

Stiftung  
Warentest

test



# GELASSEN

*leben*

Achtsamkeit lernen und  
Stress reduzieren

Mit  
wirksamen  
Übungen für  
den Alltag

# *GELASSEN leben*

Achtsamkeit lernen und  
Stress reduzieren

**KATHARINA MIDDENDORF**



# SO FUNKTIONIERT DAS BUCH

## Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben den ersten Schritt getan und den Entschluss gefasst, dass sich etwas ändern soll. Von nun an werden Sie dem Stress die Stirn bieten! Die schlechte Nachricht zuerst: Dieses Buch wird nicht alle Ihre Sorgen sofort und für immer in Luft auflösen.

## Die gute Nachricht

Gelassenheit, Glückselbfinden und Selbstfürsorge lassen sich trainieren. Ebenso wie eine gesunde Beziehungsgestaltung oder gelungene Kommunikation. Man muss nur wissen wie. Dieser Ratgeber wird Ihnen dabei helfen, Ihren persönlichen Umgang mit stressigen Situationen zu verbessern und fortan souverän durch die Höhen und Tiefen des Alltags zu navigieren. **Für rundum mehr Zufriedenheit in allen Lebensbereichen** – von Partnerschaft über den Beruf bis hin zu Ihrer Beziehung mit sich selbst.

## Simpel und wirkungsvoll

Optimal für einen hektischen Alltag ist unser Doppelseiten-Prinzip: In allen Kapiteln finden Sie Seitenpaare mit sprechenden Bildern. Die linke Seite zeigt jeweils, was Sie lieber vermeiden sollten – die rechte, wie es entspannter geht.

## Viertel vor zwölf

Haben Sie schon einmal auf die Frage, wie es Ihnen geht, geantwortet „Im Grunde gut, aber ich habe einfach so viel zu tun, mir fehlen Zeit und Ruhe“? Wer das Bedürfnis nach Erholung und Leichtigkeit immer wieder ignoriert, läuft Gefahr, irgendwann auszubrennen. Von 100 Menschen erkranken 16 bis 20 mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung. Ohne dass wir uns zu weit aus dem Fenster lehnen wollen: **Mit diesem Buch möchten wir Sie dabei unterstützen, langfristig für Ihre seelische Gesundheit zu sorgen und Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken.** Und zwar, bevor es zu spät ist. Also um Viertel vor, statt um fünf nach zwölf.

Alles geben? Immer freundlich lächeln? **Hauptsache durchziehen? BESSER NICHT!** Was Stress erzeugt und für Unzufriedenheit sorgt, steht auf der linken Seite.

## Ihr Weg durchs Buch

Stresserleben ist so individuell wie der Mensch selbst. Manch eine behält selbst bei einem verpassten Flug die Ruhe, jemand anders wird schon bei der Vorstellung nervös, die Zahnbürste vergessen haben zu können. Ebenso kann es sein, dass ein und dieselbe Person im Job ein ziemlich dickes Fell hat, bei Konflikten zu Hause allerdings recht dünnhäutig ist. Sie werden beim Lesen vermutlich merken, dass Sie sich bei manchen Themen stärker angesprochen fühlen als bei anderen. Oder vielleicht auch noch nicht bereit sind, bestimmte Schwierigkeiten anzugehen. Das ist total okay! **Dieses Buch folgt zwar einer bestimmten Abfolge, es spricht aber nichts dagegen, gezielt bestimmte Inhalte anzusteuern.** Im ersten Kapitel lernen Sie die verschiedenen Stressreaktionen kennen und wie Sie in Ihrem Alltag für Entspannung sorgen können. Im zweiten Kapitel dreht sich alles um Spaß, Sex und das Leben. Kapitel drei zeigt Ihnen, wieso es so wichtig ist, freundlich mit sich

Auch mal nehmen? Herzhaft lachen? Öfter mal tief durchatmen? **VIEL BESSER!** Wie Sie Ihren Alltag mit mehr Gelassenheit meistern und Tag für Tag mehr Zufriedenheit erleben, lesen Sie auf der rechten Seite. Probieren Sie es aus!

selbst zu sein und wie das geht. Kapitel vier lüftet das Geheimnis von gesunden Beziehungen und im fünften Kapitel finden Sie Tipps, wie Kommunikation gelingt. Zum Schluss laden wir Sie im sechsten Kapitel dazu ein, einen Blick in die Zukunft zu wagen. Trauen Sie sich!

## Hilfe finden

Dieses Buch kann vieles, aber nicht alles. Es kann passieren, dass Sie beim Lesen Beobachtungen über sich machen, die Ihnen unangenehm sind. Vielleicht stellen Sie auch fest: Alleine komme ich nicht weiter. Deshalb erläutern wir im Service-Teil, wie Sie einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin in Ihrer Nähe finden. **Dort finden Sie auch die wichtigsten Telefonnummern und Anlaufstellen, für den Fall, dass Sie in eine akute psychische Krise geraten.** So oder so kann es anstrengend sein, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Aber es lohnt sich auf jeden Fall. Versprochen!



# INHALTSVERZEICHNIS

## Den Stress an der Wurzel packen

- 10 Stress, lass nach!
- 12 Unterdrücken? – Rauslassen!
- 14 Das kleine Einmaleins von Stress
- 17 Die großen drei gegen Stress
- 18 Innenschau? – Außensicht!
- 21 Denkmuster aufbrechen
- 22 Im Hier und Jetzt ankommen
- 25 Anfangen? Dranbleiben!
- 26 Fokus setzen
- 28 Kleine Dinge entdecken
- 31 Achtsamkeit: Was ist das?
- 33 Techniken der Achtsamkeit
- 34 Ausspannen? – Anspannen!
- 37 Anerkannte Entspannung finden
- 38 Runter vom Sofa!
- 40 Auf Sonne warten? – Hauptsache raus!
- 42 Geräusche in der Natur? – Naturgeräusche!
- 44 10-Stunden-Schlaf? – 10-Minuten-Nap!
- 47 Powernap – eine Anleitung
- 49 Gute Nacht!
- 50 Durchziehen? – Durchatmen!
- 52 Erschöpft oder krank?
- 55 Resilienz – gut gewappnet
- 56 Verneinen? – Bejahen!
- 59 Wenn „nicht“, nicht weiterhilft!
- 60 Ich lass das? – Ich mach das!
- 62 Wunsch und Wirklichkeit
- 65 Wünsche verwirklichen – so geht's

## Rein ins Leben!

- 68 Freude muss sein
- 70 Lächeln? – Lachen!
- 72 Lachen ist gesund
- 74 Sportskanone? – Feierabend-Yogi!
- 76 Oase der Ruhe
- 78 Home Sweet Home
- 80 Kopfkino? – Herzklopfen!
- 82 G-Punkt? – Lust von A–Z!
- 84 Fünf Mythen über Sex
- 86 Heißer Sex? – Warme Wollsocken!
- 88 Volle Fahrt voraus?
- 91 Wünsch dir was!
- 92 Die fünf Sprachen der Liebe
- 95 Eine gemeinsame Sprache finden
- 96 Schnell ordern! – Langsam ordnen!
- 98 Schluss mit Konsumrausch
- 100 Große Gaben? – Kleine Freuden!
- 102 Gesund? – Gut für mich!
- 104 Entspannt essen

## Ja zu sich sagen

- 108 Sich selbst mögen
- 110 Be your lover? – Be your friend!
- 113 Sprechen Sie sich gut zu
- 114 Dummer Fehler? – Neue Chance!
- 116 Scheitern – aber richtig!
- 118 Ohne Makel? – Mit Charakter!
- 121 Ziel anpassen, nicht den Weg
- 122 Fünf Sterne? – Unter den Sternen!
- 124 Für ein starkes „Wir-Gefühl“

