

Beck professionell

*Warum
Stress dumm
und krank
macht*



Christian Bremer

Gelassenheit gewinnt

Aktiv und ausgeglichen
mit mentaler Stärke

Ein Leitfaden für Ruhe,
Glück und Erfolg
im alltäglichen Wahnsinn


C.H. BECK

Zum Inhalt:

Stress ist Kopfsache – aber nur zu 100 Prozent!

Im Leben können wir uns nicht immer aussuchen, was uns passiert. Aber wir haben die Möglichkeit uns auszusuchen, wie wir reagieren. Wir haben also eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Reaktionsmöglichkeiten, wenn es im Leben mal nicht so läuft, wie wir uns das vorstellen. Allerdings ist die Reaktion unter Stress selten genau diejenige, welche wir uns wünschen.

Denn unsere Reaktionen unter Stress, Ärger oder Zeitdruck sind mehr antrainierte Routine – wer hält schon unter Stress stets inne, überlegt sich erst, welche Optionen jetzt existieren, um sich dann für eine bewusst und reflektiert zu entscheiden? Die wenigsten Menschen können das. Doch wenn Sie etwas noch nicht können, bedeutet das nur, dass Sie es noch lernen können.

Dieses Buch wird Sie genau dabei unterstützen: es wird Ihnen ermöglichen, in Situationen, in denen Sie sich im Augenblick noch unwohl, unter Druck gesetzt oder überfordert fühlen, in einen besseren Zustand zu kommen. Aus diesem heraus können Sie dann bestmöglichst handeln.

Zum Autor:

Christian Bremer sorgt seit mehr als 20 Jahren mit seinen Erlebnisvorträgen und öffentlichen Seminaren für mehr souveräne Gelassenheit. Zum Thema „mentale Stärke“ gehört er zu den Experten im deutschsprachigen Raum. Seine Angebote tragen nachweislich zur Reduzierung von Stress, Ärger und Burn-out bei. Er weiß, dass Erfolg souveräne Gelassenheit braucht.

Er unterstützt seine Leser, Zuhörer und Seminarteilnehmer mit einem professionellen Mix aus Erfahrung, Praxiswissen und Humor. Der Sinn seiner Arbeit: praxistaugliche Tipps für mehr souveräne Gelassenheit im Berufs- und Privatleben sowie zur langfristigen Leistungsfähigkeit. Leser/innen dieses Buches erhalten für die öffentlichen Seminare 10 % Preisnachlass. Geben Sie bei der Anmeldung einfach den Rabattcode „Buch“ an. Die Themen, Termine und Orte finden sich unter www.christian-bremer.de.

Gelassenheit gewinnt

**Aktiv und ausgeglichen
mit mentaler Stärke**

Ein Leitfaden für Ruhe, Glück und
Erfolg im alltäglichen Wahnsinn

von

Christian Bremer



So nutzen Sie dieses Buch

Um Ihnen das Lesen und Arbeiten mit diesem Buch zu erleichtern, hat der Autor verschiedene Stilelemente verwendet, die Ihnen das schnellere Auffinden bestimmter Texte ermöglichen.



Hier finden Sie Tipps, Aufzählungen und Checklisten.



So sind „Merksätze“ gekennzeichnet.



Hier finden Sie Beispiele, die das Beschriebene plastisch erläutern und verständlich machen.



Hier finden Sie Definitionen, Rechtsnachweise oder Gesetzestexte.



Die Zielscheibe kennzeichnet Zusammenfassungen und ein Fazit zum Kapitelende.



Hier finden Sie Übungen und Muster zum selber Ausfüllen und Nachrechnen.

Inhalt

So nutzen Sie dieses Buch	5
Vorwort	11
Einleitung	15
Wie dieses Buch Ihr Leben retten kann	19
Wie Sie erkennen, ob sich das Lesen für Sie lohnt	22
Wie Sie am besten von diesem Buch profitieren können	23
1. Kapitel: Mentale Stärke: Wie wir sie entwickeln und wo wir sie brauchen	27
1.1 Mentale Stärke als Konstante in einer sich ständig verändernden Welt	27
1.2 Wieso mentale Stärke und souveräne Gelassenheit so wichtig für Erfolg sind	33
1.3 Warum Sie Ihrer mentalen Stärke mehr Aufmerksamkeit schenken sollten	38
1.4 Wie Sie mit diesem Buch noch mehr Klarheit über Ihre Ziele gewinnen	41
1.5 Eine ungewöhnliche Übersicht der wichtigsten Begriffe rund um „mentale Stärke“	41
2. Kapitel: Stress: Wie er entsteht und warum er uns belastet	47
2.1 Stress ist Kopfsache, aber nur zu 100 %	47
2.2 Das ABC-Modell: So entsteht Stress im wahren Leben ..	50

