

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Widmung	9
Danksagung	9
Einführung	25
Über dieses Buch	25
Konventionen in diesem Buch	26
Was Sie nicht lesen müssen	26
Törichte Annahmen über den Leser	26
Wie dieses Buch aufgebaut ist	27
Teil I: Gelassenheit als Lebenseinstellung	27
Teil II: Gelassenheit im Alltag einüben	27
Teil III: Gelassenheit in der Familie	28
Teil IV: Gelassenheit im Beruf	28
Teil V: Gelassenheit in Grenzsituationen	28
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	28
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	29
Wie es weitergeht	29
Teil I	
<i>Gelassenheit als Lebenseinstellung</i>	31
Kapitel 1	
<i>Gelassenheit – was bedeutet das?</i>	33
Festhalten oder loslassen – die richtige Balance finden	34
Love it, change it or leave it: Wie man erkennt, was man lieben kann, ändern sollte oder aufgeben muss	35
Die eigenen Werte, Bedürfnisse und Motivatoren kennenlernen	36
Glaubenssätze hinterfragen	37
Der Zusammenhang zwischen Anspannung/Stress und Gesundheit	38
Das passiert bei Stress im menschlichen Körper	39
Entspannung und Gelassenheit – gut für Körper, Geist und Seele	40

Was man selbst beeinflussen kann und was nicht	40
Die Macht der Gedanken	41
Botschaften »richtig« senden und empfangen	42
Gelassenheit üben – körperlich und geistig/seelisch	43
Menschen und Situationen »sein lassen«	44
Die Wirkung von Gelassenheit auf Menschen und Situationen	45
Wenn sich eine Stellschraube im System ändert ...	45
»Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück«	46
Gelassenheit – Ihr ganz persönliches Konzept	47
Innere Gelassenheit	47
Äußere Gelassenheit	48
Checkliste: Das persönliche Gelassenheitskonzept	49

Kapitel 2

Gelassenheit hält gesund **55**

Warum Dauerstress krank macht	56
Stress entsteht im Kopf	57
Umgang mit dem Kopfkino bei Stress	58
Warnsignale des Körpers	59
Frühe Stresssymptome	60
Späte Stresssymptome	60
Gelassenheit als Vorbeugung	61
Stressbewältigung auf allen Ebenen	62
Gelassenheit wirkt im Körper	63
Gelassenheit wirkt im Kopf	63

Kapitel 3

Gelassenheit und Persönlichkeitsstruktur **65**

Extravertiert und introvertiert: Endpunkte einer Persönlichkeitsskala	66
Extravertierte: Möglichst viel Action	67
Introvertierte: Möglichst viel Ruhe	68
Zentrovertierte: Von allem etwas	68
Checkliste: Welche Persönlichkeitsanteile überwiegen bei Ihnen?	69
Gelassenheit für Extravertierte: Loslassen statt explodieren	70
Umgang mit Gefühlsausbrüchen	70
Auch Extravertierte brauchen Ruhepausen!	71

Gelassenheit für Introvertierte: Loslassen statt implodieren	71
Umgang mit Rückzug oder Flucht	72
Den Blick nach außen richten – auch als Introvertierter	72

Kapitel 4

Die Haltung ändern: Gelassenheit verinnerlichen **73**

Einen klaren Blick auf angespannte Situationen werfen	73
Die Situation analysieren und Handlungsalternativen bedenken	75
Umgang mit den Konsequenzen einer Situation	76
Ärgernisse als Chance: Umdeuten hilft beim Loslassen	77
Die eigenen Gefühle bewusst wahrnehmen	78
Eine andere Haltung einnehmen	79
Die eigenen Antreiber betrachten und verstehen	80
Glaubenssätze kann man ändern	81
Die eigene Erwartung beeinflusst die Wahrnehmung	82
Nicht alles auf sich beziehen	83
Situationen vermitteln Botschaften	84

Kapitel 5

Selbsterkenntnis – der erste Schritt **85**

Erwartungsdruck verringern und Ballast abwerfen	85
Soll-Ist-Analyse: Das eigene Wunschbild hinterfragen	86
Frieden mit sich selbst schließen	87
Abschied vom Perfektionismus	89
Menschen sind unvollkommen – und trotzdem wertvoll	89
Auf das Hier und Jetzt konzentrieren	91
Eines nach dem anderen tun	91
Eine respektvolle Haltung einnehmen	92
Angenehmes genießen, Unangenehmes akzeptieren	92
Umgang mit Zeit- und Energiefressern	93
Für die eigenen Bedürfnisse einstehen	95
Die Konsequenzen des eigenen Handelns bedenken	96
Vorschläge statt Vorwürfe	97

Teil II***Gelassenheit im Alltag einüben*****99****Kapitel 6*****Gelassenheitsübungen für jeden Tag*****101**