## Die Kunst des Gebens und Nehmens

- 128 Gute Beziehungen führen
- 130 Alles geben? – Auch mal nehmen!
- 133 Mental Load: Nicht der Rede wert?
- 135 Anleitung zur liebenden Güte
- 136 Ja? – Nein!
- 138 Aber was, wenn ... ? – Ich traue mich!
- 140 Ja! Nein! Vielleicht!
- 143 Wieso das „Nein“ oft schwerfällt
- 144 Wir? – Ich und du!
- 147 Klare Grenzen setzen
- 148 Der Beziehungsdeal
- 150 Entspannung für zwei
- 152 Immer zusammen? – Manchmal getrennt!
- 154 Wenn die Liebe langweilt
- 157 Für Spannung sorgen!
- 158 Unter vier Augen

## Lass uns reden!

- 162 Gut kommunizieren
- 164 Laut werden? – Leise Töne!
- 167 Wie sozial sind Social Media?
- 168 Immer dranbleiben? – Auch mal abschalten!
- 170 Bewusst offline gehen
- 172 Mit Hirn? – Mit Herz!
- 174 Dem Anderssein begegnen
- 176 Große Klappe ? – Große Ohren!
- 179 „So redest du nicht mit mir!“
- 181 Wie entsteht ein Konflikt
- 182 Gewaltfreie Kommunikation

- 184 Immer oder nie? – Gestern Abend!
- 187 Die Kunst der Entschuldigung

## Und jetzt?

- 190 Gelassen in die Zukunft
- 192 Geld auf dem Konto? – Geld im Pantoffel!
- 194 Designe dein Leben
- 197 Anker ins Glück werfen!
- 198 Ziele Schritt für Schritt umsetzen
- 201 So finden Sie einen Job, den Sie lieben
- 202 Nur ein Satz? – Ein ganzer Schatz!
- 205 Anfangen, nicht aufschieben
- 207 Produktiv in Intervallen
- 208 Die Kunst der Beobachtung
- 210 Große Reise? – Kurzer Trip!
- 213 Et kütt wie et kütt
- 214 Einfach loslassen

## Service

- 218 Professionelle Hilfe finden
- 219 Rat per Mausclick und weiterführende Literatur
- 220 Stichwortverzeichnis
  
- 224 Impressum

Stress hat viele Gründe!

Die meisten Ursachen von Stress nehmen ihren Anfang jedoch dort, wo es ans Eingemachte geht. Nämlich dann, wenn wir uns als Mensch bedroht fühlen. Diese Angst befällt uns nicht nur, wenn plötzlich ein brüllender Tiger vor uns steht, sondern immer häufiger in alltäglichen Situationen. Erfahren Sie in diesem Kapitel mehr zu den positiven und negativen Folgen von Stress als Reaktionsmuster.

*Den Stress an der  
Wurzel packen*

## DAS KLEINE EINMALEINS VON STRESS

Die eigenen (hohen) Ansprüche machen den Deutschen, laut einer Studie der GfK (Gesellschaft für Konsumforschung), mit 23 Prozent am meisten Stress.

Ist Stress also hausgemacht? Nicht nur! Stress beschreibt im Groben alles, was unser Wohlbefinden stört, bedroht oder beeinträchtigt und uns aus der Bahn wirft. Der Körper setzt dann Anpassungsvorgänge in Gang (siehe S. 17), um zurück ins Gleichgewicht zu finden. Die Stressreaktion dient also eigentlich der Selbstregulation. Wer die Wirkweisen von Stress versteht, ist besser in der Lage, selbst Einfluss zu nehmen und dafür zu sorgen, dass Stress keine langfristigen Schäden im Organismus hinterlässt.

### Stresserleben

**Stress ist individuell:** Wie der Einzelne Stress erlebt und darauf reagiert, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Dazu gehören die genetische Ausstattung, die eigene Entwicklung und der momentane Allgemeinzustand. Je nach Zusammenspiel dieser Faktoren entscheidet sich, ob der Stressreiz als unkontrollierbar oder als kontrollierbar wahrgenommen wird. Führt die Stressreaktion zu einer Anpassung in Richtung Gleichgewicht, reden wir von einer Stressbewältigung.

**Extra-Info:** Bei der Unterscheiden zwischen positivem (Eustress) und negativem (Distress) Stress wird oft vergessen, dass jede Form von Stress bewältigt werden muss.



### Stressbewältigung

**Drei Phasen:** Der Mensch ist seit jeher gut gerüstet für kurzen (akuten) Stress. Dabei läuft jede Stresssituation in drei Phasen ab: Alarm, Widerstand und Entspannung. Damit Stress bewältigt werden kann, müssen alle drei Phasen durchlaufen werden. Bei Auslassen einer Phase wird der Stress nicht vollständig gemeistert und der Prozess stockt. Oft werden körperliche Bedürfnisse und das Zurückführen von Energie wenig beachtet, die Stressantwort bleibt damit unvollständig.

**Extra-Info:** Der Organismus kann sich nur bedingt aus eigener Kraft regenerieren und zurück ins Gleichgewicht finden. Sorgen Sie daher bewusst für ausreichend Erholung!



### Stressoren

**Die Ursachen:** Stressoren sind innere und äußere Reize, die Stress auslösen können. Dabei ist es ganz individuell, welche Stressoren beim Einzelnen in welcher Intensität zu Stress führen. Es gibt körperliche Stressoren wie Krankheiten, Leistungsstressoren wie zu viel Arbeit, soziale Stressoren wie Streit oder Konflikte und physikalische Stressoren wie Lärm oder Licht.

**Extra-Info:** Unterschiedliche Stressoren können zu unterschiedlichen Stressantworten führen, z. B. Prüfungsangst zu Muskelverspannungen, innerer Unruhe oder Konzentrationschwierigkeiten und partnerschaftliche Probleme zu erhöhtem Herzschlag und Übelkeit.



### Stresshormone

**Die Stressmannschaft:** Bei Stress werden zunächst Adrenalin und Noradrenalin aus den Nebennieren freigesetzt. „GEFAHR“ schreit es durch den ganzen Körper: Herzasen und hoher Blutdruck, Ärger, Angst oder Panik machen sich breit. Etwas langsamer, dafür aber umso anhaltender, stößt das Hormon Cortisol dazu. Die Schmerzempfindlichkeit sinkt, das Immunsystem fährt herunter und die Verdauung pausiert.

**Extra-Info:** Ist der Kampf beendet, entspannen sich das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem wieder und auch die Verdauung normalisiert sich. Die Stressantwort ist damit vollständig. Der Körper kann sich nun in aller Ruhe regenerieren.



### Chronischer Stress

**Stress, lass nach!** Alltagsstress (Leistungsdruck, Arbeitsbelastung, soziales Umfeld oder Haushalt) ist zwar meistens nicht lebensbedrohlich, kann aber chronisch werden. Chronischer Stress unterdrückt über einen langen Zeitraum wichtige Immunantworten, weil immer weiter Cortisol ausgeschüttet wird. Da wundert es nicht, dass wir wiederholt im wohlverdienten Urlaub erkranken: Die Erholung sorgt dafür, dass das Immunsystem wieder so auf Keime reagiert, wie es soll.

**Extra-Info:** Viele Beschwerden können Ausdruck für chronischen Stress sein, wie z. B. Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Magen-Darm-Probleme.





### Richtungswechsel

Seien Sie bereit für neue Denkweisen. Es geht dabei weniger um Inhalte, als Sie vielleicht denken, sondern mehr um die mentale Beweglichkeit.

## DENKMUSTER AUFBRECHEN

Wir alle haben hin und wieder Gedanken und Überzeugungen, die unsere Situation ausweglos erscheinen lassen und als quälend wahrgenommen werden. Die Autorin Byron Katie hat mit „The Work“ eine Methode geschaffen, die mentalen Einbahnstraßen zu erkennen und erfolgreich zu verlassen.

**Ein Beispiel:** Sie denken, dass all Ihre Mühen umsonst sind und dass das Geld vorne und hinten nicht reicht? Sie erleben Ihre derzeitige Situation als existenziell bedrohlich und fühlen sich nicht handlungsfähig? Die folgenden sechs Schritte zeigen, wie Sie mit diesen Glaubenssätzen clever umgehen können.

