

# Mehr Gelassenheit im Alltag



## Inhaltsverzeichnis

Was ist eigentlich Gelassenheit? .....	3
Gelassenheit erkennen .....	3
Emotionen zulassen .....	4
Die innere Stärke .....	4
Der eigene Zustand .....	5
Was Du direkt umsetzen kannst.....	6
Die eigene Energie.....	6
<i>Akkus aufladen</i> .....	6
<i>Übung</i> .....	11
Weniger Stress durch mehr Übersicht.....	12
<i>Übung</i> .....	12
Machen statt Aufschieben .....	13
<i>Salami-Technik</i> .....	13
<i>Belohnungen</i> .....	13
<i>Wohlgeformte Ziele</i> .....	13
<i>Reiss-Profile</i> .....	15
<i>Übung</i> .....	16
Wissen wofür .....	17
<i>Übung</i> .....	17
Langfristige Investition in Dich selbst.....	19
Fokussiere auf das, was geht .....	19
<i>Übung: Auf die eigene Sprache achten</i> .....	20
Erlaube Dir Spaß zu haben.....	21
<i>Übung: Den Spaß entdecken</i> .....	23
Widme dem Moment Deine volle Aufmerksamkeit .....	24
<i>Präsenz im Kontakt</i> .....	25
<i>Übung: Konzentration auf den Moment trainieren</i> .....	26
Suche nach Wahlmöglichkeiten .....	26
<i>Das Positive sehen</i> .....	28
<i>Übung: Die Möglichkeitssuche trainieren</i> .....	28
Zusammengefasst.....	30
Zitiert.....	30

## Was ist eigentlich Gelassenheit?

Gelassenheit oder innere Ruhe – was ist das eigentlich genau? Vermutlich hat jeder eine instinktive Idee davon, was er für ihn selber bedeutet.

Wenn man sich mit dem Thema Gelassenheit beschäftigt, kommt man schon fast zwangsläufig irgendwann an dem kurzen Text vorbei, der bei uns als „Gebet der Gelassenheit“ bekannt ist.

*Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.*

In ganz vielen Situationen des Alltags reagieren wir auf das, was von außen auf uns einströmt. Und leider können wir nicht immer direkt beeinflussen, was „uns geschieht“. Um aber mit den Worten von Stephen R. Covey zu sprechen (Autor von „Die 7 Wege zur Effektivität“):

*Wir können oft nicht beeinflussen, was uns passiert. Aber jeder Mensch hat die Freiheit selber zu bestimmen, wie er damit umgehen möchte.*

Und das ist aus meiner Sicht der Kern von Gelassenheit und innerer Ruhe: Selber zu bestimmen, wie man reagieren möchte.

Dazu passend ist Gelassenheit bei Wikipedia so beschrieben:

Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.

## Gelassenheit erkennen

Schauen wir uns zu Beginn einmal Beispiele an, wann Du wahrscheinlich nicht gelassen bist:

- Wenn Du Dich ärgerst.
- Wenn Du terminlich gehetzt bist und den Ereignissen hinterherrennst.
- Wenn Du wegen zu vieler Aufgaben gestresst bist.
- Wenn Du persönlich angegriffen wirst.
- Wenn Du Dich ungerecht behandelt fühlst.

Die Liste lässt sich sicher noch beliebig weiterführen.

Sicher hast Du aber auch immer mal wieder Momente, in denen Du Dich ganz gelassen fühlst. Woran erkennst Du dann, dass Du gerade einen Moment der Gelassenheit hast? Vielleicht ist es folgendes:

- Du bist sicher, in diesem Moment genau das Richtige zu tun.
- Du bist voll und ganz in diesem Moment.
- Du bist sicher, nichts vergessen zu haben.
- Du hast den inneren Zustand, flexibel auf Unerwartetes reagieren zu können.
- Du bist körperlich fit und wach im Geist.
- Du bist im Reinen mit Dir, Deiner Umwelt und anderen Menschen.

**Idee und Übung:** Nimm Dir doch kurz einen Zettel und halte spontan fest, was für Dich ein Moment von großer Gelassenheit ist. Woran erkennst Du das – wie fühlt sich das an?

Du könntest auch für ein paar Tage eine Mini-Tagebuch führen und jeden Abend notieren, in welchen Situationen Du besonders gelassen warst – und in welchen Situation gerade nicht. Notiere Dir dazu, wie sich Gelassenheit in Deinem Körper anfühlt – und wie es sich anfühlt, wenn Du nicht gelassen bist.

Erkennst Du Muster in den Situationen von Gelassenheit und in den Momenten, wo Du nicht gelassen bist?

## Emotionen zulassen

Zustände wie Leidenschaftslosigkeit, Apathie oder „abgestumpft sein“ könnte man mit Gelassenheit verwechseln. Wer sich oft ärgert, der wünscht sich möglicherweise mehr Leidenschaftslosigkeit.

Für mich gehört das allerdings nicht zur Gelassenheit dazu. Ich finde es wichtig, Emotionen und auch positiven Stress zuzulassen. Das Adrenalin, was in den Adern rauscht, wenn man sich für ein Thema oder Ziel begeistert und dafür einsetzt, macht meiner Ansicht nach erst richtig lebendig.

Die Kehrseite: Wenn man sich für etwas engagiert, ist man bei diesem Thema auch „verletzlich“. Wenn jemand auf unser Ziel „schießt“, könnte unsere Gelassenheit ganz schnell dahin sein.

## Die innere Stärke

Man engagiert sich für ein Thema, bei dem es nicht richtig weitergeht und wofür man ständig kritisiert wird. Dann könnte das dazu führen, dass man oft die Gelassenheit verliert. Es gibt zwei grundsätzliche Möglichkeiten, damit umzugehen:

1. Du lässt Dein Engagement für dieses Thema sein, weil Dich Rückschläge oder die Kritik Anderer immer wieder aus der Bahn werfen.
2. Du schaffst es, Deine innere Einstellung zu den Rückschlägen und der Kritik Anderer so zu ändern, dass Du gut damit leben kannst.

Die zweite Möglichkeit ist die „hohe Kunst“ – darum geht es später in diesem eBook im Kapitel „Langfristige Investition in Dich selbst“.

## Der eigene Zustand

Ob etwas stresst und uns aus der Ruhe bringt, hängt ganz maßgeblich auch davon ab, in welchem inneren Zustand wir sind.

Nehmen wir zum Beispiel an, dass Du an einem Sonntagmorgen gut ausgeschlafen aufstehst. Die Sonne scheint und Du hast keine Termine. Beim Frühstück kippt Dein Sohn sein Glas Milch um.

In einer zweiten Situation kommst Du gestresst nach einem langen Arbeitstag nach Hause und beim Abendbrot kippt Dein Sohn sein Glas Milch um.

Wirst Du in beiden Situationen gleich reagieren? Oder ist es wahrscheinlich, dass Du deutlich entspannter und souveräner mit dem umgekippten Glas umgehen kannst, wenn es Dir selber gut geht und Du voller Energie bist?

Dein innerer Zustand macht etwas damit, wie Du auf Situationen reagierst. Wenn die Nerven sowieso schon blank liegen oder Du schlapp und angespannt bist, dann lösen auch kleinere Vorkommnisse großen Stress aus. Und umgekehrt fällt es Dir leichter gelassener zu reagieren, wenn Du „gut drauf“ und voller Energie bist.

Es gibt einige Dinge, die Du sehr leicht für Dich umsetzen kannst, um Deinen inneren Zustand zu verbessern. Darum geht es im Kapitel „Was Du direkt umsetzen kannst“.

## Was Du direkt umsetzen kannst

### Die eigene Energie

Es gibt viele Redensarten, bei denen es um die innere Energie geht:

- „Ich könnte Bäume ausreißen.“
- „Er strotzt nur so vor Kraft.“
- „Ich hänge rum wie ein Schluck Wasser in der Kurve.“
- „Ich war voll da!“

Dabei geht es um körperliche Fitness und um die mentale, innere Energie. Natürlich beeinflussen sich innere Energie und körperlicher Zustand gegenseitig, so dass die Trennschärfe nicht immer gegeben ist.

Wie schätzt du dich selber ein: Oft Bäume-Ausreißer oder eher Schluck Wasser? Wenn du dich eher zur Gruppe Schluck Wasser zählst, dann wäre es doch spannend zu erfahren, wie du daran etwas ändern kannst, oder?

### Akkus aufladen

Es gibt einiges, was du tun kannst, um Energie zu tanken. Im Folgenden geben ich dir einige Anregungen, die du für dich vervollständigen oder neue Ideen daraus ableiten kannst.

Um mit einer gewissen Struktur das Lesen zu erleichtern, habe ich alle Ideen gruppiert. Es gibt die Gruppen Körper, Gehirn, Seele und Geist.