2.3	Warum es anfangs so schwer ist, im Stress unser Denken zu lenken	52
2.4	Acht klassische Denkfehler, die Stress entstehen lassen	54
3. Kapitel: So werden Ärger und Stress zu einem Geschenk		61
3.1	Warum mental starke Menschen Stress als Geschenk betrachten	61
3.2	Warum es Ihr Leben retten kann, wenn Sie Stress als Geschenk betrachten	62
3.3	Wissenschaftliche Belege für den Zusammenhang von Stress und der Sichtweise auf Stress	64
3.4	Ist Ihr Stress-Mindset bereits positiv?	65
3.5	Warum Stress ein negatives Image hat	68
3.6	Stress ist ein Geschenk – fünf gute Gründe	71
3.7	Stress ist ein Geschenk – das Beispiel „Ärger“	77
4. Kapitel: Mentale Stärke als Lösung bei Stress, Ärger und Druck		81
4.1	Mit mentaler Stärke in den absoluten „Champion-Zustand“	81
4.2	Mit mentaler Stärke Widerstand auflösen: Wie Sie aufhören, Katzen das Bellen beizubringen	87
4.3	Maximale Präsenz: Dank mentaler Stärke im Hier und Jetzt sein	90
4.4	Meine fünf besten Techniken zur mentalen Stärke	93
4.5	Mit mentaler Stärke den inneren Kritiker nutzen	105
4.6	Raus aus diesen zehn Stressfallen	113
4.7	Erste-Hilfe-Checklisten aus der mentalen Stärke für wiederkehrende Stress-Situationen	125
5. Kapitel: Tägliche Gewohnheiten zum Aufbau mentaler Stärke		131
5.1	Gewohnheit 1: Sorgen Sie gleich morgens für Ihre gute Stimmung	133
5.2	Gewohnheit 2: „MM – meine Minute“	138
5.3	Gewohnheit 3: Setzen Sie mit Dankbarkeit vor alles im Leben ein Pluszeichen	143
5.4	Gewohnheit 4: Lenken Sie Ihr Denken – vor allem im Stress	147

5.5	Gewohnheit 5: Übernehmen Sie für Ihr Denken die volle Verantwortung	158
6.	Kapitel: Das Jahresprogramm: wöchentliche Inputs für mehr Souveränität, Gelassenheit und Leichtigkeit	163
6.1	Die Vorgehensweise	164
6.2	Das wöchentliche Programm	165
7.	Kapitel: Transfer	203
7.1	Die acht beliebtesten Ausreden zum Vermeiden von Veränderungen	203
7.2	Wie Sie die Hürden nehmen: Umsetzen statt Ausreden ..	205

Widmung

Dieses Buch widme ich
denjenigen Menschen,
die heute in Ruhe danach streben,
besser als gestern zu sein.

Vorwort

Stress hat viel für mich getan. Er hat mir oft aufgezeigt, was ich wirklich möchte, an welchen Stellen ich mich überfordere, wo mir ein guter Plan fehlt und wovon ich besser die Finger lassen sollte. Er hat mir deutlich gemacht, wo ich mir viel zu viel zumute und er hat mir sehr direkt aufgezeigt, wo ich etwas will, was ich noch nicht kann, wofür ich einfach noch nicht reif war. Aber er hat mir auch gezeigt, mit welchen Menschen ich mehr Zeit verbringen sollte und von welchen Menschen ich mich besser trennen sollte. Dank Stress konnte ich erkennen, wo ich meine Lebenszeit verplempere, anstatt mich um das zu kümmern, was mir wirklich wichtig ist.

Stress hat ein besseres Image verdient. Denn Stress ist nicht nur schädlich, ungesund und zu reduzieren. Stress ist vielmehr ein Geschenk. Überlegen Sie: Wer wären Sie heute, wenn Sie noch nie Stress gehabt hätten? Was für ein Mensch wären Sie jetzt, wenn Sie immer vor Stress beschützt worden wären?

Wir können Stress auch als eine Situation betrachten, für die wir noch keine gute Lösung haben – aber eine brauchen, weil die Situation wahrscheinlich immer wieder vorkommt. Stress stellt uns in gewisser Weise vor die Wahl: Du kannst bleiben, wie du bist, und immer wieder gestresst sein oder du kannst geschickter werden und die Situation mit größerer Leichtigkeit bewältigen. Nicht der Stress an sich ist das Problem, sondern die Art und Weise, wie wir ihn betrachten und ob wir ihn für uns nutzen oder nicht.

Sie haben ein Recht auf Gelassenheit. Sie haben ein Recht darauf, glücklich zu sein und auf Ihre persönliche Art und Weise im Leben zu gewinnen. Allerdings ist das Leben wie eine Achterbahn: mal rauf, mal runter. Entweder wir genießen die Fahrt, so gut es geht,

und legen uns dafür in die Kurven oder wir werden starr und sagen: „Das will ich alles so nicht.“ Dieses Buch habe ich geschrieben, weil ich Ihnen die Wege aufzeigen möchte, mit denen Sie aus dem unangenehmen Stress über eine souveräne Gelassenheit ins aktive Handeln kommen.

Im Leben können wir uns nicht immer aussuchen, was uns passiert. Aber wir haben die Möglichkeit, uns auszusuchen, wie wir reagieren. Wir haben also eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Reaktionsmöglichkeiten, wenn es im Leben mal nicht so läuft, wie wir uns das vorstellen. Allerdings ist die Reaktion unter Stress selten genau diejenige, die wir uns wünschen. Im Rückblick denken wir uns oft, dass wir uns einfach besser hätten verhalten können – für uns selbst, aber auch für andere. Natürlich ist das in der Praxis einfacher gesagt als getan. Denn unsere Reaktionen unter Stress, Ärger oder Zeitdruck sind mehr Routine, Angewohnheit und damit typisch – wer hält schon unter Stress stets inne, überlegt sich erst, welche Optionen jetzt existieren, um sich dann für eine bewusst und reflektiert zu entscheiden? Die wenigsten Menschen können das. Doch wenn Sie etwas noch nicht können, bedeutet das nur, dass Sie es noch lernen können.