Ganz alltägliche Übungen	101
Tiefe Bauchatmung	102
Gelassen Auto fahren	103
Warten müssen	104
Äpfel schälen und Etiketten ablösen	105
Körperliche Übungen	106
Autogenes Training basiert auf Selbsthypnose	106
Yoga aktiviert Geist und Körper	107
Fortschreitende Muskelentspannung	108
Tai-Chi und Qigong	109
Sport für Gelassenheitsübungen nutzen	110
Geistige Übungen	111
Verschiedene Formen der Meditation	111
Achtsamkeit verbessert die Körperwahrnehmung	113
Innerer Monolog	114
Situationen umdeuten, um Stress zu reduzieren	115
Raum der Gelassenheit	117
Hobbys für mehr Gelassenheit	118
Angeln, Basteln oder Tiere beobachten	118
Künstlerisch tätig sein	119
Üben, üben, üben – denn meist klappt es nicht sofort mit der Gelassenheit	120
Jeder Tag bietet Übungsmöglichkeiten	120
Nicht aufgeben	120
Immer wieder von vorn anfangen	121
Der individuelle Weg zu mehr Gelassenheit	121
Jeder ist anders	122
Herausfinden, was zu einem passt	122
Trainingsplan für mehr Gelassenheit	123

Kapitel 7

Gelassen bleiben 125

Gelassenheitsübungen in den Alltag integrieren	125
Regelmäßig tief atmen	126
Auszeiten fest einplanen	127
Tagebuch führen	128
Schreiben Sie auf, wann Sie besonders gelassen waren	128
Wenn es gar nicht klappt mit der Gelassenheit	129
Seien Sie geduldig mit sich	129
Umgang mit Rückfällen	130
Fangen Sie einfach wieder von vorn an	130
Aus Rückfällen lernen	131

Teil III

Gelassenheit in der Familie 133

Kapitel 8

Gelassenheit in der Partnerschaft 135

Partnerschaftsmodelle im Wandel	135
Menschliche Reibung erzeugt Kälte	136
Ehrlicher Umgang miteinander	137
Ansprüche an die Partnerschaft hinterfragen	137
Lebenskonzepte thematisieren	138
Wichtig nehmen, was einem wichtig ist	140
Wünsche äußern und Wünsche erfüllen	140
Die Beziehung nicht überfrachten	141
Jeder kann nur sich selbst ändern, nicht den Partner	141
Vom Vorwurf zur Ich-Botschaft	142
Streiten lernen	143
Checkliste: Was Sie an Ihrem Partner mögen	143
Gelassenes Miteinander immer wieder neu vereinbaren	144
Intro- oder extravertiert: Unterschiede zulassen	144
Die Suche nach der besseren Hälfte	145
Unverzichtbare Gesten	146
Auch eine befriedigende Sexualität fördert die Gelassenheit	147

Warnsignale in der Beziehung erkennen und ernst nehmen	147
Aktives Zuhören fördert das Verständnis	147
Hilfe annehmen	148
Beziehungskiller – und der Umgang damit	149
Gedankenlosigkeit kann verletzen	149
Unaufmerksamkeit zerstört Beziehungen	150
Eifersucht löst Verlustangst aus	150
Konkurrenz – nein danke	151
Gleichgültigkeit ist gefährlich	151
Beziehungen beenden	152

Kapitel 9

Gelassene Kindererziehung **153**

Gelassener Umgang mit Kindern – vom ersten Tag an	153
Als (werdende) Eltern Verantwortung übernehmen	154
»Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr ...«	154
Eltern sein und Partner bleiben	155
Kindererziehung als Hobby	156
Grenzen setzen und gelassen bleiben, wenn Kinder Grenzen überschreiten	157
Grenzen gemeinsam definieren	157
Konsequent sein	158
Familienregeln gemeinsam aufstellen	159
Erwünschtes Verhalten belohnen	160
Gelassener Umgang mit Konflikten	161
Miteinander im Gespräch bleiben	162
Kinder loslassen können	163
Kindern und Jugendlichen Verantwortung übertragen	164
Freiheiten als Eltern nutzen	164
Hinaus ins Leben	165

Kapitel 10

Gelassener Umgang mit der Verwandtschaft **167**

Familienrituale erkennen und hinterfragen	167
Sprechen hilft	169
Ändern, was man ändern kann	169

Unterschiedliche Lebensformen akzeptieren	170
Leben und leben lassen	171
Konflikte zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern	172
Miteinander im Gespräch bleiben – mit Humor und Gelassenheit	172
Ein gesunder Abstand fördert die Gelassenheit	172