**1 Gedanken formulieren**  
Finden Sie einen Satz, der Ihr derzeitiges Übel

kurz und prägnant beschreibt. Der Satz sollte leicht von den Lippen gehen, z. B.: „Was ich auch mache, das Geld reicht nicht aus!“

**2 Hinterfragen** Fragen Sie sich, ob dieser Satz wirklich stimmt, ob dieser Satz wirklich wahr ist. Wahrscheinlich denken Sie kurz nach, bleiben aber noch beim: „Ja!“

**3 Zu 100 Prozent?** Sind Sie sich absolut sicher, dass dieser Satz wahr ist? Diese Frage mag Ihnen wie eine Wiederholung vorkommen, ist sie aber nicht. Jetzt geht es darum, das Gehirn auszutricksen. Denn es ist schwer vorstellbar, dass etwas zu 100 Prozent stimmt, oder? Die Aussage gerät ins Wanken, z. B.: „Reicht das Geld wirklich nicht aus?“

**4 Emotionale Konsequenz**  
Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diese Aussage

glauben? Vielleicht wütend, traurig oder wertlos: „Ich fühle mich nutzlos.“

**5 Gedankenexperiment**  
Was wären Sie ohne diesen Gedanken? Wie würden Sie sich fühlen? Jetzt dürfen Sie ins Schwärmen kommen, z. B.: „Ich fühle mich ruhig.“

**6 Umkehrung** Werden Sie kreativ und spielen Sie mit Ihrem Gedanken. Mit den Umkehrungen können Sie das Gegenteil von dem erfahren, was Sie für wahr halten. Dadurch wird Ihnen deutlich, dass Gedanken nicht fest, sondern eigentlich ganz formbar sind. „Das Geld reicht nicht aus, und es ist nicht egal, was ich mache.“

**Fazit:** Durch diese Schritte lockern Sie festgefahrene Denkmuster und machen sich bereit für neue Denkweisen. Es geht dabei weniger um den Inhalt als um die mentale Beweglichkeit.

## IM HIER & JETZT ANKOMMEN

Oft kreisen unsere Gedanken um das, was mal war, oder das, was sein wird. Nicht selten ist das verbunden mit Sorgen und übermäßigem Grübeln. Deshalb ist es hilfreich, den Blick immer wieder ins Hier und Jetzt zu lenken.

Vermutlich haben Sie diesen Rat schon einmal gehört, wissen aber vielleicht gar nicht, wie Sie ihn am besten im Alltag umsetzen. Der Clou liegt im regelmäßigen Üben. Bauchmuskeln kommen schließlich auch nicht vom Wissen über Liegestütze, sondern (leider) nur vom regelmäßigen Training.

Am besten fangen Sie damit an, wenn es Ihnen gut geht, und nicht erst, wenn Ihnen das Wasser schon bis zum Halse steht ...

### Bodyscan

**Darum geht's:** Wenn wir gut hinhören, können wir wahrnehmen, dass unser Körper uns Warnzeichen gibt. Diese Erkenntnis hilft wiederum, auf körperliche Bedürfnisse zeitnah einzugehen, z. B. durch Bewegung oder eine Massage.

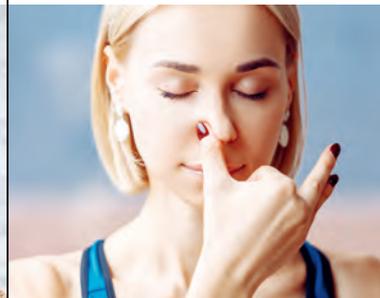
**Übung:** Legen Sie sich in Rückenlage und entspannen Sie den ganzen Körper. Nehmen Sie sich ruhig zehn Minuten Zeit. Beginnen Sie an den Füßen und sagen Sie im Geiste: „Füße“. Dann wandern Sie in möglichst kleinen Schritten den Körper nach oben hoch und halten an jeder neuen Stelle kurz inne, fühlen das Körperteil und sagen oder denken den Namen der betreffenden Körperstelle – bis Sie am Scheitel angekommen sind.



### Wechselatmung

**Darum geht's:** Ihren Atem haben Sie immer dabei, was diese Übung sehr praktisch macht. Atemübungen, fast ganz egal welcher Art, helfen, Stress und Ängste zu regulieren, indem sie den Parasympathikus aktivieren. Die Wechselatmung hat darüber hinaus noch den Vorteil, dass die Konzentrationsfähigkeit erhöht wird. Sie werden sehen, es ist gar nicht so leicht, nur durch ein Nasenloch zu atmen.

**Übung:** Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort. Atmen Sie durch das linke Nasenloch fünfmal ein und wieder aus. Wiederholen Sie das Ganze mit dem rechten Nasenloch und anschließend mit beiden gleichzeitig. Beginnen Sie nun eine neue Runde – wieder mit links.



### Geräusche beobachten

**Darum geht's:** Oft erleben wir Stress, wenn es um uns herum laut ist. Wir ärgern uns über den Lärm und empfinden noch mehr Stress. Versuchen Sie, diese Reaktion zu unterbrechen! Die folgende Übung können Sie fast immer und überall machen und sie ist daher besonders alltagstauglich.

**Übung:** Sie brauchen nichts weiter als Ihre Ohren. Gehen Sie wie ein Seismograf (Gerät zur Registrierung von Erschütterungen) vor und registrieren Sie jedes Geräusch, das an Ihr Ohr dringt, ohne Bewertung und ohne, dass Sie sich eine „Geschichte“ zu dem Geräusch erzählen. Einfach beobachten und registrieren und die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart richten.



### Panoramablick

**Darum geht's:** Eine wichtige Technik und von Stress-Experten empfohlen ist der Blick in die Weite. Denn: Bei Stress weiten sich die Pupillen und das Sichtfeld verengt sich. Sie sehen eine Sache schärfer, während alles drum herum unscharf wird. Stress steuert also das Sichtfeld, was das sympathische Nervensystem aktiviert.

**Übung:** Richten Sie den Blick zum Horizont oder in die Ferne und halten Sie dabei den Kopf ruhig. Auf diese Weise dämpfen Sie den Wachsamkeitsmodus! Sie setzen der Stressreaktion in Ihrem Körper etwas entgegen, einfach dadurch, dass Sie die Art und Weise, wie Sie die Umgebung betrachten, ändern!



### Sätze wiederholen

**Darum geht's:** Als Kinder haben wir es geliebt: „Noch mal Mama!“ Immer wieder die gleiche Geschichte, die gleiche Strophe, die gleiche Bewegung. Kein Wunder: Wiederholung beruhigt und mit dieser Ruhe kommen Sie verlässlich im Hier und Jetzt an.

**Übung:** Eine schöne Methode, sich ganz präsent im Augenblick zu fühlen, besteht darin, sich einen Satz wie ein Mantra immer wieder und wieder zu sagen. Dieser Satz sollte kurz und prägnant sein, z. B.: „Ich bin ruhig.“ Dieser Satz, den Sie für sich als Anker definieren, ist dann Ihr persönlicher Schlüssel ins Jetzt! Wiederholen Sie diesen Satz einfach sooft Sie wollen – dann wenn Sie es brauchen!





**Ganz individuell!**  
So verschieden wie  
wir Menschen, so  
unterschiedlich sind  
die Zugänge zur  
Achtsamkeitspraxis.

## TECHNIKEN DER ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit können Sie überall praktizieren – Sie brauchen nicht einmal eine Yogamatte oder ein Meditationskissen dazu. Doch vielleicht kennen Sie das Phänomen? Wenn etwa theoretisch überall und immer möglich ist, macht man es nie und nirgendwo? Genau deshalb haben sich Techniken durchgesetzt, die einen besonderen Rahmen schaffen, damit Achtsamkeit nicht nur eine Idee, sondern eine handfeste Übungspraxis sein kann.

**Yoga, Tai-Chi und Co.** Ganz hoch oben auf der Beliebtheitskala steht die Kombination von geistiger Entspannung und körperlicher Bewegung. Vorteil: Bewegung hilft vielen Menschen, „runterzukommen“ und holt sie da ab, wo sie gerade sind. Nachteil: Oft ist ei-

ne professionelle Anleitung oder Begleitung notwendig, die Bewegungsabläufe brauchen Übung und Korrektur durch einen Lehrer oder eine Lehrerin.