Und so sind die Gruppen gemeint:

- **Körper:** Körper und innere Energie beeinflussen sich gegenseitig. Es gibt Dinge, die du für Deinen Körper tun kannst, die auch einen positiven Einfluss auf Deine innere Energie haben – wie z.B. ausreichend Schlaf.
- **Gehirn:** Dein Gehirn ist die Schaltzentrale in Dir. Wenn es Deinem Gehirn nicht gut geht – z.B., weil Du stundenlang konzentriert arbeitest – dann schwindet auch Deine innere Energie.
- **Seele:** Mit Seele meine ich Dinge, die Dir emotional guttun. Das kann ein sehr schöner Abend mit der besten Freundin oder auch ein Liebesfilm mit Happy-End sein.
- **Geist:** Damit ist Dein intellektueller Anteil gemeint – der Teil in Dir, der gerne Neues entdeckt und sich weiterentwickeln will. Intellektuelle Nahrung sozusagen.

Es kann sicher lebhaft diskutiert werden, ob das die richtigen Gruppen sind. Und es kann weiter diskutiert werden, ob ich die einzelnen Ideen der jeweils richtigen Gruppe zugeordnet habe – und wahrscheinlich kann man viele der Ideen mehreren Gruppen zuordnen.

Mir erschien es sinnvoll, lieber eine Struktur zu wählen, die diskutiert werden kann, als gar keine Struktur.

### *Dem Körper Gutes tun*

- ✓ **Ausreichend Schlaf:** Experten empfehlen sieben bis neun Stunden Schlaf in jeder Nacht. Vor einiger Zeit wurden Ergebnisse einer Studie veröffentlicht, die zeigen, dass bereits bei einer Woche zu wenig Schlaf (nur 6 Stunden pro Nacht) 700 Gene im Körper verändert werden. Das schädigt nachhaltig unsere Gesundheit.
- ✓ **Vitale Ernährung:** Sehr einprägsam wurde das Thema Ernährung einmal bei der Sendung mit der Maus beleuchtet. Die Moderatorin hat sich in einem Experiment eine Woche nur von Fastfood ernährt – unter ärztlicher Aufsicht. Am Ende der Woche hat der Arzt ihr dringend geraten, das Experiment nicht fortzuführen. Die Blutwerte hatten sich dramatisch verschlechtert.  
Mit einer vitalen Ernährung meine ich eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst & Gemüse – und einem vorsichtigen Einsatz von Zucker. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen tut unserer Verdauung sehr gut – und von dort werden wir mit Energie versorgt. Geht es der Verdauung nicht gut, geht es uns auch nicht gut.
- ✓ **Bewegung:** Regelmäßiger Sport tut nicht nur Deinem Körper gut – er ist auch gut für Dein Gehirn. Denn: In der Zeit, in der Du Dich intensiv auf eine Sportart konzentrieren, ist in Deinem Kopf kein Platz für andere Gedanken. Das ewige Gedankenkarusell bleibt in der Zeit mal stehen.  
Doch Sport kann noch viel mehr bewirken. Zum Beispiel Stressabbau, weil das Stresshormon Cortisol reduziert wird. Oder eine dauerhaft bessere Durchblutung des Gehirns. Und nicht zuletzt: Sport fördert die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin. Du bist nach dem Sport vielleicht schlapp – aber zufriedener.

### *Dem Gehirn Gutes tun*

- ✓ **Auszeiten:** Es hilft, das Gehirn von Zeit zu Zeit mit einer Auszeit zu unterbrechen. Entziehe Deinem Gehirn z.B. für ein Wochenende den Alltag: Miete eine kleine Blockhütte irgendwo im nirgendwo – ohne Handy, Computer und ohne Uhr. Vielleicht gehst Du dort wandern – oder Du liest. Oder gehe einen ganzen Tag in die Sauna. Am besten wäre es, wenn Du nichts tust. Das ist allerdings oft gar nicht so leicht, weil wir es gewohnt sind, pausenlos etwas zu machen. Du wirst überrascht sein, wie viel Energie sich an einem Wochenende mit einer Auszeit auftanken lässt.
- ✓ **Power Napping:** Der Kurzschlaf zwischendurch wirkt wahre Wunder. Ich persönlich lege mich gerne für kurze Zeit auf den Teppich und

mache die Augen zu. Meistens nicke ich dabei kurz weg und fühle mich hinterher sehr erfrischt. Und weil der Teppich auf Dauer sehr ungemütlich ist, bleibe ich nie länger als 20 Minuten liegen.

Wenn gerade keine Möglichkeit besteht, sich auf einen Teppich zu legen, dann geht es auch im Sitzen: Am Schreibtisch (wenn unbeobachtet), auf dem Sofa – oder sogar abends im Restaurant, wenn Du nach einem langen Arbeitstag noch zum Essen verabredet bist.

- ✓ **Pomodoro Technik:** Die Pomodoro Technik verhindert, dass Du zu lange am Stück an einer Sache arbeitest. Das Gehirn braucht zwischendurch Pausen – und die Pomodoro Technik verschafft sie Dir.

Und das geht so: Stell Dir einen Timer oder Wecker auf 25 Minuten. Diese 25 Minuten arbeitest Du konzentriert. Nach Ablauf der 25 Minuten machst Du eine 5-minütige Pause. Diese Einheit, bestehend aus 25 Minuten Arbeit und 5 Minuten Pause, nennt man eine Pomodoro. Nach vier Pomodori machst Du eine etwas längere Pause (15 – 20 Minuten).

Auf diese Weise sorgst Du dafür, dass Dein Gehirn über einen längeren Zeitraum leistungsfähig bleibt.

**Kleiner Tipp:** Ich nutze die kurzen Pausen zu Hause dafür, schnell die Wäsche aufzuhängen, den Müll rauszubringen oder die Kartoffeln zu schälen. Diese manuellen Tätigkeiten erfordern quasi null Konzentration und das Gehirn kann dabei abschalten. Und als angenehmer Nebeneffekt ist am Ende des Tages einiges der Hausarbeit erledigt.

- ✓ **Nichtstun:** Hast Du schon mal so richtig nichts getan? Also auch kein Lesen, kein Fernsehen, kein Spaziergang – einfach nur nichts? Nichtstun führt dazu, dass Dein Gehirn anfangen kann zu entspannen – es kann sich regenerieren und neue Kreativität entfalten. Es gibt viele Bücher zu diesem Thema – wie z.B. das von Ulrich Schnabel mit dem Titel „Muße: vom Glück des Nichtstuns“.
- ✓ **Meditation:** Die entspannende Wirkung von Meditation konnte in wissenschaftlichen Studien bestätigt werden. Es gibt eine Fülle von Meditationstechniken – viele davon durch fernöstliche Lehren inspiriert. Yoga und QiGong sind zwei bei uns sehr bekannte Techniken.

### *Gutes für die Seele*

Menschen, die uns guttun oder Musik, die unser Herz berührt – das ist Balsam für unsere Seele. Wenn Du die Beispiele unten liest, kannst Du Deine Gedanken schweifen lassen: Was berührt **Deine** Seele?



- ✓ **Freunde:** „Es tut immer so gut, wenn wir uns treffen.“ Das sagt immer mal wieder eine liebe Freundin zu mir. Und vielleicht kennst Du das auch: Es gibt Menschen, die Dir richtig guttun. Wenn Du mit diesen Menschen Zeit verbracht hast, bist Du meistens gut gelaunt und elanvoll. Oft reicht es schon, mit diesen Menschen zu telefonieren.  
Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die Dir gar nicht guttun – sogenannte Energiefresser. Hilfreich wäre es doch, die Nähe und den Kontakt zu den Menschen zu suchen, die Dir guttun – und den Kontakt zu Energiefressern nach Möglichkeit zu vermeiden.
- ✓ **Freiraum und wenig Termine:** „Wir haben nichts gemacht – einfach nur die Seele baumeln lassen.“ Manchmal berichten Freunde so von Ihrem Urlaub.  
Vollständig frei von Terminen sein werden viele von uns im Alltag vermutlich nicht hinkriegen. Und das ist wahrscheinlich auch nicht erstrebenswert. Was Du aber versuchen kannst, ist dir Zeiträume zu verschaffen, in denen Du keine oder nur sehr wenige Termine hast.  
  
