



## Gelassenheit lässt sich trainieren

Guten Tag,

*probier's mal mit ... Gelassenheit. Denken Sie manchmal an Balu, den gemütlichen Bären aus dem Dschungelbuch, der Mogli mit seiner Lebensphilosophie unterhält? Oder sind Sie ruck zuck auf der Palme, statt die Kokosnuss Kokosnuss sein zu lassen und sich in Ruhe zu überlegen, wie Sie die Situation souverän lösen können?*

Bevor Sie sich aufregen – das wird kein Plädoyer dafür, seinen Ärger, seinen Stress oder seine Ängste mit dem Ohrwurm des relaxten Schmusebären wegzusingen. Das funktioniert sowieso nicht, genauso wenig wie „Woosa“, Ohrläppchen reiben, wegatmen oder die Wut aus dem Leib rennen.

Solche Gefühle sind von Zeit zu Zeit ganz normal. Einige Menschen jedoch lassen regelmäßig Dampf ab. Denken Sie zum Beispiel an manche Kommentare bei Facebook und Co. Oder sie ärgern sich immer wieder maßlos über den Autofahrer, der sie schneidet, den Stau, an dem sie Mitschuld tragen, den trödeligen Kollegen oder den Kunden, der an allem was zu meckern hat. Manche brummeln vor sich hin, andere brausen auf.

Das Resultat: Sie können kaum souverän sagen, was sie wirklich wollen. Zuerst blockieren sie und dann platzt der Ärger heraus. Doch nicht nur in Thailand verlieren Sie ihr Gesicht, wenn Sie an die Decke gehen. On Top fühlen Sie sich rückblickend eher schlecht und sind oft kein bisschen weiter als zuvor. **Mit Gelassenheit lebt es sich besser.**

Verstehen Sie mich bitte richtig. Füße hoch und die Ohren auf Durchzug schalten ist ebenfalls keine Lösung, wenn ein Problem ansteht. Sie müssen sich auch keineswegs alles gefallen lassen, was Ihnen gehörig auf den Senkel geht. Statt jedoch dem ersten Wutimpuls nachzugeben, nutzen Sie Ärger, Stress oder Ängste konstruktiv. Diese Emotionen sind ein

Zeichen dafür, dass Sie eine Sache **noch nicht geschmeidig bewältigen können** oder dass Sie etwas negativ bewerten, anstelle kurz innezuhalten und erst einmal wertfrei wahrzunehmen.

**Stress ist ein Geschenk**, weil es Ihnen zeigt: Hier habe ich noch Entwicklungspotenzial. **Ich brauche eine neue Fertigkeit, um in der jetzigen Stresssituation locker bleiben zu können.**

### **Die Ursachen von Stress, Ärger, Angst**

Überlegen Sie mal: **Oft generieren wir unangenehme Gefühle durch Gedanken über die Vergangenheit (bei Ärger) oder über die Zukunft (bei Angst oder Sorge).**

Beispielsweise sorgen Sie sich häufig, dass Sie in Zeitnot geraten könnten, dass Sie Ihren Job verlieren könnten oder Ihr Kunde mit irgendetwas unzufrieden sein könnte. Könnte! Sie sorgen sich um Konjunktive und ungelegte Eier in der Zukunft. Ähnlich sieht es aus, wenn Sie sich ärgern: Sie stecken dann mit Ihren Gedanken in der Vergangenheit.

**Probieren Sie selbst aus:** Versuchen Sie sich über ein Ereignis, das in der Zukunft stattfinden wird, zu ärgern. Zum Beispiel über den Inhalt einer E-Mail, die Sie noch nicht empfangen haben. Das geht nicht. Außer Sie malen sich vielleicht aus, was in der Mail stehen könnte, nur um dann festzustellen, dass Sie halb so schlimm ist, wie befürchtet. Stoppen Sie das Kopfkino! Das ist reine Energieverschwendung. Ihre Gedanken gehören in die Gegenwart. Klar, wir lernen aus Fehlern und Vergangenem und ein Blick auf das, was da kommen wird, hilft uns zu planen. Doch Sie haben viel mehr davon, wenn Sie sich fragen: *„Was kann ich aktiv tun?“*

**JETZT** ist die Zeit, in der wir Fehler aus der Vergangenheit ausbügeln und die Zukunft durch unser Handeln beeinflussen können. Stress, Ärger, Angst bilden keineswegs die Realität ab. Sie rufen uns jedoch zu: *„Hey, wach auf! Lass die Vergangenheit und das Grübeln über die Zukunft ruhen, komm ins Jetzt und überlege dir, was zu tun ist!“* Verlieren Sie etwa den Blick für Prioritäten, atmen Sie durch und schauen Sie sich an, was Sie jetzt gerade abarbeiten können und müssen. Ist wirklich alles so dringend wie gedacht?

### **Das Erste-Hilfe-Paket**

Das klingt alles ganz einfach: Achtsam im Hier und Jetzt leben, raus aus der fremden und rein in die eigene Einflusszone. So leicht ist das natürlich nicht. Erst recht nicht, wenn die Wut- oder Angstwelle Sie gerade voll erfasst hat.

**Machen Sie sich klar:** Der erste Gefühlsschwall bricht immer ungefragt über uns herein. Wenn Sie jedoch bereit und offen dafür sind, den Gefühlen im Augenblick des Entstehens Raum zu geben, entwickeln sie erst gar nicht so viel Sprengkraft. Akzeptieren Sie, dass Sie sich ärgern oder ängstigen, und machen Sie einen Moment lang nichts. Atmen Sie durch. Nehmen Sie einfach nur wahr, wie es Ihnen geht. Wenn das nicht geht, sagen Sie sich **„STOPP!“** oder noch besser Ihren Namen davor: **„Christian, STOPP!“** Fragen Sie sich dann **„Was kann ich JETZT tun?“** So verschaffen Sie sich erst etwas Luft, um dann souverän zu reagieren - ohne Kurzschluss oder Schockstarre. Auch wenn diese zwei Maßnahmen seltsam einfach erscheinen. Sie werden sehen, wenn sie durch etwas Üben erst mal in Fleisch und Blut übergegangen sind: Sie funktionieren.

**Ihr und Euer  
Christian Bremer**