**Stilles Sitzen** Viele haben auch das Sitzen in Stille mit geschlossenen Augen als Übungspraxis etabliert. Vorteil: Sie können ganz ohne Equipment loslegen. Nachteil: Manche sind unsicher, ob sie es richtig machen, und brechen ab. Dabei ist das der springende Punkt: Es gibt hier nichts zu erreichen! Das stille Sitzen und der Versuch, die Gedanken urteilsfrei vorbeiziehen zu lassen, ist bereits die Übung.

**Gehmeditation** Bewusst werden jeder Schritt und jede Bewegung wahrgenommen. Vorteil: Überall ausführbar. Nachteil: Hohe Ablenkungsgefahr durch die Umgebung. Um Ihre Aufmerksamkeit zu bündeln, könnten Sie zusätz-

Vögel oder Blumen am Wegesrand zählen.

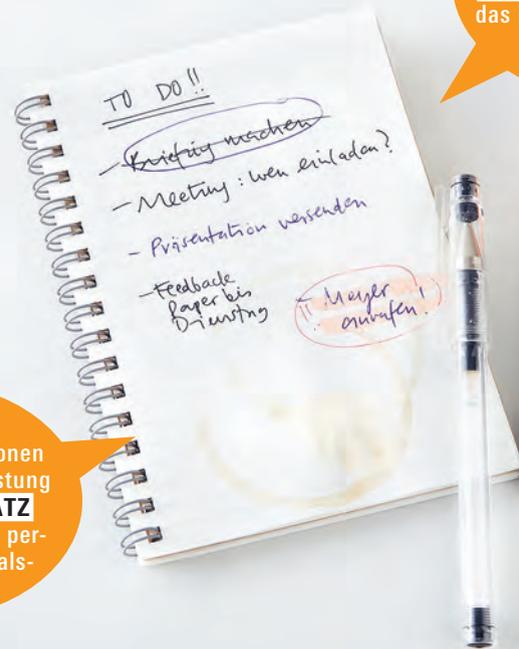
**Bodyscan** Wandern Sie mit der Wahrnehmung schrittweise von den Fußspitzen bis zum Scheitel durch den ganzen Körper (siehe S. 12). Vorteil: Sie können nach Belieben alleine praktizieren oder einer geführten Anleitung folgen. Krankenkassen und Apps sind hier gute Quellen, wie etwa [www.tk.de/audio/anleitung\\_zum\\_body\\_scan.mp3](http://www.tk.de/audio/anleitung_zum_body_scan.mp3). Nachteil: Sie brauchen einen Ort, an dem Sie ungestört sind und sich nach Möglichkeit hinlegen können.

**Essmeditation** Wenn Sie sich bei jedem Bissen auf den Geschmack und die Textur konzentrieren, wird sich Ihre Wahrnehmung unweigerlich intensivieren. Vorteil: Es gibt ganz viele Übungsgelegenheiten. Nachteil: Im Alltag ist diese Achtsamkeitsübung oft schwer aufrechtzuerhalten.

# Durchziehen?

Laut einer ver.di-Studie arbeiten 40 Prozent aller Angestellten mehr als **43 STUNDEN** pro Woche – das ist mehr, als im Arbeitsvertrag vereinbart sein darf.

Als ein Hauptgrund für Depressionen wird meist die Belastung **AM ARBEITSPLATZ** genannt – noch vor persönlichen Schicksalsschlägen.



**EINEN HAKEN AN EINE SACHE** zu machen, ist ein tolles Gefühl! Doch was, wenn Sie gar nicht so schnell abhaken können wie Aufgaben nachkommen? Bei sich ständig verlängernden To-do-Listen ist die Entspannung bei abgearbeiteten Punkten nur von kurzer Dauer. Denn

Durchziehen geht nicht ewig – jeder Mensch hat Grenzen. Und wer immer Vollgas fährt, muss auch mit dem Crash rechnen. Der kommt, wenn Psyche und Körper unter der dauerhaften Überlastung krank werden. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

# Durchatmen!

Nehmen Sie sich die Zeit: Atmen Sie tief in den **BAUCH**, nicht nur in die Brust. Das dauert zwar ein wenig länger, liefert aber mehr Entspannung!

Wird Ihr Atem flacher, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie eine **PAUSE** brauchen! Verlassen Sie sich nicht allein auf Ihr Müdigkeitsgefühl, denn das kann täuschen.



**BEI DER TÄGLICHEN ARBEIT** viele kleine Pausen zu machen, ist oft mehr wert als eine Woche Yoga-Retreat in den Bergen. Finden Sie einen Rhythmus, den Sie mehr oder weniger konstant bewahren können – egal, wie viel Sie zu tun haben! Um bei unserer Metapher zu blei-

ben: lieber langsamer und umsichtig fahren, aber dafür ohne Totalschaden. Auch dieser Rat ist nicht neu, aber doch unvergleichlich wirkungsvoll: Schließen Sie zwischendurch einfach mal die Augen und atmen Sie vor dem geöffneten Fenster ein paar Mal tief ein und aus.

### Gut gewappnet!

Gegen einschneidende Lebensereignisse können Sie sich nicht schützen. Aber Sie können sich vorbereiten.

## RESILIENZ – GUT GEWAPPNET

Krasse Lebensereignisse wie Krankheit, Jobverlust, der Tod eines lieben Menschen oder auch ein Umzug bedeuten eine Menge Stress. Manchen Menschen gelingt es besser, sich angesichts dieser traumatischen Erlebnisse anzupassen und trotz des großen Schmerzes vielleicht sogar persönlich daran zu wachsen. Diese Art der Widerstandsfähigkeit heißt Resilienz.

### Resilienz lässt sich lernen

Auch wenn biografische Anteile und vererbte Anlagen eine Rolle spielen, so können Sie Ihre Widerstandsfähigkeit wie einen Muskel trainieren. Die American Psychological Association hat nach dem kollektiven Trauma um den 11. September dazu folgenden Handlungsleitfaden entwickelt:

### 1 Netzwerke bilden

Wer sich in einer schmerzhaften Situation befindet, denkt oft, dass er damit alleine ist, und isoliert sich. Dabei kann der Austausch mit verständnisvollen und empathischen Freunden besonders heilsam sein. Investieren Sie in vertrauensvolle Beziehungen und machen Sie echte Freundschaften zu Ihrer Priorität. Oder wagen Sie den Schritt in neue Netzwerke (siehe S. 124)

### 2 Wohlbefinden fördern

Ein gesunder Körper kann besser mit Stress umgehen. Schlafen Sie genug, machen Sie regelmäßig Sport, trinken Sie ausreichend Wasser und ernähren Sie sich ausgewogen. Wenn Sie dann noch Ihren Geist durch Meditation oder andere Achtsamkeitspraktiken stärken, sind Sie gut gewappnet. Vermeiden sollten Sie das Betäuben von Gefühlen durch Alkohol und Drogen.

### 3 Eine Aufgabe finden

Helfen Sie anderen und finden Sie darüber auch wieder einen Sinn für das eigene Leben. Gehen Sie aktiv auf Chancen zu, die sich Ihnen bieten, ebenso auf Ziele, die Ihnen reizvoll erscheinen! Vielleicht entdecken Sie in sich die Kraft, Ihr Leben in eine neue Richtung zu lenken.

### 4 Gute Gedanken säen

Nur der Wandel ist beständig. Versuchen Sie, zu akzeptieren, was sich nicht ändern lässt. Erkennen Sie irrationales Denken wie z.B. die Idee, dass die Welt Sie bestraft, und wagen Sie stattdessen einen optimistischen Blick in die Zukunft. Was wünschen Sie sich?

### 5 Professionelle Hilfe

Manchmal lässt sich eine Krise einfach nicht gut allein bewältigen. Holen Sie sich psychologische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen.