Ich habe mir zum Beispiel angewöhnt, in der Arbeitswoche – also von Montag bis Freitag – in der Regel nur einen Termin nach Feierabend zu machen. Die übrigen vier Abende gehören mir. Und ich genieße diesen Freiraum.  
Wenn Du dich häufig gestresst oder gehetzt fühlst, könntest Du Dir in Zukunft Zeiträume reservieren, an denen Du einfach die Seele baumeln lassen kannst.
- ✓ **Musik:** Vor ein paar Jahren habe ich mir das damals neue Album „Sting in the tail“ von den Scorpions gekauft. Beim ersten Mal Hören hat mich der Titel „The best is yet to come“ so berührt, dass ich feuchte Augen bekam.  
Hast Du auch bestimmte Musiktitel, die Dich ganz besonders berühren? Musik, die Dich in eine ganz bestimmte Stimmung versetzt?  
Vielleicht ist es eine gute Idee, diese Musik gezielt einzusetzen. Zum Beispiel um zu entspannen – oder sich für eine anstehende Aufgabe in einen guten Zustand zu versetzen.
- ✓ **Natur:** In der Natur sein eignet sich aus meiner Sicht besonders gut, um die Seele baumeln zu lassen. Am besten ohne Handy – dann kannst Du auch nicht gestört werden.  
Wenn Du in der Nähe eines Waldes, von Feldern, eines Sees oder dem Meer wohnst, kannst Du Dir immer wieder spontan kurze Auszeiten in der Natur gönnen.  
Für Stadtmenschen bedeutet es meistens etwas mehr Aufwand, um in die Natur zu kommen. Aber es ist möglich.  
Vielleicht tut Dir auch eine etwas größere Auszeiten in der Natur gut? Wie z.B. ein Wochenende in einem Blockhaus – mitten in einem Wald?

- ✓ **Essen:** Der Genuss eines leckeren Essens kann viele Menschen aus einem Energietief wieder herausholen und mit neuer Energie aufladen. Dabei muss es gar nicht immer das teure Mehrgangmenü deluxe sein – oft reicht eine besondere Liebesspeise.  
Ein besonders leckeres Essen ist auch eine gute Möglichkeit, um ganz im „hier & jetzt“ zu sein.  
Und vielleicht ist auch die Zubereitung eines leckeren Gerichts etwas, bei dem Du entspannen und neue Energie tanken kannst?
- ✓ **Spiritualität:** Ein Kollege von mir beginnt jede Mahlzeit – auch in der Kantine auf der Arbeit – mit einem kurzen Gebet. Eine Frau, die ich kenne, möchte sich ein bis zweimal in der Woche Zeit für ein rund einstündiges Gebet nehmen.  
Diese zwei Beispiele zeigen, dass es nach wie vor sehr lebendige, gelebte Spiritualität gibt. Und diese Menschen, die Ihre Spiritualität leben, ziehen daraus oft eine große Kraft und Ruhe.  
Wie ist es bei Dir? Kann Dein Glaube und Deine Spiritualität eine Kraftquelle für Dich sein?

### *Dem Geist Gutes tun*

Bei vielen Männern konnte ich schon das Phänomen beobachten, dass sie ganz elektrisiert sind, wenn sie ein neues „Spielzeug“ in den Händen halten – also zum Beispiel ein neues iPad, Handy oder Laptop.

Etwas Neues zu entdecken setzt bei vielen Menschen Energien frei.

Wie ist es bei Dir: Gibst Du Deinem Geist auch regelmäßig etwas Neues zu entdecken? Etwas, was Deinen Geist inspiriert und anregt?

Hier findest Du ein paar Beispiele, wie du deinen Geist mit Nahrung versorgen kannst und so für deine Entwicklung sorgst.

- ✓ **Weiterbildung:** Bildest Du Dich regelmäßig weiter – außerhalb der Arbeitszeit? Nur zum privaten Vergnügen? Das ist eine wundervolle Methode, um Neues kennen zu lernen und damit den eigenen Horizont zu erweitern. Und Du bleibst im Training was das Lernen an sich angeht – und davon wirst Du auch beruflich profitieren.  
Welches Weiterbildungs-Thema könnte Dich interessieren?
- ✓ **Lesen:** Lesen bildet – sagt man. Und da zähle ich tatsächlich auch gute Romane dazu – auch hier wird der Geist und die Phantasie angeregt. Und Sachbücher oder Reiseberichte sind natürlich ganz besonders geeignet, den Geist mit neuer Nahrung zu versorgen.
- ✓ **Neue Software:** Probierst Du gelegentlich am Rechner oder auf dem Smartphone etwas Neues aus? Nicht weil du es dringend brauchst – sondern einfach, weil du neugierig bist, wie es wohl geht? Gerade die digitale Welt bietet unendliche Möglichkeiten, Neues zu entdecken und seinen Geist dabei zu trainieren.

- ✓ **Diskutieren:** Gerade in der Diskussion mit Menschen werden wir oft gefordert. Schließlich treffen wir nicht immer auf Menschen, die exakt die gleiche Meinung haben, wie wir selbst. Welche Argumente kann ich noch bringen? Was könnte ich noch fragen, um die Sichtweise meines Gegenübers besser zu verstehen?

Das sind Herausforderungen, an denen unser Geist wachsen kann. Eine gute Gelegenheit, sich selber zum Beispiel rhetorisch zu schulen, bieten die Toast Masters (<https://www.toastmasters.org>). Das sind Menschen, die interessiert an Präsentation, Sprache und Rhetorik sind – und sich jeden Monat treffen, um gegenseitig Vorträge zu halten und Rückmeldungen von den anderen zu bekommen. Die Toast Masters gibt es in vielen Ortsgruppen in Deutschland.

## Übung

Du hast oben sehr viele Beispiele gelesen, wie Du Deine Akkus aufladen und dafür sorgen kannst, dass Du in einem guten Zustand bist. Wenn Du dafür sorgen möchtest, dass Du in Zukunft mehr Energie hast, um auch in stressigen Situationen gelassener reagieren zu können, dann kannst Du so vorgehen:

1. Lege eine Liste an und schreibe alle Methoden auf, mit denen Du gut Deine Akkus aufladen kannst.
2. Bewerte jede dieser Methoden, ob sie gut und jederzeit umsetzbar ist. Das Wochenende im Grünen zum Beispiel ist nicht so leicht oder schnell umzusetzen, wie das Power-Napping auf dem Teppich. Bewerte mit einer Skala von 1 bis 10: Eins heißt, dass die Methode nur mit sehr viel Vorbereitung und Vorlauf anwendbar ist, und zehn heißt, dass Du es immer und überall machen kannst.
3. Schreibe die drei Methoden, die die meisten Punkte bekommen haben, auf PostIt und hänge sie so auf, dass Du sie oft siehst. Das kann auf der Arbeit neben dem Monitor oder zu Hause am Kühlschrank oder Spiegelschrank sein.
4. Nimm diese Erinnerungshilfen, um an jedem Tag mindestens eine dieser Methoden anzuwenden.
5. Etabliere durch Wiederholung eine Gewohnheit, jeden Tag Deine Akkus ausreichend durch Anwendung einer deiner Lieblingsmethoden aufzuladen.

## Weniger Stress durch mehr Übersicht

Du erreichst deutlich mehr Gelassenheit, wenn Du sicher sein kannst, dass nichts hinten runterfällt und dass Du in jedem Augenblick genau das Richtige tust. Es geht darum, immer das Gefühl zu haben, dass Du agieren kannst – und nicht reagieren musst und den Ereignissen hinterherläufst. Es geht um Sicherheit durch Planung.

Und das zu erreichen ist gar nicht so schwer.

Die Idee ist natürlich nicht neu – aber ausgesprochen wirksam: Arbeite mit einer Aufgabenliste. Allerdings ist es hilfreich, wenn Du dabei zwei Dinge beachtest.

1. Nutze nur genau eine Aufgabenliste – damit Du sicher sein kannst, jederzeit den Überblick zu haben. PostIt mit Aufgaben in der Küche oder am Monitor aufzuhängen und gleichzeitig noch eine ToDo-Liste auf dem Rechner/Handy zu pflegen, widerspricht diesem Grundsatz.
2. Schreibe wirklich alles in die Aufgabenliste – damit Dein Gehirn sicher sein kann, dass nichts verloren geht.

## Übung

Und so kannst Du Deine Aufgabenliste umsetzen:

- ✓ **Werkzeug festlegen:** Wenn Du bisher keine Aufgabenliste führst – sei es beruflich oder privat – dann überlegen Dir, wie Du in Zukunft Deine Liste führen möchtest (Papier, Computer, Handy-App, ...). Wenn Du bereits eine Liste führst: Ist das Werkzeug passend – oder brauchst Du etwas Anderes?
- ✓ **Werkzeug befüllen:** Schreibe alles – wirklich alles – was Du zu tun hast, in Deine Liste.
- ✓ **Wochenplan aufstellen:** Markiere am Anfang einer Woche in Deiner Liste, welche Aufgaben Du in der anstehenden Woche erledigen möchtest oder musst. Wenn Du eine elektronische Aufgabenliste nutzt, bietet jedes Programm bzw. jede App Möglichkeiten, Aufgaben entsprechend zu markieren.  
Ein guter und auch nicht neuer Trick ist, deutlich weniger Aufgaben für die Woche zu planen, als theoretisch möglich wäre. Denn es werden sich mit Sicherheit im Laufe der Woche neue Aufgaben ergeben, die nicht warten können.
- ✓ **Reihenfolge festlegen:** Eine sinnvolle Reihenfolge ergibt sich aus der Dringlichkeit und der Wichtigkeit Deiner Aufgaben.
  - **Dringlichkeit:** Um eine sinnvolle Reihenfolge für Deine Aufgaben festzulegen, kannst Du den Zeitpunkt zu Hilfe nehmen, wann eine Aufgabe spätestens zu erledigen ist. Das nennt man

Deadline und heißt, dass es nach diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich oder nicht mehr sinnvoll ist, eine Aufgabe zu erledigen.

