

## Gelassenheit im Job

Die Entdeckung der Leichtigkeit

Bearbeitet von  
Katja Niedermeier

2. Auflage 2016. Buch. 128 S. Kartoniert

ISBN 978 3 406 69017 4

Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# beck-shop.de

## DIE FACHBUCHHANDLUNG

das nächste Mal auftaucht, werden Sie bereits viel ruhiger damit umgehen können. Üben Sie dies, so oft es Ihnen in der Woche möglich ist.

Schaffen Sie sich bewusste Momente der „Sympathie-Fülle“: Treffen Sie sich mit den Menschen, die Sie mögen und von denen Sie gemocht werden. Wenn das aus logistischen oder organisatorischen Gründen nicht geht, treten Sie anderweitig mit ihnen in Kontakt. Schicken Sie eine SMS, eine Mail oder hinterlassen Sie einen kurzen Gruß auf dem Facebook-Profil des anderen.

### Merke

Suchen Sie aktiv den Kontakt zu den Menschen, die Ihnen guttun.



Das machen Sie vielleicht sowieso schon, aber offenbar ist Ihre Aufmerksamkeit bei den Energiedieben stärker und das sollten Sie ändern. Führen Sie sich vor Augen, dass Ihr Leben reich an großartigen Leuten ist. Reich ist relativ: ein großartiger Freund, eine liebende Mutter, ein unterstützender Vater, ein humorvoller Nachbar, ein inspirierender (Ex-)Kollege, ... Menschen wie diese können wahren Reichtum bedeuten! Wer fällt Ihnen ein? Wer sind diese großartigen Menschen in Ihrem Leben? Heben Sie sie auf den Sockel des Bewusstseins und kicken Sie alle anderen hinunter.

### Merke

Hören Sie auf, sich selbst zu bemitleiden. Lenken Sie lieber Ihren Fokus auf das, was bereits gut läuft.



### Auf den Punkt gebracht

- Zeitmangel muss kein Dauerzustand sein.
- Arbeiten Sie strukturiert, konzentriert und mit Hingabe.
- Visualisieren Sie die optimalen Arbeitsatmosphäre
- Hören Sie auf, andere verändern zu wollen.
- Reflektieren Sie Ihre verborgenen Ängste.
- Fokussieren Sie sich auf positive Begegnungen!

# beck-shop.de

Selbstachtung  
DIE FACHBUCHHANDLUNG  
Ihr gutes Recht

Ist Ihnen klar, dass es Ihr gutes Recht ist, gelassen und unbeschwert zu sein? Nirgendwo steht geschrieben, dass Sie sich Ihr Leben lang mit einer bestimmten Art Mensch oder mit bestimmten Widrigkeiten auseinander setzen **müssen**.

## *Übung: Die Selbstachtung stärken*

*Lesen Sie den folgenden Satz laut*

*„Ich, \_\_\_\_\_ (Ihr Name), habe das Recht, jederzeit gelassen und unbeschwert zu sein.“*

*Nun decken Sie diesen Satz ab und sagen Sie ihn erneut, ohne ihn abzulesen, und achten Sie genau auf Ihr Bauchgefühl. Was sagt es Ihnen? Zieht es Sie runter und macht es Sie schwer oder hebt es Sie an und macht es sie leicht?*

Für den Fall, dass Sie sich dabei ertappt haben, wie Ihre innere Stimme schreien will: „Nein! Nicht ‘jederzeit’! Nicht ich und nicht gelassen und unbeschwert! Das geht doch auch überhaupt nicht!“, empfehle ich Ihnen, Ihr Selbstwertgefühl unter die Lupe zu nehmen. Denn in Ihnen läuft ein Programm ab, das Ihnen vermittelt: „Du darfst nicht, du kannst nicht, sei bescheiden, so etwas können nur die anderen. Anderen geht es schließlich genauso, finde dich damit ab, das Leben ist kein Ponyhof, lerne, mit Widrigkeiten klarzukommen.“

Dieses Programm ertragen Sie seit jeher tapfer und ausdauernd, weil Sie sich einmal dazu entschieden haben.

# beck-shop.de

## DIE FACHBUCHHANDLUNG

Ich sehe Ihre Empörung förmlich vor mir: „Wie bitte?! Ich bin doch nicht dumm und entscheide mich **für** Ärger!“, sagen Sie jetzt und tippen sich dabei mit dem Finger an die Stirn. Aber was denn sonst? Sie sind doch nicht etwa unmündig? Oder sehen Sie sich vielleicht als Opfer Ihrer Lebensumstände? **Gegen** den Ärger haben Sie sich jedenfalls auch noch nicht entschieden, oder? Bedenken Sie, dass das Wort „Opfer“ in der Jugendsprache als Beleidigung und Beleidigung gilt. Mitleid oder Nachsicht kann man als Opfer nicht erwarten! Man wird geopfert und fertig.