# Ich lass das?

Viele Menschen warten darauf, dass sich ihre Einstellung ändert, statt einfach ihr **VERHALTEN** zu überdenken und anzupassen.

**AUFHÖREN IST SCHWER:** Bei den Anonymen Alkoholikern gibt es Supportsysteme, die den Abstinente[n] jahrelang begleiten.



**JEDES JAHR AUFS NEUE** werden gute Vorsätze formuliert. Doch schon nach zwei Wochen scheitern viele an der Umsetzung und die alten Gewohnheiten übernehmen wieder das Ruder. Unter anderem, weil die meisten nach dem Tabula-rasa-Prinzip von heute auf morgen etwas

weglassen wollen, wie etwa Zigaretten oder Süßigkeiten. Was passiert? Wir denken nur noch an das Verbotene. Und weil es meist an Vorbereitung und einem Plan B für Wackelmomente, aber nicht an Verführungen, mangelt, geht es immer wieder schief!

# Ich mach das!

Ausdauer ist gefragt: Philippa Lally fand heraus, dass einfache Verrichtungen nach durchschnittlich **66 TAGEN** zur Gewohnheit werden.



Um ein neues Verhalten zu erlernen und beizubehalten, hilft es, in kleinen **ZEITEINHEITEN** zu denken und nicht von null auf hundert zu gehen.

**NEUES IN ANGRIF ZU NEHMEN**, wie etwa mit dem Joggen zu beginnen, funktioniert dann besonders gut, wenn Sie für automatische und positive Verknüpfungen sorgen. Wenn Sie Ihre Laufschuhe direkt nach dem Aufwachen sehen, weil sie neben Ihrem Bett stehen, assozii-

ren Sie Aufstehen mit Laufen. Und wenn Sie sich anschließend mit einer erfrischenden Dusche und einem leckeren Frühstück belohnen, wird die Lauferfahrung positiv verstärkt. Und irgendwann denken Sie gar nicht mehr darüber nach, sondern joggen einfach.



### Weitsicht wagen

Bevor es an die Umsetzung geht, müssen Sie zunächst wissen, was Sie eigentlich (langfristig) wollen.

## WÜNSCHE VERWIRKLICHEN – SO GEHT'S

Haben Sie das Gefühl, Ihre Wünsche verpuffen in der Luft, ohne jemals umgesetzt zu werden? Oder fühlen Sie sich nach einem erreichten Ziel so ausgebrannt, dass es ewig dauert, bis Sie sich der nächsten Herausforderung stellen? Dann fehlte Ihnen bisher vielleicht die richtige Strategie. Versuchen Sie es mal so:

**1 Vision finden** Welche Wünsche haben Sie überhaupt? Was möchten Sie erleben? Was möchten Sie besitzen? Wie möchten Sie sein? Anregungen, wie Sie das herausfinden, lesen Sie ab S. 60. Am besten formulieren Sie Ihren Wunsch positiv (S. 57) und möglichst konkret.

**2 Zweifel beseitigen** Notieren Sie drei

Gründe, warum Sie denken, dass dieser Wunsch jetzt an der Reihe ist oder was die Erfüllung dieses Wunsches Ihnen oder anderen Gutes bringt.

**3 Kraft tanken** Sorgen Sie dafür, dass sowohl Ihr Geist als auch Ihr Körper gut gestärkt sind. Gehen Sie Tätigkeiten nach, die Ihr Selbstwertgefühl aufrichten, umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihre Energiespeicher auffüllen, schlafen Sie ausreichend, essen Sie ausgewogen und bewegen Sie sich an der frischen Luft.

**4 Kritikern die Stirn bieten** Lassen Sie sich nicht von Menschen oder Ereignissen abhalten, die Ihnen Steine in den Weg legen wollen. Weisen Sie diese (zumindest gedanklich) in ihre Schranken.

**5 Erfolg feiern** Sobald sich erste Erfolge zeigen, schenken Sie ihnen

Beachtung und feiern Sie diese Errungenschaft. Gönnen Sie sich eine besondere Belohnung, die Sie vorab festgelegt haben, und erzählen Sie anderen von Ihren Fortschritten.

**6 Freude empfinden** Halten Sie sich Ihren Erfolg täglich vor Augen und lächeln Sie, wenn Sie an ihn denken. Freuen Sie sich an den schönen Dingen, die Ihnen jetzt vielleicht mehr auffallen!

**7 Pause machen** Nehmen Sie eine Auszeit. Machen Sie einen Tag oder mehrere Tage frei. Denken Sie an nichts Neues. Versuchen Sie einmal, im guten Sinne Langeweile zu empfinden!

**8 Do it again!** Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, beginnen Sie wieder bei Schritt 1. Bereichern Sie Ihr Leben, indem Sie Ihre eigene Wunschfee sind.

Lust, Freude und Genuss können Stress verursachen. Wie bitte? Ja, richtig gelesen. Dann nämlich, wenn das, was Ihnen Spaß macht, immerzu Schuldgefühle hervorruft oder Sie im Freudentaumel regelmäßig über die Stränge schlagen. Wie Sie sich unbefangen etwas gönnen können, erklären wir auf den folgenden Seiten. Damit die schönen Dinge des Lebens wie Freizeit, Sex und Humor bloß nicht zu kurz kommen.

*Rein ins Leben!*

# FREUDE MUSS SEIN

Fragen Sie sich manchmal, ob Sie überhaupt ein Recht auf Frohsinn haben? Oder ob Lebensfreude und Genuss Luxusgüter sind, die Sie sich erst noch verdienen müssen? Oder die nur für andere, nicht aber für Sie bestimmt sind? Damit sind Sie nicht allein. Viele Menschen akzeptieren stillschweigend, dass ihr Leben wenig Freude bietet – dabei ist der Wunsch nach Lustgewinn ein psychologisch anerkanntes Grundbedürfnis. Das seelische Wohlbefinden leidet, wenn keinerlei Freude erlebt oder sich jedweder Genuss verboten wird.

## Alle haben Spaß, nur ich nicht

Soziale Medien können den Eindruck erwecken, alle um uns herum hätten gerade die beste Zeit ihres Lebens: Städtrip, Strandurlaub, Spa-Weekend. Bei den anderen ist Spaß ohne Ende angesagt. Kein Wunder, dass wir dann schnell das Gefühl haben, gar nicht richtig zu leben, wenn es bei uns weniger aufregend zugeht. Ein weiterer Stressfaktor, der sich auf das Freudenkonto legt.

## Spaß ist ein Grundbedürfnis

Essen, Trinken und Schlafen sind körperliche Bedürfnisse, die wir für unser Überleben befriedigen müssen. Die Psychologie

hat darüber hinaus Grundbedürfnisse formuliert, die sich auf das seelische Wohlbefinden und die eigene Zufriedenheit beziehen. Abraham Maslow hat die menschlichen Bedürfnissen pyramidenartig in fünf Stufen eingeteilt, auch Jeffrey Young geht von fünf unterschiedlichen Grundbedürfnissen aus, zu denen neben Sicherheit und Akzeptanz auch Spiel, Spontaneität und Selbstkontrolle gehören. Klaus Grawe hat die psychologischen Grundbedürfnisse in vier Cluster gefasst. Werden diese nicht erfüllt, empfinden wir Stress. Ganz ähnlich, wie wenn wir unseren Durst ignorieren und nichts oder zu wenig trinken.

## Die vier Grundbedürfnisse

Neben Bindung und Zugehörigkeit, Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz, Orientierung und Kontrolle zählen auch Lustgewinn und Unlustvermeidung zu den vier psychischen Grundbedürfnissen nach Grawe. Genuss und Freude sind also keine Luxusgüter, sondern – zumindest für die seelische Gesundheit – unabdingbar. Deshalb ist es wichtig, unbefriedigte Bedürfnisse als solche zu erkennen und für ihre Erfüllung einzutreten – jedenfalls solange Sie niemandem mit Ihrer Bedürfnisbefriedigung Schaden zufügen oder niemanden gefährden.