Dieses Buch soll Sie genau dabei unterstützen: Es soll Ihnen ermöglichen, in Situationen, in denen Sie sich im Augenblick noch unwohl, unter Druck gesetzt oder überfordert fühlen, in einen besseren Zustand zu kommen. Aus diesem besseren Zustand heraus können Sie dann bestmöglich handeln.

Denn unsere Freiheit besteht zum einen in den unterschiedlichen Wahlmöglichkeiten, zum anderen aber auch und noch viel mehr in unserer Willensfreiheit. Wollen wir gelassen sein? Wollen wir anderen seltener erlauben, Macht über uns und unsere Gefühle zu haben? Wollen wir mit Rückschlägen, Ärger und Druck geschickter umgehen? Wollen wir wirklich üben, um in aller Ruhe besser zu werden?

Sie können über Gelassenheit, Erfolg und Glück alles wissen, ohne gelassen, erfolgreich und glücklich zu sein. Wie ist das möglich? Erst wenn Sie das Wissen auf leichte, fast selbstverständliche Weise anwenden, können Sie davon profitieren. Der Engpass ist also nicht das Wissen, sondern die praktische Anwendung. Erst wenn Sie sich im Alltag mit Ihrem Wissen beschäftigen, können Sie profitieren. Ich habe jedoch den Eindruck, dass wir mit vielen Dingen beschäftigt sind – außer mit uns selbst. Wichtige Aspekte wie Optimierung, Kundenorientierung, Kostensenkung, Qualitätssteigerung & Co. machen einen Großteil unserer Beschäftigung aus. Allerdings entwickelt sich

ein äußerst ungesundes Ungleichgewicht, wenn wir uns auf Dauer nicht auch mit uns beschäftigen.

Sie lernen Dinge nur, wenn Sie üben. Dafür möchte ich Ihnen Ideen an die Hand geben, die Ihr Leben verändern können, wenn Sie sie in Ihrem Alltag ausprobieren. Sie gehen ja auch nicht in ein Fitnessstudio und sagen dem Trainer: „Ich habe mich angemeldet und zahle nun jeden Monat die Gebühr. Ich erwarte jetzt von Ihnen, dass Sie für mich trainieren und ich in einem Jahr meine Traumfigur habe.“ Ihnen ist natürlich völlig klar, dass Sie derjenige sind, der schwitzt, sich anstrengt. Überall gilt das Gesetz von Saat und Ernte, von „erst Input, dann Output“. Und es gilt: „Das Bekannte ist angenehm – das Unbekannte wird angenehm.“

Wenn es mit Ihrem Stress besser werden soll, dann muss es mit Ihnen besser werden. Allerdings fällt es uns oft leichter, anderen zu sagen, was diese zu tun und zu lassen haben, als an uns selbst zu arbeiten. Sie werden es schnell nachvollziehen können: Wenn Sie sich beispielsweise ärgern, wen wollen Sie dann verändern? Andere oder sich? Doch eher andere. Oder sind Sie bereits so weit auf Ihrem Weg der persönlichen Weiterentwicklung, dass Sie Ärger als echte Gelegenheit und Lernchance für größere Gelassenheit betrachten?

Allerdings ist es genau so: Gerade wenn wir leiden, können wir lernen. Wir können lernen, in der nächsten ähnlichen Situation so zu reagieren, dass wir weniger leiden, aktiver sind und mehr von dem tun, was uns am Herzen liegt.

Und ich habe eine gute Nachricht für Sie: Denn was für größere aktive Gelassenheit zu tun ist, ist in Wahrheit einfach, simpel, leicht. Denken Sie einmal über folgende Frage nach: „Kann Einfaches wirkungsvoll sein?“ Was denken Sie, ja oder nein? Natürlich kann Einfaches wirkungsvoll sein. Wenn Sie dieses Buch samt Programm lesen und die ein oder andere Idee ausprobieren, werden Sie feststellen, dass alles hier Enthaltene an sich einfach ist. Die wahre Schwierigkeit liegt nicht in der Technik, sondern vielmehr darin, im richtigen Moment auf die Idee zu kommen, die Technik anzuwenden. Natürlich erhalten Sie hier für beides die nötigen Informationen und Hilfestellungen.

Vielleicht vertreten Sie ja die Meinung, es sei schwer, gelassen zu reagieren, wenn es drauf ankommt. Dazu sage ich Ihnen nur: Schwer und unmöglich sind zwei verschiedene Dinge.

