

*Achtsam
leben*

THOMAS HOHENSEE

Heute bleibe ich gelassen



SCORPIO



THOMAS HOHENSEE

**Heute
bleibe ich
gelassen**

SCORPIO

Thomas Hohensee ist mit bisher 27 Büchern einer der erfolgreichsten Schriftsteller im deutschsprachigen Raum. Sein Best- und Longseller *Gelassenheit beginnt im Kopf* gilt seit 2004 als Standardwerk auf diesem Gebiet. Als Experte für Gelassenheit ist er zugleich ein gefragter Interviewpartner in den Medien. Mit über 30 Jahren Erfahrung in Beratung und Coaching ist es sein Ziel, möglichst vielen Menschen den Weg zu einem glücklichen, entspannten und erfüllten Leben zu zeigen.

www.thomashohensee.de

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

1. eBook-Ausgabe 2019

© 2019 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-262-0

Alle Rechte vorbehalten

www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Einleitung

1 Gelassen durch den Tag

Die drei typischen Stressreaktionen ...
... und drei Lösungsmöglichkeiten
Das Ziel für heute

2 Der Tag beginnt

Den Atem beobachten
Den Körper wahrnehmen
Ein paar Minuten meditieren
Vorschau auf den Tag
In Ruhe frühstücken
Die tägliche Nachrichtenflut

3 Bei der Arbeit

Der Weg ins Büro
Probleme lösen
»Schwierige« Kunden
Die lieben Kollegen
Teamleiter und andere Vorgesetzte

Pausen nicht vergessen
Entspanntes Mittagessen
Übungsfeld Einkaufen
Der Weg nach Hause

4 Mit der Familie

Miteinander sprechen
Probleme lösen
Gelassen bleiben in der Partnerschaft
Stressfreier Umgang mit Kindern
Großfamilie: So bleiben Sie locker

5 In der freien Zeit

Zeit für sich
Freunde treffen
Interessen pflegen

6 Der Tag geht zu Ende

Abendessen mit Genuss statt Verdruss
Rückschau auf den Tag
Gut gemacht!
Aus Fehlern lernen
Entspannt in den Schlaf
Und noch einmal: Bewusst atmen

Gelassen durchs Leben
Literatur

Einleitung

Auch heute wird Ihre Gelassenheit garantiert wieder auf die Probe gestellt. Anlässe gibt es genug, um sich zu ärgern, zu sorgen oder enttäuscht zu sein.

Möglicherweise war die Nacht zu kurz, oder Sie haben schlecht geschlafen. Sie stehen noch müde auf. Im Bad ist die Duschlotion alle und kein Ersatz da. Ihre Haare sitzen nicht. Jetzt fällt auch noch die Kaffeemaschine aus: Also gehen Sie ohne Morgenkaffee zur Arbeit.

Auf der Straße ist kein Durchkommen, die ganze Strecke nur Stop and Go. Oder die Ankunft der Bahn ist aufgrund einer Verkehrsstörung auf unbestimmte Zeit verschoben. Ihre ArbeitskollegInnen sind ebenfalls noch müde und entsprechend schlecht gelaunt. Die Kunden zicken, und der Chef nervt.

Mit anderen Worten: ein ganz normaler Tagesbeginn!

Die Dinge laufen häufig anders als geplant, Ihre Mitmenschen kommen Ihnen in die Quere.

Am Abend fühlen Sie sich wie gerädert, sind frustriert, liegen erschöpft im Bett und können trotzdem nicht einschlafen. Der andauernde Stress, der Ärger, der Frust und die Sorgen setzen Ihnen zu.

Höchste Zeit für mehr Gelassenheit!

Gelassenheit ist eine anmutige Form
des Selbstbewusstseins.

Marie von Ebner-Eschenbach

Nutzen Sie die Herausforderungen, die täglich auf Sie zukommen, um sich zu entspannen, Ihre gute Laune zu behalten und abends zufrieden mit sich und der Welt einzuschlafen.

- Wie kann der Tag harmonischer und entspannter ablaufen als sonst?
- Wie lässt sich Gelassenheit Stunde für Stunde, ja Augenblick für Augenblick leben?

Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch. Am Beispiel eines normalen Tages zeige ich, wie sich die typischen Herausforderungen auf entspannte Weise bewältigen lassen. Es geht hier nicht um die großen, weltbewegenden Probleme, sondern um die vielen kleinen, ganz alltäglichen. Gerade sie sind es oft, die einem in der Summe das Leben so verleiden.

Gelassenheit, was ist das eigentlich?

- Wie unterscheidet sie sich von Gleichgültigkeit und Ignoranz?
- Heißt gelassen sein, die Dinge immer so zu akzeptieren, wie sie sind, oder darf man sie auch ändern?
- Ist es okay, auch mal wütend zu werden, Angst zu haben und zu weinen?
- Und wie sieht es mit dem Neinsagen und Grenzsetzen aus? Ist das mit Gelassenheit vereinbar?
- Kann man engagiert und entspannt zugleich sein?

- Welche Einstellungen unterstützen eine Haltung von Gelassenheit?

Auch auf diese Fragen bekommen Sie auf den folgenden Seiten eine Antwort.

Wenn es darum geht, praktische Erfahrungen zu sammeln, statt nur über Gelassenheit und Entspannung zu lesen, finden Sie an einigen Stellen kleine Anleitungen. Hier ist die erste:

PROBIEREN SIE DAS MAL

Sie können einen einfachen Vorher-nachher-Vergleich machen. Beantworten Sie die folgenden drei Fragen. Am besten schreiben Sie Ihre Antworten auf. Sonst wissen Sie vielleicht am Ende nicht mehr, was Sie am Anfang gesagt haben. Wiederholen Sie den Test nach der Lektüre des Buchs. So stellen Sie fest, was Sie durch die Anwendung Ihrer neu gewonnenen Erkenntnisse erreicht haben. Hier sind die Fragen:

- Auf einer Skala von 1 bis 10:
Wie gelassen sind Sie im Allgemeinen?
(1 steht für »Ich bin nie gelassen«,
10 für »Ich bin immer gelassen«.)
- In welchen Situationen wünschen Sie sich mehr Gelassenheit?
- Welche Methoden zur Gelassenheit und Entspannung kennen Sie? Welche wenden Sie regelmäßig an?



1

Gelassen durch den Tag

Mit Gelassenheit geht alles leichter: Wir kommen mit uns selbst und unseren Mitmenschen besser zurecht, nehmen mehr Lösungen als Probleme wahr und fühlen uns wohl. Dem entgegen stehen oft mentale Programme, die in den Anfängen der Menschheit sinnvoll waren, im modernen Leben jedoch kontraproduktiv sind. Schauen wir uns das genauer an.

Die drei typischen Stressreaktionen ...

Wie reagieren Menschen typischerweise auf Herausforderungen? Sie kämpfen, flüchten oder stellen sich tot.

Läuft etwas nicht so, wie man es sich vorstellt, fühlt man sich vom Leben provoziert. Man meint, sich das nicht bieten lassen zu können, und plustert sich auf. Im Urwald mag das Sinn machen, wenn plötzlich ein gefährliches, hungriges Tier vor Ihnen steht. Aber bei einer roten Ampel? Da können Sie noch so viel drohen, brüllen und mit den Fäusten schütteln. Es nützt Ihnen nichts, sondern treibt nur Ihren Blutdruck in die Höhe.