Nervige, peinliche, kränkende und ärgerliche Momente erlebt jeder Mensch. Doch wie viel Beachtung schenken Sie solchen Vorkommnissen und für wie lange? Haarig wird es nämlich dann, wenn diese Angelegenheiten mehr Aufmerksamkeit von Ihnen bekommen als die schönen Momente.

### *Übung: Sich für Gelassenheit entscheiden*

*Treffen Sie neue Entscheidungen und hören Sie sich dabei zu. Lesen Sie laut:*

- *Ich, \_\_\_\_\_ (Ihr Name), entscheide mich für Gelassenheit! Jeden Tag!*
- *Ich, \_\_\_\_\_ (Ihr Name), entscheide mich für Respekt! Jeden Tag!*
- *Ich, \_\_\_\_\_ (Ihr Name), entscheide mich für erfolgreiches Handeln! Jeden Tag!*
- *Ich, \_\_\_\_\_ (Ihr Name), entscheide mich für Freundlichkeit! Jeden Tag!*

Was Sie da gerade ausgesprochen haben, sind Beispiele für Affirmationen (lat. affirmatio: Versicherung, Beteuerung). „Ich bin erfolgreich mit dem, was ich tue“ ist genau so

eine Affirmation wie „Yes, we can“ oder „Unser tägliches Brot gib uns heute“. Apropos „Vater unser“: Es mag Sie in basses Erstaunen versetzen, doch: Beten hilft! Es gibt niemanden, der Gelassenheit ausstrahlt und fühlt, der nicht vertrauensvoll an etwas glaubt, das stärker und mächtiger ist als er selbst.

### Übung: Um Gelassenheit bitten

*Ich empfehle Ihnen, so oft wie möglich (zum Beispiel direkt nach dem Aufwachen, unter der Dusche oder im Auto) Sätze mit folgenden Imperativ-Fragmenten zu konstruieren:*

- *Hilf mir heute ... (bei der Entscheidung/ruhig zu bleiben/ bei der Parkplatzsuche ...).*
- *Zeig mir heute ... (was gut für mich ist/was jetzt richtig ist/ was ich tun soll und wie ...).*
- *Gib mir jetzt ... (das, was mir gerade fehlt – Mut, Klarheit, Weisheit, Kraft, Zuversicht, Ideen, Elan ...).*

Selbst wenn Sie nicht gläubig sind, bringen Satzfragmente wie diese Sie dazu, eine wunschvolle Aussage positiv und bestärkend zu formulieren. Stellen Sie sich einfach vor, Sie würden Ihren unsichtbaren Praktikanten mit etwas beauftragen. Dabei behandeln Sie diesen aber bitte nicht wie ein „Kopier-Äffchen“, sondern mit Respekt. Erklären Sie ihm exakt, was Sie von ihm wollen, was Sie von ihm erwarten, und seien Sie sich nicht zu schade, „Danke“ zu sagen. Affirmationen sind kein Wundermittel, um die Welt gänzlich zu verändern und neu zu gestalten, doch führen sie immer dazu, die Sichtweise auf sich selbst und die Umwelt positiv zu verändern.

## Übung: Machen Sie Ihr Handy zum Komplizen

Tippen Sie den folgenden Satz mit täglicher Erinnerungsfunktion um 09.00 Uhr in die Kalenderfunktion Ihres Handys ein:

„Ich habe das Recht, geachtet und respektiert zu werden.“  
Oder schreiben Sie: „Ich bestimme selbst über mich.“

Jeder positiv formulierte Bestärkungssatz ist gut.

Gehören Sie zu den Menschen, die es unpassend finden, im allgemeinen Stress ruhig und gelassen zu bleiben oder trotz Wirtschaftskrise als „Einziger“ gut gelaunt und zuverlässig zu sein? Wie ich vorhin schon erwähnte, versuchen Sie bitte unbedingt, sich abzugrenzen. Mitgefühl hilft ausschließlich bei Kummer, denn auf diese Weise spenden Sie Trost. Aber Kummer vergeht zum Glück nach einer Weile auch wieder. Wenn nicht, handelt es sich um eine Depression. Und diese muss professionell behandelt werden. Hier helfen auch Mitgefühl und Trost nicht. Machen Sie sich klar, dass es für niemanden von Nutzen ist, wenn Sie gestresst sind und wenn Sie Ihren kühlen Kopf verlieren. Oder ist schon einmal jemand zu Ihnen gekommen, um Ihnen mitzuteilen: „Mensch, danke, dass du auch so unter Strom stehst wie ich. Gemeinsam macht der Stress richtig Spaß und wir schaffen auch viel mehr!“ Ich kann es mir trotz meiner blühenden Fantasie nicht wirklich vorstellen.