Denn es ist so leicht, gelassen zu sein – wenn wir wissen, worauf wir uns konzentrieren müssen. In den mehr als 1.000 Erlebnisvorträgen

und intensiven Seminaren, die ich in den letzten Jahren zum Thema „Gelassenheit gewinnt“ durchführen durfte, habe ich immer wieder eines festgestellt: Zum großen Teil sind es die Verhaltensweisen anderer, die uns beispielsweise ärgern und uns aus unserer Mitte bringen. Oder genauer gesagt ist es unsere Meinung über andere, die uns ärgert, stresst oder enttäuscht. Denn wie wollen Sie sich über einen anderen ärgern, ohne eine (nicht erfüllte) Erwartung an sein Verhalten zu haben? Worauf sind wir im Ärger, aber auch in anderen stressigen Gefühlslagen, konzentriert? Doch darauf, was andere unserer Meinung nach tun und lassen sollen. Weil wir andere aber nicht gegen ihren Willen verändern können, lässt uns dieser Widerspruch leiden. Hier lernen Sie, sich auf den Teil im „Stress-Spiel“ zu konzentrieren, den Sie auf Wunsch und auf Dauer immer verändern können: sich selbst. 99 % der Menschen wollen andere verändern, 1 % der Menschen ist bereit, sich zu verändern.

Eines meiner Motive, mich mit souveräner Gelassenheit zu beschäftigen, besteht in meiner Sterblichkeit. Denn unweigerlich wird irgendwann der Tag kommen, an dem es mit mir hier auf der Erde vorbei ist. Mit Anfang Dreißig habe ich mich gefragt: „Was muss passieren, damit ich dann sagen sagen kann, dass ich ein möglichst gutes Leben gelebt habe?“ Ist es das große Haus, das tolle Auto und die lange Zeit in Santa Monica oder der Winter auf Mallorca? Nein, das ist es für mich nicht. Sondern ich habe festgestellt, dass ich mich möglichst oft möglichst gut fühlen muss, um möglichst gut gelebt zu haben. Also geht es mir darum, mich im Haus, im Auto, einfach da, wo ich gerade bin, möglichst gut zu fühlen. Wie fühle ich mich aber, wenn ich gestresst, genervt, unter Druck oder enttäuscht bin? Möglichst gut? Nein – eher möglichst schlecht. Aus diesem Grund kümmere ich mich zwar sehr darum, dass ich in der äußeren Welt erfolgreich bin, vieles erreiche und aktiv und mit Schwung am Fest des Lebens teilnehme. Worum ich mich aber mindestens genauso intensiv kümmere, ist mein Erfolg in meiner inneren Welt. Ob ich in der inneren Welt erfolgreich bin oder nicht, erkenne ich ganz einfach daran, wie ich mich fühle. Wenn Sie sich morgens fragen „Welche Ansteckungsgefahr geht heute von mir aus?“ und Sie dann sicher sagen können: „Fröhlichkeit, Leichtigkeit, Zuversicht und Gelassenheit“, habe ich mein Ziel mit diesem Buch erreicht.

Als an Ihnen tatsächlich interessierter Autor freut es mich natürlich immer besonders, wenn Sie mir Ihr Feedback zu diesem Buch schreiben: cb@christian-bremer.de.

Auf geht's, Gelassenheit gewinnt!

Christian Bremer

Einleitung

Dieses Buch besitzt das Potenzial, dass Sie sich wegen Ihrer souveränen Gelassenheit unbeliebt machen und andere neidisch werden. Wenn Sie dafür Anzeichen sehen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Denn Gelassenheit macht genauso neidisch wie ein schickes Haus, ein flinker Porsche oder das neue Feriendomizil in Puerto Portals.

Wenn Sie beim Einschlafen in der Ecke Ihres Schlafzimmers ein langsam größer werdendes Feuer entdecken, würden Sie sich dann einfach umdrehen und einschlafen? Natürlich nicht.

Warum machen Sie es dann mit Ihrer Gesundheit so?

Ich kann Ihnen nicht garantieren, dass Sie in diesem Buch für alle Situationen, in denen Sie gestresst sind, Hilfe finden. Aber ich garantiere Ihnen, dass Sie hier für viele Fälle, in denen Sie sich heute noch unwohl, verärgert, gestresst oder überfordert fühlen, konkrete und einfach anwendbare Techniken, Tipps und Tricks finden.

Mit dem Wort „Stress“ verbinden wir in unserem Sprachgebrauch ja sehr unterschiedliche Situationen: Manchmal verwenden wir es, wenn wir viel Arbeit haben, mal im Zusammenhang mit einem Stau oder in Verbindung mit dem Tod eines Freundes. Wir fühlen uns „gestresst“, wenn wir uns überfordert, wütend, ängstlich, traurig, verärgert, frustriert, bedroht oder unter Druck fühlen.

Das, was den einen stresst, macht dem anderen nichts aus. Quellen für Stress können die Arbeit, die Beziehung, das Familienleben, die Kindererziehung, die Finanzen oder auch die Gesundheit sein. Was

für den einen Stress bedeutet, kann den anderen kalt lassen. Jedoch empfinden die allermeisten berufstätigen Menschen, je nach Studie zwischen 60 % und 80 % der Befragten, häufiger „starken Stress“. Die Anlässe dafür sind schnell genannt und liegen scheinbar auf der Hand: E-Mails, Termine, Vorgesetzte, Kunden, Kollegen und so weiter. Schnell können wir detailliert und differenziert Ursachen für unseren Stress nennen: Es sind „die anderen“. Jedoch ist dies nur eine mögliche Sichtweise, von der ich Sie mit diesem Buch abbringen möchte.