- **Wichtigkeit:** Auch die Wichtigkeit ist ein wichtiger Faktor zur Bestimmung der Aufgaben, die als nächstes „dran“ sind. Als Faustformel könntest Du sagen, dass alle Aufgaben wichtig sind, bei denen Du auf keinen Fall bereit bist die Konsequenz zu tragen, wenn Du sie nicht erledigst.  
Ganz oben auf Deiner Liste sollten immer die Aufgaben stehen, die dringend und wichtig sind.

## Machen statt Aufschieben

Dinge vor sich herschieben führt oft zu einem schlechten Gewissen und innerer Unruhe. Selbst der größte Verdrängungskünstler hat im Unterbewusstsein verankert, dass da noch etwas zu tun ist. Das ist nicht förderlich für die Gelassenheit.

Hier kommen Deine ganz persönlichen Motivationsstrategien ins Spiel. Ziel ist es, das Aufschieben möglichst zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren.

Hier ein paar Beispiel, für etablierte Motivationsstrategien:

### Salami-Technik

Teile die Aufgabe solange in kleine Teilaufgaben auf, bis Du den Widerstand zur Erledigung der kleinen Teilaufgaben leicht überwinden kannst. In der Informatik spricht man bei diesem Ansatz von „Teile und herrsche“ – und das finde ich sehr charmant: Ich herrsche über meine Aufgabe – nicht die Aufgaben über mich.

Große Aufgaben in kleine, leicht überschaubare und erreichbare Scheiben zu schneiden hat noch einen weiteren Vorteil: Du hast schnell erste Erfolgserlebnisse, die Glückshormone freisetzen. Und das motiviert Dich für die nächsten Scheiben.

### Belohnungen

Etaliere für Dich ein kleines Belohnungssystem für die Erledigung unangenehmer Aufgaben. Das können solche Dinge wie ein leckeres Eis, der Besuch in Deinem Lieblingsrestaurant oder ein Abend mit Chips & Wein vor dem Fernseher sein. Es sollte etwas sein, was Du Dir nicht jeden Tag gönnst, damit es etwas Besonderes ist.

### Wohlgeformte Ziele

Es gibt eine bestimmte Art und Weise, Aufgaben und Ziele so zu beschreiben, dass die Umsetzungswahrscheinlichkeit besonders groß ist. Es steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du ins Handeln kommst – und genau darum geht es ja, wenn unangenehme Aufgaben zu erledigen sind.

Vielleicht hast Du schon einmal von der **S.M.A.R.T.** Formel für Ziele gehört. Diese Formel möchte ich gleich um vier wichtige Kriterien ergänzen. Doch zunächst hier die Zusammenfassung, wofür S.M.A.R.T. steht:

<b>S.pezifisch</b>	Das Ziel ist klar und vorstellbar (z.B. vor Deinem inneren Auge).
<b>M.essbar</b>	Du kannst eindeutig feststellen, dass Du das Ziel erreicht hast.
<b>A.ttraktiv</b>	Es ist für Dich erstrebenswert, dieses Ziel zu erreichen. Das ist auch dann der Fall, wenn die Konsequenz bei Nicht-Erledigung unerträglich ist.
<b>R.ealistisch</b>	Es ist Dir möglich, dieses Ziel zu erreichen.
<b>T.erminiert</b>	Es gibt einen fest definierten Zeitpunkt, wann Du Dein Ziele (spätestens) erreicht haben wirst.

Die Idee ist es, Ziele oder Aufgaben so zu formulieren, dass sie den S.M.A.R.T. Kriterien genügen.

**Beispiel:** Am kommenden Mittwoch habe ich alle Unterlagen für die diesjährige Steuererklärung in einem Ordner abgeheftet.

Dieses Ziel entspricht den fünf S.M.A.R.T. Kriterien - und trotzdem ist es nicht gewährleistet, dass Du dieses Ziel erreichst. Es fehlen nämlich noch vier weitere, ganz wesentliche Kriterien, die als "Wohlgeformtheitskriterien" bekannt sind.

Wohlgeformte Ziele erfüllen zusätzlich noch folgende Anforderungen:

**Selbstinitiiierbar** - Du hast es vollständig selber in der Hand, das Ziel zu erreichen oder die Aufgabe umzusetzen. Deswegen ist das o.g. Beispiel möglicherweise kein wohlgeformtes Ziel, denn es könnte ja sein, dass Du darauf angewiesen bist, die entsprechenden Unterlagen von Deinem Arbeitgeber oder Deiner Bank zugesendet zu bekommen.

Wenn es Dein Ziel oder Deine Aufgabe ist, die Terrasse mit dem Hochdruckreiniger zu säubern, aber Deine Frau vorher erst noch das Unkraut zupfen will, dann bist Du darauf „angewiesen“, dass sie zuerst etwas tut.

Wenn es Dein Ziel ist, eine Gehaltserhöhung zu bekommen, dann brauchst Du dafür die Unterstützung Deines Chefs und ggf. anderer Verantwortlicher im Unternehmen.

Durch das Kriterium „Selbstinitiiierbar“ wird der Fokus auf ganz konkrete Handlungen gelegt, die Du zu 100% in der Hand hast. Es geht um die Frage, was Du tun kannst, um etwas zu erreichen.

Ein Ziel, was dem Wunsch nach einer Gehaltserhöhung Rechnung trägt, könnte also z.B. so lauten: "In den kommenden 6 Monaten werde ich

meinem Chef in den wöchentlichen Rücksprachen konsequent von meinen Leistungen berichten. Dazu bereite ich jede Rücksprache gründlich vor."

**Ökologisch:** Oft hat es für irgendjemanden Auswirkungen, wenn Du ein Ziel erreichst. Wenn Du z.B. das Ziel hast, jeden Morgen um 6:30 Uhr joggen zu gehen, könnte das heißen, dass Du nicht mehr mit Deiner kleinen Tochter kuscheln kannst, die jeden Morgen um 7:00 Uhr in Dein Bett gekrabbelt kommt.

Die Frage nach der Ökologie eines Ziels soll Dich daran erinnern, Dir die möglichen Konsequenzen Deines Ziels bewusst zu machen - und ggf. zu entscheiden, ob Du diese Konsequenzen tragen willst. Bei dem Beispiel "Joggen um 6:30 Uhr" könntest Du vielleicht zu dem Schluss kommen, dass Du den Preis nicht bezahlen willst. Anstelle dessen gehst Du abends Joggen, nachdem Deine Tochter ins Bett gebracht wurde.

**Positiv formulieren und keine Vergleiche verwenden:** Formuliere Deine Ziele oder Aufgaben ohne Verneinungen und ohne Vergleiche. Anstatt "Ab dem 01.01. Esse ich weniger" formuliere besser "Ab dem 01.01. werde ich täglich genau so viel Essen, dass ich am 01.03. mein Wohlfühlgewicht von 70 kg erreicht habe".

Diese Forderung ergänzt das Kriterium "Attraktiv" aus den fünf S.M.A.R.T. Kriterien, weil positiv formulierte Ziele oft attraktiver sind als negativ formulierte.

**Kurzer Feedback-Bogen:** Du solltest innerhalb von wenigen Tagen wissen, dass Du auf einem guten Weg bist, Dein Ziel zu erreichen oder Deine Aufgabe umzusetzen. Das Ziel "In 12 Monaten werde ich ein Gewicht von 70 kg haben" erfüllt diese Forderung nicht - hier würdest Du das Ziel besser so formulieren: "In den nächsten 12 Monaten werde ich täglich meine Weightwatchers-Punkte zählen - und zwar genau so, dass ich damit jeden Monat 1 kg abnehme."

Mit einem kurzen Feedback-Bogen wirst Du Deine Motivation erheblich steigern, an dem Ziel auch wirklich zu arbeiten. Das hängt eng mit der Salami-Technik zusammen: Wenn Du große Aufgaben in kleine Scheiben schneidest, hast Du schneller Erfolgserlebnisse.