## Was hindert Sie?

Jeder Mensch hat ein Recht auf Leichtigkeit, Lust und Lebensfreude. Doch viele scheitern daran, eine Balance zwischen Sinneslust und Gehemmtheit zu finden, die sich dauerhaft gut anfühlt. Das ewige Pendeln zwischen „gar nicht“, „zu viel“ oder „zu wenig“ macht zu schaffen. Von morgens beim Frühstückstisch bis abends unter der Bettdecke schwebt diese eine Frage über uns: „Darf ich das?“ Der Gedanke „Das steht mir doch zu!“ wird allzu oft weggeschoben. Warum ist das so? Schauen wir uns dazu die vier Spaßbremsen an. Sie zu kennen und zu identifizieren, ist der erste Schritt zu mehr Lust in Ihrem Leben.

**Extra-Info:** Bei manchen sind die Spaßbremsen durch die eigene Biografie so tief verankert und stark ausgeprägt, dass es schwierig ist, sie als solche zu erkennen. Eine Psychotherapie kann dabei helfen.

## „ICH SCHÄME MICH“

Das Gefühl von Scham ergibt sich, wenn wir glauben, moralisch versagt zu haben. Manchmal zeigt es sich durch Rotwerden oder Schwitzen auch körperlich und ist damit für andere sichtbar, was wiederum von vielen als unangenehm empfunden wird. Ein ausgeprägtes Schamgefühl geht häufig mit der Vorstellung einher, dass es eine Instanz gebe, die alles sieht und nach deren Moralvorstellungen man zu leben habe. In der Folge verbieten wir uns Dinge, die damit nicht vereinbar sind. Ganz unabhängig

davon, ob eine solche Instanz real existiert oder „nur“ in unserem Kopf.

## „DAS DURFTE ICH NICHT“

Schuldgefühle können uns ebenso wie Scham lange beschäftigen und quälen. Um sie bereits im Vorfeld zu vermeiden, unterlassen wir Aktivitäten, die Gefühle von Schuld auslösen könnten, lieber gleich komplett und nehmen uns damit die Chance auf mehr schöne Erlebnisse.

## „ICH KANN NICHT AUFHÖREN“

Wer hat nicht schon mal über die Strenge geschlagen, die Stopptaste nicht gefunden und dann die Quittung dafür bekommen? Ob Serien, Süßigkeiten oder Alkohol – die Liste ist lang und individuell. Warum hinterlassen Dinge, die so viel Spaß machen, sooft einen schalen Nachgeschmack? Weil sich das schlechte Gewissen meldet – und manchmal sogar gesundheitliche Folgen.

## „ICH MUSS SPASS HABEN“

„Das Leben ist einfach nur großartig!“, „Ich bin für mein Glück alleine verantwortlich.“ – Solche Maximen sorgen dafür, dass Sie sich als Versagerin fühlen, wenn Ihnen einmal nicht nach Spaß zumute ist. Wir geben es Ihnen schriftlich: Sie dürfen schlechte Laune haben! Lassen Sie negative Gefühle zu, geben Sie ihnen Raum und gehen Sie ihnen auf den Grund. Wer miese Stimmung unterdrückt, wird auf Dauer nur unglücklicher.

## DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

Wenn Ihre Muttersprache Deutsch ist, die Ihres Partners oder Ihrer Partnerin aber Englisch, kommt es bei Gesprächen sicher hin und wieder zu Missverständnissen. Doch auch wenn Sie beide dieselbe Landessprache sprechen, kommunizieren Sie in der Liebe vielleicht auf ganz unterschiedliche Arten.

Der amerikanische Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman beschreibt dieses Phänomen mit seinem Konzept der verschiedenen Beziehungssprachen. Demnach gibt es fünf verschiedene Ausdrucksformen der Liebe. Finden Sie heraus, welche Sprache Sie am besten sprechen und welche Sie weniger gut verstehen.

### Lob

#### Erkennungszeichen:

Sie sagen Sätze wie: „Es ist schön, dass du da bist!“

**Du bist super!** Wenn Ihnen diese Beziehungssprache in die Wiege gelegt wurde, loben Sie gerne und bringen ohne Anstrengung zum Ausdruck, dass Tolles geleistet wurde. Sie zeigen Ihre Verbundenheit, indem Sie Lob und Anerkennung aussprechen, ehrliche Komplimente machen oder persönlichen Dank ausdrücken.

#### Mögliches Problem:

Oft fällt den Menschen, die diese Sprache sprechen, das selbst gar nicht auf, aber auf andere kann häufiges Lob aufgesetzt und unglaubhaft wirken. Das soll Sie aber nicht davon abhalten, sich auszudrücken!



### Zweisamkeit

#### Erkennungszeichen:

Sie ritualisieren gerne Dinge wie ein gemeinsames Frühstück am Morgen.

**Nur wir zwei!** Sie drücken Ihre Zuneigung dadurch aus, dass Sie für Zeiten exklusiver Zweisamkeit sorgen: ein gemeinsames Abendessen, ein Sonntag ganz ohne Störung oder ein spontaner Kurzurlaub. Der Begriff „Quality Time“ bringt diese Sprache auf den Punkt. Echte Zeit zu zweit ist Ihnen extrem wichtig.

#### Mögliches Problem:

Sie reagieren gereizt, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin nicht ausreichend Zeit und Raum für Sie einräumt. Auch der Familienalltag kann die Abgrenzung zu zweit erschweren.



### Geschenke

#### Erkennungszeichen:

Sie kommen aus dem Urlaub nie ohne Mitbringsel für Ihre Liebsten zurück.

**Für dich!** Ihnen geht es nicht um XXL-Geschenke, sondern um kleine Gesten. Sie zeigen den Menschen, die Ihnen wichtig sind, durch kleine Aufmerksamkeiten Ihre Liebe. Am liebsten erfüllen Sie mit Ihren Geschenken unausgesprochene Wünsche und machen sich bei der Auswahl viele Gedanken um die beschenkte Person.

#### Mögliches Problem:

Auf Ihr Gegenüber können Ihre Aufmerksamkeiten Druck ausüben, weil Sie dieselbe Kreativität – zumindest insgeheim – auch von ihm erwarten.



### Hilfsbereitschaft

#### Erkennungszeichen:

Sie wissen es sehr zu schätzen, wenn Ihnen jemand die schweren Einkaufstüten trägt oder etwas repariert.

#### Ich bin an deiner Seite!

In der Liebe gilt für Sie der Grundsatz der uneingeschränkten Hilfsbereitschaft. Sie tun gerne etwas für Ihren Partner oder Ihre Partnerin und können sich zurückgewiesen fühlen, wenn Ihre Hilfe nicht angenommen wird. Zu helfen ist für Sie eine Selbstverständlichkeit und tatsächlich auch ein Liebesdienst.

#### Mögliches Problem:

Andere können mit Ihrer Unterstützung Schwierigkeiten haben, weil sie denken, dass eine Gegenleistung erwartet wird.



### Zärtlichkeit

#### Erkennungszeichen:

Bevor Sie sich abends über den Tag austauschen, möchten Sie in den Arm genommen und geküsst werden.

**Gib mir deine Hand!** Liebevoller Berührungen sind für Sie das A und O. Umarmungen, Streicheleinheiten oder Sex geben Ihnen ein starkes Gefühl der Verbundenheit. Über Berührungen fühlen Sie die Qualität der Beziehung. Für Sie zählt körperliche Zuneigung mehr als gesprochene Worte.

#### Mögliches Problem:

In Stresssituationen oder bei längerer räumlicher Trennung leidet/fehlt oft die Zärtlichkeit. Das kann bei Ihnen den Eindruck erwecken, dass die Liebe abhandengekommen ist.



# Entspannt essen

**SIND SIE OFT ÜBERRASCHT VON IHREM HUNGER** und geraten dann von null auf hundert in Stress? Das muss nicht sein!

## Vorkochen

Kochen Sie an einem Wochentag Ihrer Wahl, was das Zeug hält. Vieles lässt sich problemlos einwecken oder drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Das spart nicht nur den täglichen Abwasch!

