und Erinnerungshilfen bewusst zu etablieren. So kann beispielsweise noch vor dem Umziehen zu Beginn der Familienzeit der Gedanke an den letzten gemeinsamen Urlaub helfen, die Rolle zu wechseln. Auch für andere kann der Rollenwechsel durch Ankerplätze transparent gemacht werden. So hilft es beispielsweise Kindern wenn es unterschiedliche „Plätze“ bzw. Orte (wie bspw. Sofa, Treppe, Küchentisch etc.) für Lob und Kritik gibt.

Viel Spaß beim Anker auslegen!



Tipp 20: Was würdest Du in 10 Jahren zu dem Thema sagen?

Stress entsteht häufig daraus, dass wir uns ausmalen, was alles in Zukunft passieren kann, wenn wir X tun oder halt auch nicht tun. Wir entwickeln Gruselphantasien über das, was da auf uns zukommen könnte. Meist sind diese Zeithorizonte relativ klein. Es handelt sich hier um wenige Tage, vielleicht ein paar Wochen, auf die wir diese Phantasien projizieren.

Wenn wir allerdings weiterdenken und den Zeithorizont auf bspw. 1-2 Jahre erweitern, dann verblasst häufig der Stress. Dann nämlich können wir Ruhe und Gelassenheit aus der Vorstellung ziehen, wie in Zukunft all die aktuellen Probleme gelöst sind. Denn tief im Inneren ist uns klar, dass sie die aktuellen Herausforderungen und Probleme irgendwann (auf-)lösen werden.

Frag Dich doch demnächst mal, was Du in 10 Jahren über diesen heutigen Tag bzw. die aktuelle Herausforderung denken wirst, die Dir so die Gelassenheit geraubt hat. Ich bin mir sicher, dass Dir genau diese geänderte Perspektive einen neuen, interessanten Fokus geben kann. Und ganz nebenbei wieder für Gelassenheit sorgen wird.

Viel Spaß beim Blick in die Kristallkugel!

Tipp 21: Verschaffe Dir einen Überblick.

Wo fange ich an? Was mache ich als erstes? Was kommt dann? Welche Themen sind überhaupt alle zu beachten? Ach ist das viel. Ich weiß gar nicht, wie ich das hinbekommen soll. Das wird ja immer stressiger. Ich glaube ich habe den Überblick verloren...

Vielleicht hast Du solche Gedanken schon mal gehabt.

Ich persönlich kenne solche Gedanken durchaus. Und diese Gedanken tragen nicht grade zu meiner Gelassenheit bei bzw. stellen diese manchmal hart auf die Probe. Bei den meisten Menschen treten in solchen Momenten sogar Überforderungsgefühle ein, die dafür sorgen, dass wir noch weniger den Überblick bewahren können. Das auslösende Phänomen ist in der Regel, dass wir versuchen die vielen Themen ausschließlich in unserem Kopf zu behalten, zu strukturieren und zu lösen. Und irgendwann ist da einfach die Kapazitätsgrenze erreicht. Der erste Gedanke wird zu Gunsten des 2987ten Gedankens wieder vergessen und wird dann natürlich, da dieser ja wichtig war, neu gedacht. So entsteht ein unheilvoller Kreislauf der mit solchen inneren Dialogen wie oben geschrieben endet.

Was mir extrem hilft ist, diese Gedanken irgendwie auf einem weiteren Medium zu sichern. Quasi ein strukturiertes Gedanken-Backup zu erstellen. Denn alles, was einmal in diesem Backup abgelegt ist, kann nicht mehr vergessen werden. Und für dieses Backup kannst Du viele verschiedene Möglichkeiten nutzen: Flip-Chart, Whiteboard, Papier, Mind-Map am PC...

Viel Freude beim Erstellen Deines Gedanken-Backups!



Bonus-Tipp: Wenn Du nachhaltig mehr Gelassenheit suchst.

Wo kann man mich buchen?

Vorträge & Key-Notes

Unternehmenstrainings

Coachings

Anstifter zu mehr Gelassenheit

Jetzt folgen!



erfolgsfaktor-
gelassenheit.de



gelassenheitsexperte



christianholzhausen



Christian Holzhausen



goo.gl/kuaEHB