## Reiss-Profile

Der Amerikaner Steven Reiss hat in mehreren weltweiten Studien herausgefunden, dass es grundsätzlich 16 verschiedene intrinsische Motivationsfaktoren gibt. Zu diesen Motivationsfaktoren gehören zum Beispiel:

- Neugier
- Macht
- Essen
- Eros

- Unabhängigkeit
- Anerkennung
- Status

Die 16 Motivationsfaktoren sind bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Mich treibt z.B. die Neugier sehr stark an. Wenn es etwas Neues zu entdecken gibt oder etwas eine intellektuelle Herausforderung darstellt, dann bin ich Feuer und Flamme. Bei anderen ist vielleicht Anerkennung ein wichtiger Motivationsfaktor – also positive Rückmeldungen, die man von anderen bekommt.

**Die Idee:** Wenn Du die bei Dir stark ausgeprägten Motivationsfaktoren kennst, dann kannst du sie gezielt einsetzen, um Dich für unangenehme Aufgaben zu motivieren.

### **Beispiele:**

- Bei Dir ist Neugier ein starker Faktor. Vielleicht motiviert es Dich, das neueste Steuerprogramm auszuprobieren – weil du neugierig bist, wie es dich übersichtlich und nachvollziehbar durch den Prozess führt.
- Wenn Essen für dich eine starke Triebfeder ist, kannst Du vielleicht auf die Erledigung der unangenehmen Aufgabe eine Belohnung setzen – z.B. ein Besuch in einem Restaurant, den Du Dir nur zu besonderen Anlässen gönnst.
- Vielleicht ist es Dir besonders wichtig, dass andere Dir positive Rückmeldungen geben (Anerkennung). Dann könntest Du z.B. die Erledigung der unangenehmen Aufgabe den Menschen ankündigen, die Dir wichtig sind – und von denen Du gerne eine wertschätzende Anerkennung bekommst. Das setzt Dich selber in Zugzwang (es ist ja angekündigt) – und verspricht eine Belohnung, die Dir wichtig ist (Anerkennung).

Es gibt Anbieter, wie z.B. das „Institut für Persönlichkeit“ in Köln, bei denen Du Dein Reiss Profile erstellen lassen kannst. Dazu beantwortest du online einen langen Fragebogen – und ein Reiss Profile Master wertet diesen Fragebogen anschließend aus und erklärt Dir in einem ausführlichen, persönlichen Gespräch, wie Dein Ergebnis aussieht und wie es zu verstehen ist.

### **Übung**

- Finde die Aufgaben in Deiner Aufgabenliste, für die Du Dich eher überwinden musst – also die Kandidaten für „schiebe ich eher vor mir her“. Teile diese Aufgabe in so kleine Teile – getreu der Salami-Technik – wie es machbar ist.  
Wirst Du diese kleinen Aufgaben schneller umsetzen – also nicht so lange vor Dir herschieben?



- Lege Dir eine Liste mit möglichen Belohnungen an – also Dinge, die Du Dir nur selten gönnst und mit denen Du Dich für das Erledigen einer unangenehmen Aufgabe belohnen kannst. Diese Liste ziehst Du zu Rate, wenn eine solche Aufgabe ansteht: Welche Belohnung hilft Dir, Dich zur Erledigung der Aufgabe zu motivieren?
- Finde weitere Techniken, mit denen Du Dich gut motivieren kannst, und lege Dir dazu eine Liste an. Diese Liste kannst Du bei jeder unangenehmen Aufgabe zu Rate ziehen.

## Wissen wofür

Wenn Du Dir ganz im Klaren darüber bist, warum Du das Tust, was Du tust – und wie das einem großen Ganzen dient – dann gibt Dir das ein Gefühl tiefer innerer Ruhe. Dazu passend ist dieses Zitat von Paul von Heyse:

*„Nur eins beglückt zu jeder Frist:  
Schaffen, wofür man geschaffen ist.“*

Jeder Mensch hat etwas, was ihn im tiefsten Inneren antreibt. Etwas, was seinem Leben Sinn und Richtung gibt. Wenn Du Klarheit darüber hast, was es bei Dir ist, kannst Du Dein tägliches Handeln danach ausrichten und die Gewissheit haben, dass das, was Du tust, genau richtig ist. Und das führt zu einem Gefühl von Gelassenheit.

## Übung

Es gibt eine Übung die heißt „Grabrede“. Auch wenn es Dir vielleicht seltsam oder morbide vorkommt:

Schreib einfach mal Deine eigene, fiktive Grabrede auf.

Das zu tun heißt eine so ungewohnte Perspektive einzunehmen, dass Du bestimmt spannende Erkenntnis über dich selber haben wirst.

Die folgenden Fragen können Dir zum Erstellen Deiner Grabrede Anhaltspunkte geben. Nimm dazu an, Dein Leben würde sich weiter so entwickeln, wie es jetzt absehbar ist.

- Für wen oder wozu ist es gut, dass Du gelebt hast?
- Welche Fußspuren wirst Du hinterlassen haben, wenn Du nicht mehr bist?
- Was werden Dein Partner, enge Freunde, Deine Kinder oder Geschwister über Dich erzählen?
- Wird es etwas geben, was Du am Lebensende bereuen wirst, weil Du es nicht getan hast?

- Wenn Du Dein Leben am Lebensende rückblickend betrachtest: Worauf wirst Du besonders stolz sein? Was hat Dich in einem besonderen Maße glücklich gemacht?

Lass Deine Grabrede einen Moment auf Dich wirken. Bist Du zufrieden?

Wenn nicht, dann passe Deine Grabrede solange an, bis Du zu 100 % damit zufrieden bist.

Und dann stellst Du Dir die Frage: Was müsstest du im Leben verändern, damit diese zweite Version Deiner Grabrede wahr wird?

Nachdem Du Deine Grabrede ein paar Tage hast „sacken“ lassen bist du vielleicht in der Lage – abgeleitet aus den Erkenntnisse dieser Übung – deine Lebensziele zu formulieren und aufzuschreiben.

Zu dem Thema Lebensziele habe ich viele Zitate gefunden, die ausgezeichnet ausdrücken, worum es geht. Hier sind meine Highlights:

*Die meisten Menschen planen ihr Leben weniger als einen vierzehntägigen Erholungsurlaub.  
(Alexander Christiani, Erfolgstrainer)*

*Der Mensch ist ein zielstrebiges Wesen, aber meistens strebt er zu viel und zielt zu wenig.  
(Günther Radtke)*

*Wer nicht weiß, wo er hinwill, muss sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.  
(Mark Twain)*

## Langfristige Investition in Dich selbst

Oft sind es innere Einstellungen oder Werte, die einen großen Beitrag haben, wenn wir die Gelassenheit verlieren.

Das kann z.B. passieren, wenn jemand das soziale Projekt, für das Du Dich seit Monaten mit viel Zeit und Energie einsetzt, durch den Schmutz zieht. Oder wenn Dein Chef Dir nach zwei Jahren als Buchhalter auftischt, dass er Dich für einen ganz miserablen Buchhalter hält – Du aber glaubst, einen sauberen Job abzuliefern.

Unsere innere Einstellung entscheidet mit darüber, ob wir in solchen Situationen unsere innere Ruhe verlieren – und das vielleicht sogar für einen längeren Zeitraum – oder ob wir es schaffen, souverän zu reagieren oder zumindest schnell wieder unsere Mitte zu finden.

Ich möchte Dir einige Sichtweisen und Einstellungen vorstellen, die sehr nützlich sind, um mehr Gelassenheit und innere Ruhe zu erreichen. Im Vergleich zu den Techniken und Methoden des ersten Teils dieses eBooks ist es meiner Erfahrung nach ein längerer Prozess, alte Sichtweisen oder Einstellungen zu ändern.

Ein erster Schritt ist es, die folgenden Beispiele offen zu lesen und die Übungen anzugehen – mit der festen Überzeugung, dass Du etwas an Dir verändern kannst, wenn Du es nur willst. Das alleine ist schon eine wertvolle Überzeugung!

## Fokussiere auf das, was geht

Man kann pausenlos auf das fixiert sein, was nicht möglich ist oder was man nicht erreichen kann. Man kann sich über den Chef beklagen, der alles und jeden kontrolliert und der einen in der eigenen Entwicklung ausbremst. Oder über die Nachbarn, die sich jedes Mal beschweren, wenn man am Klavier spielt. Oder über den Job, bei dem man so lange arbeiten muss, dass keine Zeit für Sport bleibt.

Oder man ändert seine Sichtweise und nimmt das in den Fokus, was man (aus eigener Kraft erreichen) kann.

Stephen R. Covey nennt diese Denkweise „pro-aktiv“ sein (Covey, Die 7 Wege zur Effektivität, Heyne 2000).

Wir können oft nicht beeinflussen, was uns passiert. Aber jeder Mensch hat die Freiheit selber zu bestimmen, wie er damit umgehen möchte.

