

Beck kompakt

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 [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

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
Gelassenheit im Job
Die Entdeckung der Leichtigkeit
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Katja Niedermeier

2. Auflage



So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiel

In diesem Buch finden Sie unterschiedliche Fallbeispiele, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen.

! In diesen Kästen finden Sie nützliche Merksätze und Tipps.

Übung

Zahlreiche Übungen in diesem Buch helfen Ihnen dabei, das Gelesene in der Praxis umzusetzen.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.

Inhalt

beck-shop.de

DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vorwort

Grundgedanken	7
Was ist Gelassenheit?	7
So wie Sie denken, so leben Sie	10
Der innere Saboteur	14
Mangelgefühle	23
Zu wenig Zeit	24
Zu wenig Struktur	27
Gelassen bleiben mit mehr Struktur: 15 praktische Tipps	29
Zu wenig Entspannung	32
Zu wenig Freundlichkeit	35
Selbstachtung	41
Ihr gutes Recht	41
Ihr Selbstbild, Ihr Image	45
Respekt, bitte!	46
Selbstbewusstsein	51
Vom Hänschen zum Hans	52
Ängste	55
Gute Angst, schlechte Angst	55
Woher kommt die Angst und was macht sie?	58
Die Scheu vor der Angst	61
Wut	63

Mobbing	65
Lampenfieber als Herausforderung	66
14 Tipps gegen Lampenfieber	66

Zuversicht 73

Was ist Mut und wann ist er da?	73
Erfolge erfordern Mut	75
Zuversicht! Volle Kraft voraus!	78
Gelassenheitsrituale	80

Loslassen 86

Das Ego	86
Verantworten, delegieren, Kontrolle abgeben	89
Nicht schuldig!	91
Verzeihen. Bitte was?!	97

Trainingslager 105

Training on the Job	105
Achtung, ein Energiedieb!	111
Übung im Alltag	116
Abstand halten	118
Atmen hilft, ausatmen hilft viel	119
Sie sind der Arzt!	123

Schlussgedanke 126

Literaturtipps 127

In dem Moment, in dem Sie die Gelassenheit verlässt, enthält Ihnen das Leben etwas vor, das Ihnen eigentlich rechtmäßig zusteht: Würde, Sicherheit, Anerkennung, Wohlstand, Zuneigung, Selbstbestimmtheit. Mangelt es plötzlich an diesen Grundbedürfnissen, tritt ein Gefühl der Unsicherheit auf – und im Berufsalltag kommen diese Bedürfnisse gerne zu kurz. Demütigung, fehlender Respekt, harsche Kritik (auch Selbstanklage), Existenzängste, Isolationsgefühle oder das Gefühl der Machtlosigkeit resultieren in mangelnder Unbeschwertheit, sprich: Stress.

Die amerikanische Musikproduzentin und Ikone des Hip-Hop, Missy Elliott, rief einmal ihrer jungen PR-Managerin durch die verschlossene Hotelzimmertür zu: „I’m ready when I’m ready!“, was frei übersetzt wohl so viel bedeuten sollte wie: „Nun hör endlich auf, mir ununterbrochen zu erklären, dass ich in zwei Minuten auf der Bühne stehen soll und dafür mein Zimmer verlassen muss – gut Ding will nun einmal Weile haben!“ Die PR-Lady, deren Job es war, die Künstlerin pünktlich von A nach B zu eskortieren, blieb erstaunlich gefasst, obschon die Liveübertragung der TV-Show bereits begonnen hatte. Beim Eintreffen im Studio verhielt sich die junge Frau professionell, als man sie vorwurfsvoll fragte, wo sie mit der Künstlerin so lange geblieben sei und ob sie denn komplett den Verstand verloren habe. Weiterhin ertrug sie die genervten Blicke und das verächtliche Kopfschütteln mit Grandezza. Die PR-Dame erledigte das, was es jetzt noch zu erledigen gab, und schickte die eigenwillige und sehr in sich ruhende Musikerin auf die Bühne. Sie war ganz Profi, arbeitete zu jeder Sekunde lösungsorientiert und ließ

sich ihre Gefühlsmixture aus Verzweiflung, Wut, Frust und Schlafmangel nicht anmerken. Ein wahrer Kraftakt, denn als endlich die Anspannung des Tages von ihr abfiel und niemand zusah, brach sie in Tränen aus.

Und Sie? Was wollen Sie: Gelassen **wirken** wie die PR-Managerin, gelassen **sein** wie Missy Elliott oder am besten beides? Auf andere Menschen einen überlegten, ruhigen, dabei jedoch keinen gleichgültigen oder arroganten Eindruck zu machen, ist ein herrlich erhebendes Gefühl. Allerdings ist es wahnsinnig anstrengend, nach außen hin cool zu wirken, wenn tief in Ihrem Inneren ein Vulkan tobt.

Im Folgenden werden Sie nicht nur erfahren, wie Sie bei Gegenwind, Kritik oder in unangenehmen Situationen souverän bleiben, sondern auch wie Sie sich tatsächlich gelassen fühlen, wenn sich gerade alles um Sie herum zu einem einzigen Desaster auftürmt und Ihnen ein jeder auf seine eigene Art vermittelt: „Das ist alles deine Schuld, du Versager!“

Frei nach den berühmten Sätzen des evangelischen Theologen Reinhold Niebuhr wünsche ich Ihnen, dass Sie bald nach dem Lesen die Gelassenheit besitzen, Dinge hinzunehmen, die Sie nicht ändern können, dass Sie den Mut aufbringen, die Dinge zu ändern, die Sie ändern können, und ich wünsche Ihnen die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Auf geht's!

Ihre Katja Niedermeier