## Übung: Falsche Selbsteinschätzungen korrigieren

Prüfen Sie, ob eine der Aussagen von Ihnen sein könnte:

- Wer gelassen ist, wirkt leichtfertig und gleichgültig.
- Mit zu viel Gelassenheit hinterlasse ich einen nachlässigen und schluderigen Eindruck.

- Wenn man immer unbeschwert ist, ist man doch auch irgendwie oberflächlich und nur auf Spaß aus.
- Mein Chef würde bestimmt glauben, ich würde meine Arbeit gar nicht ernst nehmen.

Lesen Sie erneut und ergänzen Sie: „Falsch! Irrtum!“

### Übung: Gelassenheit nützt allen

Lesen Sie den folgenden Satz laut:

„Wenn ich gelassen bin, ist allen damit geholfen. Von meiner Gelassenheit profitieren alle um mich herum.“ Nutzen Sie Ihr Handy wieder: „Meine Gelassenheit nützt allen.“

## Ihr Selbstbild, Ihr Image

Es gibt viele Gründe, weshalb Ihr Gehirn gelernt hat, einschränkende Gedanken und negative Erwartungen zu produzieren. Einer der Gründe kann sein, dass Ihnen diese Art zu denken als Kind vorgelebt wurde. Manche Sichtweisen sind so tief verwurzelt, dass wir sie gar nicht infrage stellen, weil sie ganz selbstverständlich von Generation zu Generation weitergereicht werden. Beispiel: „Die Gesundheit ist wichtiger als alle Reichtümer der Welt.“ Mag sein, doch stimmt das wirklich? Ist es nicht vielmehr so, dass Gesundheit und Reichtum gleichwertig sind? Was passiert denn mit Ihrer Gesundheit, wenn Ihnen das Geld fehlt für hochwertige, gesunde Ernährung, für ein schönes, erfülltes, großzügiges Leben mit all den Dingen, die Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden Freude bereiten? Ich sage es Ihnen: Sie werden missmutig, bitter – und krank. Reichtum und Gesundheit

# beck-shop.de

## DIE FACHBUCHHANDLUNG

sollten Freunde sein und nicht Konkurrenten. Wenn Sie die Wahl haben, sollten Sie daher unbedingt auf beides zeigen!

Ein anderer Grund für Ihre negativen Erwartungen kann ein geschwächtes Selbstbild sein. Meistens trifft es auf einen bestimmten Lebensbereich (Beruf, Familie, Gesellschaft, Sport, Kultur etc.) zu. Ihr Unterbewusstsein bläut Ihnen dann pausenlos ein, dass es für Sie in diesem Bereich des Lebens schicksalhaft und typisch ist, Hindernissen zu begegnen, unglücklich zu sein oder zu scheitern.

Ein derart negatives Selbstbild schleicht sich ganz unbemerkt ein und kann sich jederzeit festgesetzt haben: in der Kindheit, in der Jugend, während der Ausbildung, im Studium, in der Ehe oder im Laufe des Berufslebens. Es ist aber nichts anderes als ein Image, an das gewisse Erwartungen geknüpft sind. Und so passiert es, dass Sie genau die Umstände anziehen, die Ihre Erwartungen an Ihr Selbstbild erfüllen.

Sie tun gut daran, Ihr Selbstbild zu überprüfen und es bei Bedarf zu verändern. Ihr Vorteil gegenüber Prominenten: Sie tun dies unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Beginnen Sie mit der Absicht, sich täglich vom Leben positiv überraschen zu lassen, anstatt sich auf das Schlimmste gefasst zu machen. Geben Sie jedem Tag die Chance, Ihnen einen kleinen Gefallen zu tun.

## Respekt, bitte!

Zu innerer Gelassenheit gehört Selbstachtung. Sich selbst ohne Wenn und Aber zu akzeptieren, fällt manch einem allerdings schwer. Viele Menschen sind unfassbar streng mit sich. Wie ist das bei Ihnen? Geht es Ihnen auch so, dass