Und auch Menschen in Führungspositionen geht es nicht viel anders: Laut einer groß angelegten und repräsentativen Umfrage der Forsa Ende 2013 im Auftrag der Techniker Krankenkasse fühlen sich unter 1.000 Führungskräften 8 von 10 gestresst. Größte Stresstreiber sind demnach für leitende Angestellte hohe Arbeitslast (74 %), Termindruck (69 %), Unterbrechungen (57 %), Informationsüberflutung (54 %) und ungenaue Anweisungen ihrer eigenen Vorgesetzten (40 %).

Die Befragten glauben doch tatsächlich, dass „Arbeitslast“, „Termindruck“ & Co. ihren Stress ausmachen. Genau von diesem Irrtum möchte ich Sie befreien. Von dem Irrtum, dass es die anderen sind, die einen stressen. Oder dass es Prozesse, Situationen und Aufgaben sind, die einen stressen.

Die Probleme scheinen nur dem „alten Denken“ nach hohe Arbeitslast, Termindruck, Unterbrechung usw. zu sein. Ich möchte Sie aber zu einem „neuen Denken“ einladen: Das eigentliche Problem ist z. B. der Gedanke „Ich muss auch abends noch erreichbar sein“. Gedanken wie „Ich muss diesen Termin annehmen“ oder „Wenn ich das Meeting versäume, verpasse ich etwas“ sind die echte Ursache für Probleme. Dieses „neue Denken“ ist nicht etwa meine Erfindung, sondern jedem, der genau hinsieht, eröffnet sich diese neue Perspektive.



Zwei Fragen zum Einstieg

Halten Sie einen Augenblick inne und denken Sie über diese beiden Fragen nach:

- Wie können Sie gestresst sein, ohne zu denken?
- Wie können Sie sich ärgern, ohne zu denken oder eine Erwartung zu haben?

Selbstverständlich gibt es im Leben auch noch andere Einflüsse außer unseren Gedanken, die unser Gefühlsleben beeinflussen und Stress auslösen. Zum Beispiel können uns Lärm, Kälte oder Zugluft stressen. Auch eine dauerhafte Mangelernährung oder zu wenig Bewegung können Stress auslösen. Und es gibt für Stress auch andere Lösungsansätze als mentale Stärke. Jedoch bin ich Experte für mentale Stärke und daher handelt dieses Buch vor allem von den gedanklichen Ursachen und Lösungen für Stress.

Wenn wir uns hier mit dem Problem „Stress“ ernsthaft beschäftigen wollen, dann säßen wir umgekehrt auf dem Pferd, sollten wir uns nur um Themen wie Arbeitslast & Co. kümmern. Wir müssen uns darum kümmern, was in Ihrem Kopf los ist, wenn Sie sich gestresst, verärgert oder unter Druck fühlen.

Überlegen Sie mal: Wenn jemand abends um 20.00 Uhr noch E-Mails bearbeitet und das auch will, sich nichts Besseres vorstellen kann – ist das dann „Stress“? Natürlich nicht. Der oder die ist glücklich, erfüllt und fühlt sich richtig gut.

Menschen generieren ihren Stress nicht durch eine hohe Arbeitslast, sondern dadurch, dass sie viel arbeiten, ohne es von ganzem Herzen zu wollen. Viele machen etwas (in diesem Fall „viel arbeiten“), ohne es wirklich zu wollen. Im Büro zu sitzen, eigentlich aber lieber zu Hause sein zu wollen, das tut weh. Weil es keine klare Entscheidung ist. Entweder ich beende meine Arbeit oder ich mache sie. Eine Mischung ist unklar und sorgt daher für Stress.

Nicht der Termindruck ist das Problem, sondern das „Nicht-haben-Wollen“ des Termindrucks ist das Problem. Stellen Sie sich jemanden vor, der Termindruck wirklich mag und sich dabei tatsächlich wohlfühlt – und wirklich enge Termine einhalten muss. Ist er in diesem Augenblick gestresst? Nein. Daher rufe ich Ihnen zu:

Machen Sie nicht anderes und andere für Ihren Stress verantwortlich, sondern machen Sie vor allem Ihr eigenes Denken dafür verantwortlich.



Wer zwingt Sie denn, morgens zur Arbeit zu gehen und hohe Arbeitsbelastung, Termindruck, Unterbrechungen, Informationsflut und ungenaue Anweisungen zu akzeptieren?

Und jetzt reagieren Sie bitte nicht mit: „Ja und wer bezahlt dann mein Haus, mein Essen und meine Rechnungen?“ Sehen Sie es mal

anders. Denn darum geht es nicht, sondern es geht darum, dass Sie da angeheuert haben. Sie haben einen Arbeitsvertrag. Oder Sie haben die Firma gegründet. Und jetzt sagen Sie: „Ja, so habe ich mir das aber nicht vorgestellt, ich will es lieber anders haben.“ Sie sagen Nein zu dem, was ist – und das löst Stress aus. Das ist meine persönliche Erfahrung, aber prüfen Sie das bitte selbst. Viel Arbeit hat noch niemandem geschadet. Arbeit, die man macht, aber nicht machen will, die schadet.