## Vorrat

Legen Sie sich einen auf Ihren Geschmack angepassten Vorrat an, z. B. aus Nudeln, Dosentomaten und Feta. So können Sie auch sonntags, wenn Sie nichts Frisches im Haus haben, ein leckeres Essen zaubern.

## Notfall-Snack

Sie werden bei Hunger schnell nervös oder kriegen Kopfschmerzen? Dann haben Sie immer einen kleinen Snack dabei, zum Beispiel eine Packung Nüsse.

## Keine Verbote

Sie müssen auf nichts kategorisch verzichten, um sich ausgewogen zu ernähren. Es kann aber sinnvoll sein, sich z. B. Süßes bewusst am Wochenende zu gönnen, anstatt andauernd und zwischendurch.

## Essensplan

Jeden Tag aufs Neue darüber nachzudenken, was Sie kochen könnten, ist anstrengend. Machen Sie sich einen Essensplan, den Sie nach Belieben wiederholen können.

## Einfrieren

Suppen, Quiche und Reisgerichte lassen sich ganz einfach portionsweise einfrieren und sind im Handumdrehen aufgewärmt.

**STRESSESSEN!?** Wenn Sie gestresst sind, verlangt Ihr Körper nach kalorienreicher Nahrung: Schokolade, Cookies, ein Stück Kuchen vom Bäcker. Nur leider sind Zuckerbomben zur dauerhaften Stressbewältigung eher ungeeignet. Der Blutzuckerspiegel sinkt ebenso schnell, wie er durch sie angestiegen ist. Die Folge: noch mehr Hunger und Nervosität.

Manchmal ist es auch der Hunger selbst, der Stress erzeugt: Was kann ich jetzt bloß essen? Ich habe keine Zeit zum Kochen! Schon wieder Fertigpizza?! Zum Glück können Sie diesen Attacken im Vorfeld etwas entgegensetzen, indem Sie Ihr Essen planen. Auch wenn das zunächst umständlich erscheint, kann sich daraus schnell eine gewinnbringende Routine ergeben.

**EXTRA-TIPP:** Kochen Sie nur, was Ihnen schmeckt! Investieren Sie die Zeit, wahre Lieblingsgerichte zu finden, dann lohnt sich die Planung nämlich gleich doppelt.

Eines ist sicher: Uns selbst werden wir für die Dauer unseres Lebens nicht los.  
Umso besser also, wenn man sich gut leiden kann. Und obwohl das so einleuchtend ist, fällt genau das manchen Menschen extrem schwer.  
Wir zeigen Ihnen, wie Sie lernen, sich selbst ein liebevoller Freund zu sein, mit Niederlagen geschickt umzugehen und Ihre Tatkraft sinnvoll einzusetzen.

„Ja“  
zu sich sagen

# Ohne Makel?

Wenn die Psyche der Gesellschaft hinterherrennt: „**LOST IN PERFECTION**“ nennt Professor Dr. Benigna Gerisch das Phänomen des Optimierungswahnsinns.

Das unermüdliche Streben nach Perfektion und **SELBSTOPTIMIERUNG** macht immer mehr Menschen krank.



**SCHEINBAR PERFEKT:** Wer glaubt, in allen Bereichen des Lebens 100 Prozent geben zu müssen, findet sich schnell in der Stressfalle wieder. Denn niemand kann das alles gleichzeitig: perfekt einrichten, immerzu sexy aussehen, großartig kochen ... Und doch tendie-

ren wir dazu – unterstützt von Social Media –, unsere Wohnung mit der eines Architekten zu vergleichen, unser Aussehen mit dem des Topmodels und unser Abendessen mit den Kreationen des Starkochs. Das ist unfair sich selbst gegenüber und alles andere als gesund.

# Mit Charakter!

Die Fähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren statt in allen Bereichen gleichzeitig glänzen zu wollen, erhöht die Chance, **EXPERTIN** in etwas zu werden.

Fokussieren Sie sich auf Ihre Fähigkeiten und akzeptieren Sie, was Sie nicht können. Ganz nach dem **MOTTO:** Ein Metzger muss auch keine Brötchen backen.



**DEFINITIV GENUG:** Sich selbst und die eigenen Qualitäten zu kennen, und einschätzen zu können, was man besonders gut kann und was nicht, macht das Leben stressfreier. Geben Sie einfach Ihr Bestes statt anderen etwas beweisen zu wollen. Und wenn Sie denken, Sie hät-

ten keine herausragenden Fähigkeiten, fragen Sie doch einmal Ihre Freunde. Vielleicht können Sie nicht grandios kochen, aber sind dafür umso witziger oder können prima trösten? Diese Talente können Sie zwar nicht groß zur Schau stellen, sie sind aber ungeheuer wertvoll.

In den meisten glücklichen Beziehungen – egal, ob in der Liebe, unter Freunden oder zwischen Familienmitgliedern – halten sich zwei Dinge die Waage: der Wunsch nach Freiheit und der nach Verbindung. Je besser Sie beiden Grundbedürfnissen gerecht werden, desto angenehmer und erfüllender werden Ihre Beziehungen sein. Wie das geht, lernen Sie auf den kommenden Seiten.

# Die Kunst des Gebens und Nehmens

# Alles geben?

Jedem gefallen zu wollen und es allen recht zu machen, hat einen **HOHEN PREIS**. Denn wer zu wenig an sich denkt, droht auszubrennen.

Spannend ist, dass viele Menschen sich als **SOZIAL** wahrnehmen, aber von anderen als egoistisch beschrieben werden.

**WER ZURÜCKSTECKT** und anderen immer sein letztes Hemd gibt, gilt als selbstlos und sozial. Doch diese Form des Gebens macht den, der gibt, oft leer und manchmal auch nervös. Besonders dann, wenn er aus (unbewusster) Angst handelt und immer in Sorge ist, was

passiert, wenn er etwas ablehnt oder von anderen mal etwas erbittet: „Werde ich dann noch akzeptiert und geliebt oder abgelehnt und ausgestoßen?“ Die verinnerlichte Überzeugung, permanent geben zu müssen, um die Beziehung aufrechtzuerhalten, sorgt für Stress.

# Auch mal nehmen!

Kinder nehmen sofort und gerne – allerdings wird ihnen genau das im Sinne der **HÖFLICHKEIT** wieder abtrainiert. Manchmal zu sehr.

Sie bekommen **100 EURO** geschenkt, doch nur unter der Bedingung, dass Sie einen Teil davon weiterschenken. Wie viel trauen Sie sich, zu behalten?

**WER NIMMT**, gilt oft als egoistisch oder selbstbezogen. Wer als Erste „Hier!“ schreit, wird als unanständig oder unhöflich betitelt. Doch kann man beobachten, dass diejenigen, die klar sagen, was sie wollen, und das auch zu formulieren wissen, schneller ans Ziel kommen und im

Leben erfolgreicher sind. Haben Sie also keine Scham, etwas anzunehmen. Vor allem dann nicht, wenn es Ihnen angeboten worden ist! Greifen Sie fröhlich zu! Vermutlich machen Sie dem Gebenden sogar eine Freude, wenn Sie einfach mit „Ja, gerne!“ reagieren.



### Unsichtbare Arbeit

Am Ende des Tages zählt nicht nur das sichtbare Ergebnis wie ein voller Kühlschrank, sondern die vielen Entscheidungen auf dem Weg dahin!

## MENTAL LOAD: NICHT DER REDE WERT?

Machen Sie sich permanent Gedanken und tragen damit zum Gelingen des Familienalltags bei, ohne dass das bemerkt oder gar anerkannt wird? Wenn ja, dann stecken Sie in der Mental Load-Falle.

**Was ist Mental Load?** Überall gibt es sie, die unsichtbare mentale Mehrarbeit. Im Kollegium kann es beispielsweise das Erinnern an Geburtstage und das Besorgen einer Karte sein. Ein klassisches Beispiel in Familien ist häufig die Essens- und Einkaufsplanung. Die besteht nämlich nicht nur darin, loszufahren und alles zu besorgen, sondern beginnt mit Überlegungen: Was könnten wir kochen? Wie viele Lebensmittel brauchen wir? Ist noch genug Platz im Kühlschrank? Schaffe ich das vor dem

Elternabend? ... Gesehen wird am Ende des Tages aber nur (wenn überhaupt): „Ah, du hast eingekauft.“ Und genau dieses Verkanntwerden führt gerade in Paarbeziehungen und Familien zu jeder Menge Stress und Frustration.