Vor einigen Monaten habe ich ein Video auf YouTube gesehen von einem Mann, der ohne Arme & Beine geboren wurde. Der Mann heißt Nick Vujicic, hat mehrere Bücher geschrieben und tritt als Motivationsredner auf. Eines seiner Bücher heißt „Mein Leben ohne Limits: Wenn kein Wunder passiert, sei selbst eins!“

Nick erzählt vor großem Publikum, wie jeder seine eigene Geschichte schreiben kann – wie jeder sich entscheiden kann, wie er mit seinem Schicksal umgehen möchte.

Dieser Mann hat eine Sichtweise auf sich und sein Leben, die total nützlich und hilfreich ist. Er könnte sich auch frustriert über die Ungerechtigkeit des Lebens zurückziehen und den Kopf in den Sand stecken. Er hat sich aber aktiv dafür entschieden, es anders zu machen. Er hat auf das fokussiert, was ihm möglich ist.

Covey hat es so auf den Punkt gebracht:

„Wann immer wir glauben, das Problem sein *da draußen*, ist dieser Gedanke das Problem.“

### Übung: Auf die eigene Sprache achten

Wenn Du diese Sichtweise verstärkt für Dich entdecken möchtest, könntest Du damit beginnen, für ein paar Tage auf Deine eigene Sprache zu achten.

#### Beispiele:

- „Er macht mich immer so wütend“: Jemand anderes hat die Macht über Deinen Gefühlszustand – und es gibt nichts, was Du dagegen tun kannst?
- „Ich habe keine Zeit dafür“: Die Zeit kontrolliert also, was Du tun kannst?
- „Wenn mein Partner nur etwas geduldiger wäre“: Die Ungeduld Deines Partners zwingt Dich, in einer bestimmten Art und Weise zu reagieren?
- „Ich bin nun mal kein begnadeter Sportler“: Und deswegen kannst Du Dich nicht regelmäßig bewegen und Deinen Körper fit halten?
- „Ich brauche das Essen nur anzusehen – und schon sitzen die Kalorien auf meinen Hüften“: Deswegen gibt es nichts, was Du gegen Dein Übergewicht tun kannst?

Du merkst an diesen Beispielen, worum es geht: Möglicherweise findest Du in Deiner Sprache Hinweise darauf, dass *etwas nun mal so ist* – und dass Du nichts daran ändern kannst.

Dann hast Du Sichtweisen entdeckt, die Dir vielleicht nicht guttun. Möglicherweise wäre es nützlich, die Sache anders zu sehen.

### Was Du tun kannst, um es anders zu sehen

*Das ist nun mal so – ich kann nichts dagegen tun*: Wenn Du bei Dir eine solche einschränkende Sichtweise entdeckt hast, dann ist das bereits der Schlüssel zum Erfolg! Folgende Strategien kannst Du anwenden, um diese Nuss zu knacken:

– **Andere Fragen, welche Sichtweisen sie haben**

Wenn Dein Thema wäre, dass Dein Partner Dich immer so wütend macht, dann frag doch mal andere, welche Strategien sie haben, um mit den Eigenschaften oder Macken ihres Partners gut zurechtzukommen.

– **Ehrlich zu Dir selber sein**

Vielleicht ist diese Sichtweise einfach nur furchtbar bequem? Weil Du nichts tun musst – es liegt ja außerhalb Deines Einflussbereichs. Wenn das so ist, dann könntest Du schonungslos offen zu Dir sein: „Vielleicht gäbe es schon Möglichkeiten, daran zu arbeiten. Ich bin nur einfach zu bequem.“ Dieses Eingeständnis nimmt der Sichtweise sofort die Grundlage, weil es also vielleicht doch möglich ist, anders zu reagieren.

– **Die vier Fragen von „The work“ (Byron Katie)**

Die vier Fragen von „The work“ sind ein gutes Mittel, um einschränkende Sichtweisen und Einstellungen aufzulösen. Dazu beantwortest Du in einer stillen Minute diese Fragen für Dich selber:

1. Ist das wahr? (Das, was ich mit meiner bisherigen Sichtweise glaube)
2. Kann ich mir absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3. Zu was für einen Menschen macht es mich, wenn das wahr ist?
4. Wer könnte ich sein, wenn das nicht wahr wäre?

## Erlaube Dir Spaß zu haben

Dass Spaß haben gut für das eigene Wohlbefinden ist, glaubst Du mir vermutlich sofort. Dass Du öfter Spaß haben kannst, als Du denkst, vielleicht nicht. Sogar in Situationen, in denen Du bisher noch nie Spaß hattest.

Es gibt ein tolles Buch, das ich Dir sehr ans Herz lege: „Fish!“ (Ueberreuter, 2001). In Fish! Wird die Geschichte von Fischhändlern auf einem Fischmarkt in Seattle erzählt.

Fischhändler zu sein, so habe ich mir das bisher immer vorgestellt, ist kein Traumjob. Es stinkt die ganze Zeit nach Fisch. Man selber stinkt nach Fisch – auch nach Feierabend. Es ist immer kalt, weil der Fisch gut gekühlt sein muss. Der Fisch ist glitschig und man bekommt wegen der Kühlung kalte Hände.

Die Fischhändler des Pike Place Fischmarkt in Seattle dagegen haben sich irgendwann überlegt: Wenn wir schon Fisch verkaufen, dann können wir auch Spaß dabei haben.

Aber was, bitte schön, kann daran Spaß machen?

Nun, zum Beispiel, wenn ein Händler einen Fisch fünf Meter durch die Luft wirft und dazu brüllt: „Ein Fisch auf dem Flug nach Minnesota!“. Und ein anderer fängt diesen Fisch spektakulär auf und alle Fischhändler brüllen im Chor: „Ein Fisch auf dem Flug nach Minnesota!“

Kannst Du Dir vorstellen, was das mit den Besuchern des Fischmarkts macht? Und mit den Fischhändlern?

Und dann brüllt ein anderer Fischhändler: „Schönen Nachmittag, ihr Joghurtfritzen!“ Und ein Teil der Besucher hält darauf wie auf Kommando einen Joghurtbecher hoch. Währenddessen führt ein Händler ein ernsthaftes Gespräch mit dem Fisch, den er gerade verkauft hat.

Klingt komisch – ist aber so!

Wer bisher glaubte, dass man als Fischhändler keinen Spaß haben kann, wird hier eines Besseren belehrt.

Ein weiteres Beispiel erlebe ich jeden Tag in meinem Beruf als Multiprojektsteuerer. Die Multiprojektsteuerung (kurz MPS) hat die Aufgabe, Projektleiter mit ihren Projekten zu begleiten – vom Projektantrag über die Durchführung des Projekts bis zum Abschlussbericht. Dabei helfen wir den Projektleitern und unterstützen sie.

Neben Hilfe und Unterstützung ist es aber auch ein Schwerpunkt, die Arbeit der Projektleiter zu überprüfen. Wir filetieren Projektpläne, kontrollieren die Kostenplanung, prüfen geleistete und geplante Aufwände und bewerten das Risikomanagement. Das Ergebnis unserer Prüfungen berichten wir einmal im Monat an das ganze Haus.

Weil die meisten Projektleiter sich nicht gerne in die Karten schauen lassen, ist dieser Teil unserer Arbeit nicht sehr beliebt.

Ganz anders ist das mit dem Beliebtheitsgrad derjenigen Kollegen der gleichen Abteilung, die die Projektleiter bei Bestellungen und Rechnungen unterstützen. Sie nehmen den Projektleitern lästige Arbeit ab – und werden entsprechend geschätzt.

Aus dieser Situation machen wir uns täglich einen Spaß: Wir reden von der hellen und der dunklen Seite der Macht. Wenn man in die Ecke der MPS kommt, wird es merklich kühler. Manchmal kann man fast den Atem sehen – wie an einem kühlen Wintermorgen.

Neulich sagte ein Projektleiter zu meinem Kollegen: „Du bist eigentlich ganz nett.“ Da stöhnt mein Kollege gequält auf und sagt: „Ein MPS-Betreuer, der nett ist, ist quasi berufsunfähig!“

Und an meinem Schreibtisch hängt ein Zettel mit der Aufschrift: „Fifty shades of red“. Rot ist die böse Farbe in Statusberichten.

Diese Beispiele zeigen: Wenn man möchte, kann man in vielen Situationen Spaß haben.