Oft höre ich, ein weiterer Stressor seien „ungenauere Arbeitsvorgaben“. Wieso haben Führungskräfte denn bitte Angst davor, einfach mal zu sagen: „Chef, Sie wollen gute Leistung und ich auch. Um die zu bringen, brauche ich noch drei Informationen. Erstens ... zweitens ... drittens ...“? Wieso fällt es vielen so schwer, einfach mal freundlich und bestimmt zu sagen, was einem selbst wichtig ist? Weil wir im „alten Denken“ gefangen sind: „Sei artig“, „Das macht man nicht“ usw. Solche Gedanken verhindern die Handlung.

Ich bin von folgendem Aspekt überzeugt: Wir müssen alle mehr Mut haben auszusprechen und zu leben, was wir wirklich wollen, brauchen und haben möchten! Sagen Sie, was Sie stört, sprechen Sie an, was Sie brauchen, und legen Sie die Themen auf den Tisch, die Sie bewegen, ohne hinter dem Berg zu halten. Dafür braucht es neben der Einsicht, dass es besser werden kann, auch den Mut, für sich einzutreten und eventuell einfach mal Dinge zu tun, die einem ein bisschen Angst machen. Wer das jedoch tut, wird feststellen, dass nichts von dem passiert, was wir uns vorher ausgemalt haben.

Daher möchte ich Sie zu dem Gedanken einladen, dass die wahren Ursachen und damit auch die wahren Lösungen für all Ihre Stressgefühle nicht „im außen“, sondern in Ihrem Inneren zu suchen und zu finden sind.

Ich bin mir sehr bewusst, dass diese Idee nicht revolutionär ist. Jedoch bin ich mir auch bewusst, dass zwar das Wissen um die Idee vorhanden ist, es allerdings offensichtlich noch nicht ausreichend angewendet wird, um ein Leben in Erfolg, Gesundheit und Freiheit zu führen, ohne dabei gestresst zu sein.

Für solch ein Leben benötigen Sie eine gehörige Portion mentale Stärke, die bereits in Ihnen vorhanden ist. Sie brauchen in dieser Angelegenheit zum Glück nicht umständlich und zeitraubend etwas Neues zu lernen. Denn sogar in dem Augenblick, in dem Sie sich überfordert, gestresst, genervt oder angespannt fühlen und in dem Sie sie am meisten benötigen, ist mentale Stärke in Ihnen.

Sie brauchen „nur“ dafür zu sorgen, den Kontakt zu ihr aufzubauen. Wie Sie im Verlauf des Buches sehen werden, ist es ganz leicht, mentale Stärke zu generieren und von ihr zu profitieren. Denn sie hat mit dem gesunden Menschenverstand mehr zu tun als mit komplexen Techniken.

Und nicht zuletzt möchte ich Sie zu der Erkenntnis einladen, dass Sie aus Ihrem Leben ein Meisterwerk machen können, wenn Sie Erfolg und Gesundheit in Einklang bringen. Mit Erfolg meine ich all das, was Sie erreichen wollen. Vom Aufbau einer neuen Firma bis zur Weltreise. Mit Gesundheit meine ich viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein vollumfängliches Wohlfühlgefühl in Körper, Geist und Seele. Ich wünsche mir und noch mehr Ihnen, dass es Ihnen gelingt, Erfolg und Gesundheit zu erreichen. Mentale Stärke trägt dazu bei, dass sich beides ergänzt und beflügelt. Und sie verhindert, dass Sie zwar erfolgreich, dafür aber nicht gesund sind. Schließlich geht es darum, den eigenen Erfolg so richtig genießen zu können.

Natürlich freue ich mich über Feedback zu diesem Buch. Besonders interessiert mich für meine Arbeit als Vortragsredner und Veranstalter von Seminarevents, welche Sichtweisen und Techniken Ihnen am meisten geholfen haben, aus Ihrem Leben ein Meisterwerk zu machen. Wenn Sie wollen, schreiben Sie mir eine E-Mail an cb@christian-bremer.de.

Am besten nehmen Sie sich beim Lesen ein Notizbuch zur Hand oder machen sich Notizen in Ihrem Smartphone. Denn viele Inhalte des Buches werden Sie zwar interessieren und reizen, jedoch ist es gut, darüber ein wenig nachzudenken und sie bei Gelegenheit auszuprobieren. Da ist es gut, eine Liste von guten Ideen zu haben. Wer schreibt, der bleibt. Und nun viel Freude beim Lesen!

Wie dieses Buch Ihr Leben retten kann

Verlangt Ihr Beruf von Ihnen noch mehr als früher? Sind die Ansprüche Ihrer Kunden, Chefs und Kollegen gestiegen? Fühlen Sie sich manchmal gestresst? Natürlich, denn Sie haben viele Aufgaben auf dem Tisch, einen vollen Kalender, näherrückende Deadlines und Personen, die auf Sie zählen. Doch mit dem Tagesgeschäft nicht genug, schließlich warten neben dem anspruchsvollen Privatleben auch immer wieder noch wohlüberlegte Entscheidungen von großer Wichtigkeit für die weitere Zukunft auf Sie. All das wäre im Grunde noch einfach, wenn

nicht andere dazu neigen würden, Dinge zu vergessen, Fehler zu machen, nicht ihr Wort zu halten und unzuverlässig zu sein. Weil Sie aber auch noch das Familienleben, Freunde und die eigene Gesundheit unter einen Hut kriegen wollen, entstehen Gefühle von Überforderung, Ärger und Zeitdruck. Es geht Ihnen wie allen, die mit zu vielen Bällen jonglieren. Eine Zeit lang geht das gut, doch dann kommt es tage- oder wochenweise zu Phasen, in denen Ihnen alles über den Kopf wächst und Sie am liebsten alles hinwerfen würden.