Kapitel 11

Gelassen Urlaub machen **175**

Die richtige Wahl treffen: Was, wann, wo	175
Die Verantwortung gemeinsam tragen	176
Die Erwartungen nicht zu hoch schrauben	177
Für jeden etwas – zusammen oder allein	177
Es läuft nicht immer alles gleich gut	178
Gemeinsame Erfahrungen sammeln	178
Im Urlaub Tagebuch führen	179
Gelassen allein reisen	179
Finden Sie Ihre eigene Reisephilosophie	180
Gönnen Sie sich eine gute Zeit	181

Teil IV

Gelassenheit im Beruf **183**

Kapitel 12

Gelassenheit in den beruflichen Alltag integrieren **185**

Ist-Analyse: Das Gelassenheitspotenzial des Berufslebens	185
Teilbereiche des Berufslebens analysieren	186
Gelassenheitsfördernde Faktoren im Job	187
Mögen, ändern oder beenden – was man selbst tun kann	189
Pausen und Auszeiten sind unverzichtbar	190
Als Vorgesetzter einen Teil der Verantwortung delegieren	191
Am eigenen Arbeitsplatz etwas verändern	191
Selbstständig – entweder selbst und ständig oder selbst und verantwortlich	193
Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung	193
Für die eigenen Bedürfnisse eintreten	194
Allianzen schmieden	195
Langsames Denken als Erfolgsfaktor	196

Umgang mit Gelassenheitsskillern	197
Multitasking ist eine Illusion	198
Zeitdruck schadet der Arbeitsqualität	199
Monotonie erzeugt Langeweile	200
Unterbrechung senkt die Arbeitszufriedenheit	200
Mangelnde Wertschätzung hemmt die Motivation	201

Kapitel 13

Schwierige Situationen frühzeitig erkennen **203**

Eigene Ressourcen schonen: Nicht immer 150 Prozent geben	204
Die Antreiber berücksichtigen	205
Das Neinsagen üben	206
Den Kalender entrümpeln	206
Zeitfresser erkennen und ausschalten	207
Zeitfresser Nummer eins: Die Technik funktioniert nicht	208
Zeitfresser Nummer zwei: Die lieben Kollegen	209
Zeitfresser Nummer drei: Der innere Schweinehund	210
Verkäufer ohne Kunden, Ärzte ohne Patienten	211
Aufgaben nach Dringlichkeit und Bedeutung unterscheiden	211
Die eingesparte Zeit sinnvoll nutzen	212
Regeln hinterfragen und verstehen	213
Alle für einen oder jeder gegen jeden	213
Die Botschaft hinter dem gesprochenen Wort verstehen	214
Liebe am Arbeitsplatz	215
Aktiv gegensteuern statt innerlich kündigen	216
Umgang mit schwierigen Chefs	217
Entweder – oder? Sowohl – als auch	218
Über die eigenen Rechte informieren	219
Ein Neustart ist in jedem Alter möglich	220

Kapitel 14

Schluss mit der Selbstaussbeutung **221**

Die Gefahr der Selbstaussbeutung	221
Gefährliche Köder erkennen	222
Krankgeschrieben statt hustend am Arbeitsplatz	224
Weg von der Selbstaussbeutung hin zur Selbstachtung	225

Gelassener Umgang mit Kränkungen im Berufsalltag	226
Es kann nicht immer alles gelingen	226
Selbsterfüllende Prophezeiungen	227
Mit Humor geht vieles leichter	227
Konfliktpotenziale erkennen und Konflikte gelassen lösen	228
Aufmerksam sein und Ruhe bewahren	228
Wenn der Klügere stets nachgibt, hat immer der Dummere recht	229
Hilfe und Unterstützung von außen annehmen	229
Den Überblick behalten	230
Der Vorteil der Vogelperspektive	230
Gute Planung ist der halbe Erfolg	231
Frühzeitig einschreiten	232
Nicht alles persönlich nehmen	232
Sachebene und Beziehungsebene beachten	233
Schuld sind nicht immer nur die anderen	233
Abgrenzen statt untergehen	234

Kapitel 15

Gelassenheitsübungen am Arbeitsplatz **235**

Geistige Übungen	235
Perspektivwechsel für einen neuen Blickwinkel	236
Entschleunigung senkt den Zeitdruck	236
Das Zauberwort nutzen	238
Imaginationsübung »Raum der Gelassenheit«	238
Körperliche Übungen	239
Ein kurzer Mittagsschlaf zum Auftanken	239
Progressive Muskelrelaxation im Sitzen	240
Übersprunghandlungen bewusst einsetzen	240
Tipps für besondere Situationen	241
Sprechen vor vielen Menschen	242
Gehalts- oder Vertragsverhandlungen	244
Vorstellungsgespräche: Der erste Eindruck zählt	246
Checkliste: Gelassener am Arbeitsplatz	248