Passend dazu wird in Fish! Folgende Frage gestellt:

„Wenn Sie akzeptieren, dass jeder Job langweilig sein kann, können Sie mir dann auch zustimmen, dass andererseits jeder Job auch mit Energie und Enthusiasmus ausgeübt werden kann?“

## Übung: Den Spaß entdecken

Übertrage die letzte Frage oben auf alle Deine Lebensbereiche und Aufgaben, bei denen Du bisher absolut keinen Spaß hast:

- Wäsche falten ist absolut langweilig.
- Es ist total öde, das Gartenhaus zu Schleifen und zu Streichen.
- Der wöchentliche Lebensmitteleinkauf ist einfach nur lästig.
- Die Steuer zu machen ist die ödeste Tätigkeit der Welt.
- Der Job ist langweilig und erfüllt nur den Zweck, Geld zu verdienen.
- Ergänze die Liste mit den Dingen, die Dir keinen Spaß machen.

Und jetzt nimmst Du Dir Deine Liste und stellst Dir zu jedem der Punkte folgende Frage:

*Was könntest Du verändern, damit die Sache für Dich mehr Spaß macht?*

Hier habe ich ein paar Ideen für Dich:

- **Mit anderen zusammen**  
Kannst Du es mit anderen zusammen machen – weil es in Gesellschaft vielleicht mehr Spaß macht? Stell Dir zum Beispiel vor, Du triffst Dich mit einem Freund oder einer Freundin, um zusammen die Steuererklärung zu machen. Jeder seine eigene – aber gleichzeitig im gleichen Raum. Mit Tee, Kuchen und einem Glas Sekt zur Einstimmung.
- **In einem anderen Kontext**  
Kannst Du es an einem anderen Ort oder zu einer anderen Zeit machen? Kannst Du zum Beispiel öde Rechnerarbeit mit Deinem Laptop in einem Café erledigen? Macht es viel mehr Spaß, Mails im Job zu beantworten, wenn sonst keiner im Büro ist und Du mehr Ruhe hast? Kannst Du konzentrationsintensive Arbeit im Home-Office erledigen? Macht Bügeln mit guter Musik und einem leckeren, alkoholfreien Cocktail richtig Laune?
- **Andere Werkzeuge nutzen**  
Gibt es Möglichkeiten, das gleiche Ergebnis auf einem anderen Weg zu erreichen, der mehr Spaß macht? Vielleicht kannst Du das Gartenhaus Sandstrahlen – anstatt es wie bisher mit einem Schleifgerät zu bearbeiten. Und statt Pinsel nimmst Du eine Sprühpistole. Oder Du erstellst die Steuererklärung mit einem Programm – statt wie bisher auf Papier.

– **Gemeinsam Spaß im Job entdecken**

Nimm Dir mit Deinen Kollegen etwas Zeit, um gemeinsam zu entdecken, wo der Spaß in eurer gemeinsame Arbeit liegen könnte. Vielleicht lest ihr vorher das Buch Fish!, um inspiriert zu werden.

## Widme dem Moment Deine volle Aufmerksamkeit

„Leben ist das, was passiert, während Du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen“ (John Lennon)

Bestimmt hast Du es schon mal erlebt, dass Du so in eine Sache vertieft warst, dass Du komplett die Zeit und alles um Dich herum vergessen hast. Kindern gelingt dies im Spiel sehr gut – Erwachsene tun sich manchmal schwerer damit, weil Ihnen so viel im Kopf herumschwirrt. Das führt dazu, dass wir nicht immer in den Moment eintauchen können und Stress haben.

Stress entsteht nämlich häufig dadurch, dass wir unserer Zeit voraus sind:

- Beim Zähneputzen denken wir daran, was unser Kind heute unbedingt mit in die Schule nehmen soll.
- Beim Frühstück denken wir an das, was auf der Arbeit auf uns wartet.
- Nach der Arbeit denken wir auf dem Weg nach Hause daran, was noch einzukaufen ist.
- Oft sind wir mit den Gedanken überall – nur nicht im hier & jetzt.

Dazu gibt es eine sehr schöne Geschichte von einem alten Zen-Meister:

*Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.*

*„Herr“, fragten sie „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“*

*Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“*

*Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“*

*Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ist und wenn ich esse, dann esse ich.“*

*Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen.“*



*Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet.*

*So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein."*

*(zitiert aus [ZeitZuLeben.de](http://ZeitZuLeben.de))*

Es bedarf meiner Ansicht nach einer eigenen Sichtweise und Einstellung, um diese Weisheit für sich selber anzunehmen und danach zu leben. Wir sind heutzutage so von Rationalisierung und Optimierung geprägt, dass wir natürlich unsere Tage vorausplanen.

Und natürlich denken wir oft an das, was als nächstes passiert – insbesondere dann, wenn die aktuelle Situation nicht unsere volle Konzentration erfordert. So ist es vermutlich ganz normal, beim Zähneputzen schon an den Arbeitstag zu denken, der vor uns liegt. Und im Auto auf dem Weg nach Hause denken wir an die Einkäufe, die noch nötig wären.

Aber mal angenommen, Du würdest es einmal anders machen:

Wenn Du Wäsche faltest, wärest Du mit voller Konzentration beim Wäsche falten. Karma-Yoga nennt das eine Freundin von mir. Du würdest feststellen, dass Dein Kopf nach dem Wäschefalten herrlich frei wäre.

Beim Essen wärest Du mit allen Deinen Sinnen zu 100% beim Essen. Du würdest jeden Bissen ganz bewusst genießen und an nichts Anderes denken. Du wärest überrascht, wie langsam Du isst und wie gut Dir das tut.

Im Gespräch mit einem Kollegen wärest Du mit voller Aufmerksamkeit bei diesem Kollegen und dem Gespräch – von der ersten bis zur letzten Sekunde. Du wärest vielleicht überrascht, wie der Kollege diese Aufmerksamkeit als Wertschätzung empfinden würde.

### Präsenz im Kontakt

Dieses letzte Beispiel ist eine der Zutaten, mit denen die Fischhändler in Seattle so erfolgreich geworden sind (siehe das Buch Fish!). Eine der Maximen der Fischhändler lautet: „Sei präsent!“.

Präsent sein heißt: Sei zu 100% bei Deinem aktuellen Gesprächspartner. Lass Dich nicht von einem Handy oder anderen Menschen ablenken. Versuche, die Bedürfnisse Deines Gesprächspartners zu verstehen. Gib ihm das Gefühl, dass er jetzt und für diesen Moment der wichtigste Mensch in Deiner Umgebung ist.

Doch präsent sein geht noch weiter: In Fish! wird beschrieben, dass jeder Händler auf dem Markt, der nicht aktuell im Kontakt mit einem Kunden ist, aufmerksam darauf achtet, wann sich die nächste Gelegenheit für einen

Kundenkontakt bietet. Sie sind in der Gesamtsituation zu 100% geistig anwesend.

Stephen Covey beschreibt einen seiner 7 Wege in dem Buch „Die sieben Wege zu Effektivität“ ähnlich. Das Prinzip dort lautet:

Erst verstehen, dann verstanden werden.

Und verstehen heißt zuhören – mit voller Aufmerksamkeit. Das heißt auch, dass eigene Gedankenkarusell nicht anzuwerfen, wenn der Gesprächspartner bestimmte Stichworte liefert. Bestimmt kennst Du es auch, dieses von Stichworten befeuerte Gedankenkarusell: „Wo Du gerade von Urlaub sprichst: Wir können uns gerade nicht entscheiden, ob wir ...“.

### Übung: Konzentration auf den Moment trainieren

Du kannst Dich in kleinen Schritten dem *hier & jetzt* nähern. Probiere für den Anfang, in ganz alltägliche Situationen und bei Routinetätigkeiten, mit voller Konzentration bei der Sache zu sein. Dabei hilft es, sich auf Körperwahrnehmungen zu konzentrieren:

- Konzentriere Dich für 2 Minuten beim Essen ganz bewusst auf den Geschmack Deines Essens. Hast Du schon einmal ein Stück einer leckeren Schokolade mit geschlossenen Augen im Mund zergehen lassen – ohne zu kauen?
- Zähneputzen dauert in der Regel rund 2 Minuten. Konzentriere Dich in diesen 2 Minuten nur auf die Bewegung, mit der Deine Hand die Zahnbürste führt. Und vielleicht auf den minzigen Geschmack der Zahncreme.
- Lege Dich für 2 Minuten auf den Boden und konzentriere Dich voll darauf, wie sich Dein Körper anfühlt (Arme, Beine, Bauch).
- Blende in einem Gespräch, das für Dich nicht sonderlich interessant ist, alle anderen Gedanken aus und konzentriere Dich voll auf Deinen Gegenüber. Vielleicht ist Dein Gegenüber ein Kind, das Dir eifrig von einem Lego-Projekt erzählt – und normalerweise würdest Du nur mit einem halben Ohr zuhören.