Sie stehen dann unter einem Druck, unter dem nicht nur die Qualität Ihrer Arbeit, sondern auch Ihre Gesundheit leidet. Vielleicht sogar auch Ihr Familienleben. Alles das ist Ihnen wahrscheinlich schon länger bewusst und ich vermute, dass Sie in dieses Buch schauen, weil Sie das ändern wollen.

Herzlichen Glückwunsch, dann sind Sie hier richtig. Denn es gibt Möglichkeiten, mit den Stress auslösenden Situationen geschickter umzugehen.



Ein Leben ohne Stress gibt es nicht. Es geht also darum, mit ihm konstruktiv umzugehen.

Dabei bin ich mir sehr sicher, dass Ihnen das jetzt auch schon öfter mal gelingt. Berufliche oder private Situationen, in denen Sie sich denken „Nein, jetzt nicht“. Jemand will sofort ein Gespräch und Sie verschieben es auf einen Zeitpunkt, der Ihnen passt. Ein anderer möchte eine Sonderbehandlung und Sie verneinen sie, weil das viel zusätzliche Arbeit wäre, für die Sie sich in dem Moment keine Zeit nehmen wollen. Meiner Ansicht nach geht es darum, Ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten auszubauen und noch mehr zu Gewohnheiten werden zu lassen.

Bauen Sie mit diesem Buch Ihre mentale Stärke aus und sorgen Sie dafür, unabhängiger von dem zu werden, was Sie im Augenblick noch packt. Dafür lernen Sie unter anderem folgende, tatsächlich lebensverändernden Fähigkeiten:

- Sie schaffen es, aus dem Stress über souveräne Gelassenheit ins Handeln zu kommen. Denn Gelassenheit und mentale Stärke sind keine Synonyme für die „Vogel-Strauß-Taktik“. Das Ergebnis von Gelassenheit und mentaler Stärke besteht darin, mit dem im Augenblick Unveränderbaren entspannt umzugehen und sich um das Veränderbare zu kümmern. Das macht nicht nur erfolgreich, sondern hält auch gesund.

- Sie bauen kleine tägliche Routinen auf, die Ihnen mit sehr geringem Aufwand eine größere souveräne Gelassenheit ermöglichen. Sie werden geduldiger sowie zugleich kraftvoller und schaffen es, mit ein paar einfachen Routinen immer wieder bei sich, in Ihrer Mitte, anzukommen.
- Sie lernen, die aus Ärger, Stress und Druck resultierende Energie sehr gezielt da zu investieren, wo es sinnvoll ist. Schließlich verschwenden wir sonst einen Großteil unserer Energie. Oder ändert es etwas an der Situation, wenn Sie sich nur ärgern, ohne etwas zu verändern? Lernen Sie, die Energie zu fokussieren.
- Sie schaffen es, sich innerhalb weniger Sekunden zu entspannen. Damit können Sie nicht nur bessere Entscheidungen treffen, sondern sind auch ein angenehmerer Gesprächspartner. Schließlich ernten Sie viel Anerkennung, wenn Sie ruhig bleiben, entspannt sind, während andere schon die ersten Anzeichen von Überforderung zeigen.
- Sie erkennen, mit welchen Mitteln es möglich ist, im oder besser trotz Stress das „große Ganze“ zu sehen. Üblicherweise sehen die meisten Menschen im Stress eher Probleme statt Lösungen und eher Hürden statt Ziele. Sie lernen, sich im Stress auf Ihre Ziele zu konzentrieren und so energiegeladener nach vorne zu sehen und zu gehen.
- Sie werden mutiger und machen sich selbst weniger abhängig von der Meinung anderer. Ganz oft schon werden Sie nicht Ihrer eigenen Idee gefolgt sein, sondern darauf verzichtet haben zu tun, was Sie eigentlich für richtig gehalten haben. Hier haben Sie ein Buch, das Ihnen Mut und Techniken an die Hand gibt, im Einklang mit sich zu handeln – egal, was die anderen von Ihnen denken könnten.
- Sie gehen mit eigenen sowie fremden Fehlern konstruktiv und zukunftsorientiert um, wie groß oder „dämlich“ sie auch sein mögen. Das leuchtet Ihnen zwar schon grundsätzlich ein, und doch sind Fehler häufig Anlass für Ärger.
- Sie finden einen Weg, mit Ihrem Wunsch nach Perfektion lockerer umzugehen. Das heißt natürlich nicht, dass Sie als Chefarzt ruhig das falsche Bein abnehmen sollen. Sondern es bedeutet, sich immer wieder bewusst zu machen, dass es aufgrund mangelnder Ressourcen oft mehr um „das gute Ergebnis“ und den Fortschritt geht, als um Perfektion.