Teil V
Gelassenheit in Grenzsituationen **249**

Kapitel 16
Krank – und trotzdem gelassen **251**

Mit körperlichen Erkrankungen gelassen umgehen	252
Dialog mit der inneren Stimme	252
Husten, Schnupfen, Heiserkeit – dagegen ist ein Kraut gewachsen	253
Rücken- und Gelenkprobleme verringern	255
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Den Lebensmotor stärken	256
Magen-Darm-Krankheiten: Was der Verdauung hilft	257
Bösartige Erkrankungen gelassen bekämpfen	258
Seelische Erkrankungen annehmen und umdeuten	259
Krankheit als Lösungsversuch bei Konflikten	260
Depressionen und Burn-out: Den Berg bewältigen	260
Psychosomatische Erkrankungen: Die Sprache des Körpers verstehen	262
Psychosen: Leben mit mangelndem Realitätsbezug	263
Suchterkrankungen: Belastung für Betroffene und Angehörige	264
Gelassenheit am Lebensende	266
Fitnesstraining und Gehirnjogging für Gelassenheit im Alter	266
Palliativmedizin: Den Tagen Leben geben, nicht dem Leben	
Tage	268
Hospize – bis zum Schluss nicht allein	269

Kapitel 17
Mit Verlusten gelassen umgehen **271**

Abschied nehmen lernen	271
Trauer und Freude zulassen	272
Vorbereitung auf einen Abschied	273
Unvorbereitet Abschied nehmen müssen	274
Die Erinnerung wachhalten	275
Gelassener Umgang mit Trennungen und Todesfällen	275
Wenn wichtige Menschen verschwinden	276
Eine Beziehung gelassen beenden	277

Verlassen werden und trotzdem gelassen bleiben	278
Plötzlich und unerwartet ...	279
Gelassenheitsübungen in der Trauerarbeit	280
Arbeit, Wohnung, Geld verlieren	280
Die eigenen Ansprüche hinterfragen	281
Neid macht unglücklich	281
Manchmal ist weniger mehr	282
Auf zu neuen Ufern: Neubeginn wagen	282
Beruflich noch mal ganz neu anfangen	283
Umzug und Einleben gelassen gestalten	284
Einen neuen Lebensabschnitt beginnen	284

Kapitel 18

Bei Angst und Sorgen trotzdem gelassen **287**

Arbeitslosigkeit: Neue Perspektiven schaffen	287
Gelassen bleiben, wenn Arbeitslosigkeit droht	288
Gelassener Umgang mit der Arbeitslosigkeit	289
Einen neuen Job suchen und finden	290
Langzeitarbeitslos – und trotzdem gelassen	291
Alleinsein und Einsamkeit: Gelassen auf andere zugehen	292
Einsamkeit aktiv überwinden	293
Geldmangel: Gelassener Umgang mit eingeschränkten Möglichkeiten	294
Lebensnotwendig ist vor allem Gelassenheit	295
Hilfe und Unterstützung annehmen	296
Gelassenheitsübung in Mangelsituationen	296

Teil VI

Der Top-Ten-Teil **299**

Kapitel 19

Zehn Vorteile der Gelassenheit **301**

Gelassenheit fördert die Entspannung	301
Gelassenheit stoppt die Stressspirale	302
Gelassenheit fördert das klare Denken	302
Gelassenheit lässt intensiver fühlen	303

Gelassenheit stärkt die Gesundheit	303
Gelassenheit hilft einem Burn-out vorzubeugen	304
Gelassenheit vergrößert die eigenen Handlungsspielräume	304
Gelassenheit fördert die Toleranz	305
Gelassenheit verstärkt Lebensfreude und Achtsamkeit	305
Gelassenheit verbreitet Humor	306

Kapitel 20

Zehn Übungen für mehr Gelassenheit **307**

Gelassenheit durch die tiefe Bauchatmung	307
Gelassenheit durch die Vogelperspektive	308
Gelassenheit durch Reframing	308
Gelassenheit durch Perspektivwechsel	309
Gelassenheit durch Imaginationsübungen	309
Gelassenheit durch Achtsamkeit	310
Gelassenheit bei Routinetätigkeiten	311
Gelassenheit im Auto und beim Warten	311
Gelassenheit durch fortschreitende Muskelentspannung	312
Gelassenheit durch Autogenes Training	312

Kapitel 21

Zehn Selbstsuggestionen für einen gelassenen Alltag **315**

Ich bin ruhig und gelassen	315
Ich lasse die Gedanken ziehen	315
Ich bin sicher und geborgen	316
Ich bin heiter und entspannt	316
Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig	316
Ich mag meine Welt	317
Wärme umhüllt mich	317
Ich habe, was ich brauche	317
Ich mag mich sehr	317
Gut, gut, alles ist gut	318

Stichwortverzeichnis **319**