## Suche nach Wahlmöglichkeiten

„Ich habe 99 Wege gefunden, wie man eine Glühbirne nicht bauen kann.“

Dieses Zitat wird dem Erfinder Thomas Alva Edison zugeschrieben und beschreibt sehr anschaulich, was auch im NLP ein Grundsatz ist:

„Wenn das, was Du tust, nicht funktioniert, dann versuche etwas Anderes.“

Gemeint ist, dass es immer nützlich und hilfreich ist, nach Wahlmöglichkeiten zu suchen. Nach neuen und alternativen Wege. Selbst wenn man einen Weg kennt, eine Aufgabe oder ein Problem zu lösen oder eine Entscheidung zu treffen, ist es sinnvoll darüber nachzudenken, ob es nicht noch andere Möglichkeiten gibt.

Wenn Du genau einen Weg oder eine Lösung kennst, dann kannst Du nicht anders, als Dich dafür zu entscheiden. Weil Du keine Alternative siehst. Du bist in einer Zwangslage.

Wenn Du genau zwei Wege oder Lösungen kennst, dann steckst Du immer noch in einem inneren Dilemma. Was ist besser: Weg A oder Weg B? Sind beide vielleicht nicht optimal?

Erst wenn Du mindestens drei Wege oder Lösungen siehst, hast Du eine komfortable Situation und Entscheidungsfreiraum. Und das nimmt den Stress aus Entscheidungen heraus und gibt Dir ein gutes Gefühl. Dann kannst Du gelassen sein.

Natürlich kann es auch Stress erzeugen, wenn Du zu viele Möglichkeiten hast. Gibt es nur 5 Sorten Marmelade im Supermarkt, können die meisten Menschen gut eine Entscheidung treffen. Gibt es dreißig Sorten im Angebot, kaufen viele Menschen gar nicht, weil sie sich nicht entscheiden können. Dieser Sachverhalt wurde bereits in Studien belegt.

Eine Anzahl von Auswahlmöglichkeiten, die der Mensch gut überblicken kann, liegt irgendwo bei fünf.

### **Eine überschaubare Anzahl an Entscheidungsmöglichkeiten gibt Dir ein gutes Gefühl**

Wenn Du Dir die Mühe machst, nach alternativen Wegen zu suchen, dann wirst Du in dem Fall, dass bisherige Wege nicht funktioniert haben, wahrscheinlich irgendwann doch eine Lösung finden. Die Devise heißt Dranbleiben. Das hat auch Thomas Edison empfohlen.

Für den Fall, dass Du bereits einen Weg kennst, lohnt es auf jeden Fall, nach weiteren Wegen zu suchen. Damit du komfortabel und mit einem guten Gefühl entscheiden kannst. Und weil Du vielleicht noch einen Weg findest, der besser ist als die bisher gesehenen.

In vielen Alltagssituationen ist es vielleicht nicht nötig, nach Alternativen zu suchen. Wenn Du einen Supermarkt direkt vor der Haustür hast, dann ist es wahrscheinlich nicht notwendig, immer wieder nach Alternativen zu diesem Supermarkt zu suchen.

Aber es ist gut zu wissen, dass Du eine Wahl hast. Du könntest auch in einem Supermarkt einkaufen, der weiter entfernt ist – aber dessen Sortiment größer oder höherwertiger ist. Oder Du könntest in verschiedenen Geschäften einkaufen – je nachdem, wo der jeweilige Supermarkt seine Stärken hat.

Damit hast Du bereits drei Möglichkeiten für Deinen Einkauf. In den meisten Fällen entscheidest Du Dich vielleicht zu der Variante, die den geringsten zeitlichen Aufwand erzeugt (der Supermarkt gegenüber). Und manchmal mögen gute Gründe dazu führen, dass Du Dich für eine der anderen Optionen entscheidest.

Insbesondere wenn es um wichtige oder knifflige Entscheidungen geht, lohnt es immer, nach weiteren Möglichkeiten zu suchen. Und die Zeit dafür ist sicher gut investiert – denn schließlich geht es nicht um irgendwas, sondern um etwas Wichtiges.

### Das Positive sehen

Wahrscheinlich hast Du bei vielen Wahlmöglichkeiten, die Du siehst, ganz schnell eine Bewertung parat, die diese Möglichkeit unattraktiv erscheinen lässt. Und deswegen verwirfst Du diese Möglichkeit vielleicht sogar mit dem Gedanken: „Das ist keine Option“.

Nichts desto trotz sind auch Wege, die auf den ersten Blick unattraktiv erscheinen, Möglichkeiten mit positiven Aspekten.

**Beispiel:** Es gibt verschiedene Möglichkeiten um zur Arbeit zu kommen. Zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit der Bahn oder mit dem Auto. Wenn deine Arbeitsstelle nicht direkt nebenan liegt, wirst Du die Möglichkeit „zu Fuß“ vermutlich ausschließen – 10 km sind einfach zu weit.

Auf der anderen Seite: Ich habe einen Kollegen, der einen solchen Weg zur Arbeit mehrmals die Woche zum Lauftraining nutzt.

Wenn Dein Weg zur Arbeit 10 km beträgt, ist das mit dem Fahrrad gut machbar. Und selbst bei Regen kann man sich entsprechend anziehen. Und damit hast Du gleich etwas für Deine Fitness getan.

Deswegen empfehle ich: Möglichkeiten nicht direkt gedanklich ausschließen, sondern sich das Positive an diesen Möglichkeiten bewusst machen

### Übung: Die Möglichkeitssuche trainieren

Um die Suche nach Wahlmöglichkeiten als innere Haltung zu etablieren, kannst Du bei Alltagssituationen beginnen. Wie in dem Supermarkt-Beispiel oben könntest Du überlegen, in welchen Alltagssituationen Du welche Wahlmöglichkeiten hast. Vielleicht schreibst Du das auch exemplarisch mal auf einen Zettel. Suche so lange, bis Du drei Möglichkeiten gefunden hast.

Beispiele für Alltagssituationen, in denen Du Wahlmöglichkeiten hast:

- Mit welchem Verkehrsmittel Du zur Arbeit kommst
- In welchen Geschäften Du für den täglichen Bedarf einkaufst
- Die Zeiträume, in denen Du Hausarbeit machst (Bügeln, Wäsche waschen, Staubsaugen, ...)
- Die Gründlichkeit, mit der Du die Hausarbeit erledigst

- Wie oft Du mit Deiner Mutter telefonierst – und wann
- Wie oft Du Sport machst – und wann
- Wie oft Du ganz bewusst auf Deine Ernährung achtest
- Wie oft Du Dir „Zeit für Dich“ einplanst und nimmst
- Wie oft Du Dich mit Freunden triffst – und wann
- Wieviel Zeit Du vor dem Fernseher verbringst – und wann
- ... setze diese Liste fort 😊

## Zusammengefasst

Du hast nun ganz viele Ideen und Übungen gelesen – und vielleicht auch schon teilweise durchgeführt. Alles mit dem Ziel: Mehr Gelassenheit im Alltag erreichen.

Die Ideen und Techniken aus dem ersten Abschnitt des Buches sind Dir vielleicht leichter gefallen, weil Du sie sofort im Alltag ausprobieren kannst. Etwas herausfordernder könnte es sein, sich mit eigenen Einstellungen und Sichtweisen zu beschäftigen – und diese auch noch zu verändern.

Wie bei jedem Prozess steht auch das Ergebnis Deines Veränderungsprozesses erst am Ende. Es ist ein Weg, auf den Du Dich begeben hast. Und einen ersten Schritt hast Du getan, indem Du dieses eBook gesucht, Dir geholt und gelesen hast.

Ich wünsche Dir die Kraft, dran zu bleiben und weiter zu machen.

Wenn Du Fragen zu diesem eBook hast, dann freue ich mich über Deine Email an [klaus@zeitkuenstler.de](mailto:klaus@zeitkuenstler.de)

## Zitiert

Das Thema Gelassenheit beschäftigt die Menschen seit jeher – es gibt eine Fülle von guten Zitaten dazu. Hier meine Lieblingszitate dazu:

*Zufriedenheit mit dem, was wir besitzen, ist das größte und sicherste Gut.*

*(Marcus Tullius Cicero, 106 – 43 v. Chr.)*

*Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.*

*(Erasmus von Rotterdam, 1466 – 1536)*

*Das Leben ist nicht immer so, wie man es sich wünscht. Der einzige Weg zum Glücklichsein ist das Beste daraus zu machen.*

*(Jennie Churchill, 1854 – 1921)*

*Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.*

*(Soren Kierkegaard, 1813 - 1855)*

*Dein Glück hängt nicht davon ab, wer Du bist oder was Du hast, sondern nur davon, was Du denkst.*

*(Dale Carnegie, 1880 – 1955)*

*Wenn Du Dein Schicksal nicht ändern kannst, dann ändere Deine Einstellung.*

*(Amy Tan, geb. 1952)*

*Es sind nicht die Lebensumstände, die einen Menschen glücklich machen, sondern seine Überzeugungen.*

*(High Down, geb. 1921)*