Perfektion schafft Aggression.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben und sich immer wieder von den Übungen zur wöchentlichen Begleitung inspirieren lassen, verspreche ich Ihnen, dass Sie sich seltener ärgern werden, weniger Zeitdruck haben, sich von anstrengenden Mitmenschen weniger aus Ihrem Konzept lassen. Außerdem werden Sie Ihre Kreativität und Ihre Energie viel besser investieren können. Sie sind wertvoll und es gibt Sie nur einmal auf der Welt. Allein deswegen ist es wichtig, möglichst oft souverän und gelassen zu sein. Ihre Firma, Ihre Familie, Ihre Freunde und Sie selbst brauchen eine Version von Ihnen, die erfolgreich, glücklich, zuversichtlich und gesund ist. Mit dem, was Sie hier lernen können, kommen Sie dieser Versionen einen großen Schritt näher. Versprochen.

Wie Sie erkennen, ob sich das Lesen für Sie lohnt

Damit Sie ganz sicher sind, ob sich das Lesen des Buches für Sie lohnt, habe ich für Sie hier zehn einfache Fragen vorbereitet. Gehen Sie diese zügig durch und antworten Sie dabei vor allem aus dem Bauch heraus. Die Fragen dienen nicht einer komplexen Analyse, sondern vielmehr dazu, dass Sie Ihre Motivation erkennen, warum es sich für Sie lohnt, dieses Buch intensiv zu lesen und die Perspektiven und Techniken, die hier aufgezeigt werden, auszuprobieren und im Idealfall kontinuierlich anzuwenden.

Nr.	Frage	Ja / Nein
1.	Ich glaube, manchmal unnötigen Zeitdruck zu haben.	
2.	Es fällt mir manchmal schwer, Nein zu sagen.	
3.	Die Unzuverlässigkeit anderer nervt mich.	
4.	Ich müsste öfter mal meine Meinung sagen.	
5.	Faule Ausreden anderer machen mich wütend.	
6.	Andere sagen, ich wäre zu aufbrausend.	
7.	Ich lasse mich leicht vom Wesentlichen ablenken.	
8.	Ich will lernen, mich besser abzugrenzen, ohne andere im Stich zu lassen.	
9.	Gerne würde ich herausfinden, wie ich gelassen sein kann, ohne dabei oberflächlich zu werden.	
10.	Es fällt mir schwer, abends abzuschalten.	

Wenn Sie auch nur zweimal ein Ja gefunden haben, dann lohnt sich das Lesen des Buches für Sie. Wobei natürlich klar ist, dass es mit dem Lesen allein nicht getan ist. Sie werden das ein oder andere auch für sich durchdenken, leicht anpassen und dann anwenden müssen. Aber das kriegen wir schon, schließlich sind wir ja zu zweit und Sie erhalten ausreichend Tipps, um die Dinge, die Ihnen wichtig sind und die zu Ihnen passen, mit Schwung umzusetzen.

Wie Sie am besten von diesem Buch profitieren können

Lassen Sie uns eine kleine Zeitreise unternehmen: Wann haben Sie mal etwas störrisch, total entschlossen und souverän über längere Zeit durchgezogen? Ein Projekt, das Ihnen wichtig war? Das Gewinnen und Einstellen eines begabten Mitarbeiters, den Sie über längere Zeit bezirzen mussten, damit er an Bord kommt? Das Training für Ihren ersten Halbmarathon? Das Überzeugen eines Kunden, den Sie von einem anderen Anbieter weg zu sich lotsen mussten? Ich bin mir sicher, dass Sie hier ein, zwei Beispiele für Ihr eigenes entschlossenes, konsequentes Verhalten gefunden haben. Sie wussten genau, was Sie haben wollten, und waren stur, starrköpfig, uneinsichtig bei Einwänden anderer. Manche würden Sie als Dickkopf beschreiben – ich beschreibe Sie als erfolgsorientiert.

Denn genau diese Dickköpfigkeit brauchen Sie, um die Ideen und Inhalte aus dem Buch hier umzusetzen. Kurz: um umzusetzen, was Ihnen am Herzen liegt. Sonst brauchen Sie nichts. Sie brauchen keine komplexen Transferprogramme mit Videos, Zetteln im Büro, Erfahrungsaustauschtreffen und Briefen an sich selbst. Das mag alles seine Berechtigung haben und das ein oder andere setze ich bei meinen Seminarevents auch selbst ein.

Aber was Sie vor allem brauchen, ist eben diese Dickköpfigkeit. Sie brauchen den unbeugsamen Willen der allseits bekannten freundlichen Gallier Asterix und Obelix. Sie brauchen die Entscheidung. Das gilt nicht nur hier, sondern im ganzen Leben. Wenn Sie sich verlieben und die Frau ein Leben lang an Ihrer Seite haben wollen, reichen doch nicht ein paar warme Worte und ein Sträußchen Blumen von der Tankstelle. Sondern Sie brauchen die völlige Entschlossenheit, diese Frau für sich zu gewinnen. Bei der ersten, zweiten oder dritten Absage aufzugeben führt nur dazu, dass die Frau denkt: „Na, wenn der jetzt schon aufgibt, dann ist es entweder ein Weichei oder sein Interesse an mir ist nicht groß genug.“ Dies ist jetzt keine Aufforde-