### Mental Load ist ein Kraftakt

Meist ist es die Frau, die Aufgaben als solche identifiziert, den Überblick über alle To-dos pflegt, koordiniert und daran erinnert, bitte dieses oder jenes zu erledigen. Diese gedankliche Akrobatik kostet unfassbar viel Kraft, fällt beim Thema Aufgabenverteilung aber allzu oft aus der Rechnung. Haben Sie darauf keine Lust (mehr)? Dann folgen Sie unserer Anleitung.

### 1 Bestandsaufnahme

Schreiben Sie alle Aufgaben auf, die Sie für den gemeinsamen Alltag übernehmen, und bitten Sie Ihren Partner, dasselbe zu tun. Eine gute Inspiration

finden Sie hier:  
<https://equalcareday.de/mentalload-test.pdf>

### 2 Neu verteilen

Besprechen Sie die Punkte. Machen Sie anschließend gemeinsam eine Liste aller Aufgaben, die in der nächsten Woche anstehen, und legen Sie fest, wer wofür zuständig ist. Achten Sie auf die Sprache der gewaltfreien Kommunikation, (siehe S. 182).

### 3 Routine und Rückblick

Vereinbaren Sie einen Termin in der Woche, um die Aufgaben der kommenden Woche zu benennen und zu verteilen. Tauschen Sie sich auch regelmäßig darüber aus, wie die Umsetzung geklappt hat.

**Übrigens:** Wenn Sie sich die tatsächliche Arbeit gerecht teilen, steigen auch die Chancen für leidenschaftlichen Sex. Denn nicht selten ist (zu viel) Stress die Lustbremse (siehe S. 88).



**Öfter mal was Neues!**  
Langeweile ist ein häufiger Grund, warum Menschen einen Schlusstrich unter die Beziehung ziehen.

## FÜR SPANNUNG SORGEN!

Sie wünschen sich mehr Abwechslung und Abenteuer in Ihrer Beziehung? Dann gilt vor allem Folgendes: Warten Sie nicht darauf, dass Ihr Partner Ihnen Ihre Bedürfnisse und Wünsche von den Augen abliest, sondern lassen Sie sich von unseren Tipps inspirieren und ergreifen Sie selbst die Initiative!

**Treiben Sie Ihren Puls in die Höhe!** Planen Sie eine gemeinsame Aktivität, auf die Sie Lust haben und die Sie gleichzeitig nervös macht. Etwas, bei dem Ihre Stresshormone (kurzfristig) mal so richtig Gas geben. Zusammen erlebt, kann ein kleines Abenteuer nämlich die Leidenschaft erhöhen. Wieso? Nun, wenn unser Körper in Erregung ist, sucht unser Gehirn automatisch nach Auslösern und verknüpft diese. Gehen

wir beispielsweise mit unserem Partner klettern und bekommen dabei Herzklopfen, bringen wir diese körperliche Reaktion auch mit unserem Partner in Verbindung. So entsteht das Gefühl angenehmer Aufregung. Dieses Phänomen nennt man übrigens Zweifaktoren-Emotionstheorie.

### **Zu einer Beziehung gehören mindestens zwei**

Deshalb gilt auch: Für die Beziehungsgestaltung sind beide verantwortlich. Empfinden Sie hier ein dauerhaft großes Ungleichgewicht, sollten Sie das ansprechen und Ihre Wünsche äußern (siehe S. 91). Wollen Sie beide mehr Abwechslung, aber Sie sind mit der Umsetzung überfordert? Machen Sie ein Spiel daraus! Vereinbaren Sie beispielsweise, sich mit der Planung von Ausflügen und gemeinsamen Aktivitäten wöchentlich abzuwechseln. So bringen Sie sich dazu, sich gegenseitig zu überraschen

und die Beziehung aktiv zu gestalten, anstatt sie vorbeiziehen zu lassen.

### **Erlauben Sie sich Fantasien**

Manchmal reicht es auch, wenn sich nur einer in der Beziehung bewegt. Dazu müssen Sie gar keine waghalsigen Stunts hinlegen, sondern lediglich Ihre Vorstellungskraft einsetzen. Machen Sie sich bewusst: Ihr Kopf gehört Ihnen, Sie dürfen denken, was Sie wollen. Und Sie können, müssen aber nicht, davon berichten. Egal, ob Sie sich in die Arme eines anderen Mannes wünschen oder in Ihrer Fantasie ins Kloster gehen: Ihr Kopf ist Ihre Spielwiese. Sie können Ihre Fantasien auch gezielt dafür nutzen, Ihren Partner wieder als geheimnisvoll zu erleben. Stellen Sie sich vor, wo er wohl gerade ist oder was er macht, ohne ihn das zu fragen. Oder Sie laden Ihren Partner zu einem Rollenspiel ein, in dem Sie die Regeln bestimmen.

# UNTER VIER AUGEN

Vielleicht erinnern Sie sich, dass zu Beginn Ihrer Beziehung vieles wie von selbst lief. Sie haben möglicherweise ganze Tage zusammen im Bett verbracht und sich nächtelang erzählt, was in Ihnen vorgeht. Irgendwann übernahm der Alltag mit seinen Pflichten die Beziehungsgestaltung und andere Dinge gewannen an Priorität. Sie sind allmählich dazu übergegangen, sich Ihre Fragen an den anderen selbst zu beantworten anstatt sie zu stellen. Das Bild vom Partner wird damit von Jahr zu Jahr stabiler – aber keineswegs zutreffender.

## Ist jetzt ein guter Zeitpunkt?

Miteinander zu sprechen, geht im Alltag oft unter – bis Konflikte unvermeidlich sind. Die meisten Menschen streiten dann zwischen Tür und Angel, mit meist wenig befriedigenden Ergebnissen. Nur wenige denken an die Möglichkeit, dass man sich zum Sprechen – wie zum Sport – verabreden und Regeln aufstellen kann. Das räumt langfristig eine Menge möglicher Stressfaktoren aus dem Weg. Die Psychologen und Psychotherapeuten Michael Lukas Moeller und Celia Fatima haben ein ritualisiertes Format des Gesprächs entwickelt. Es hilft Paaren dabei, eine Kommunikationskultur zu etablieren, in Verbindung zu bleiben und

nicht damit aufzuhören, einander besser kennenzulernen – so wie es am Anfang der Beziehung ganz selbstverständlich war. Es wird damit der Tatsache gerecht, dass sich Menschen im Laufe des Lebens verändern. Das sogenannte Zwiegespräch dient also nicht primär der Lösung von Konflikten, sondern stellt vor allen Dingen sicher, dass Sie sich mit Ihrem Partner austauschen.

## Das Setting

Setzen Sie sich an einem bequemen Platz gegenüber und sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden. Erzählen Sie dann abwechselnd und für vorher festgelegte Zeitintervalle von sich. Für Ungeübte bieten sich zunächst zehn Minuten an. Wenn Ihnen gar nichts einfällt, können Sie sich an den folgenden Fragen orientieren: „Worüber denke ich gerade nach? Was bewegt mich? Was wünsche ich mir? Wovor habe ich Angst?“ Wichtig: Sie sprechen in Ich-Botschaften über sich selbst. Es geht nicht darum, den anderen von etwas zu überzeugen. Das Gegenüber hört in der Zeit lediglich aufmerksam zu. Während des Zwiegesprächs wird nicht nachgefragt, es sei denn, man hat etwas akustisch nicht verstanden. Auch Kommentare oder Ratschläge behält das Gegenüber für sich.

## Ängste zulassen

Während Sie sich selbst sprechen hören, bereiten Sie in der Regel gedanklich die Formulierung dessen vor, was Sie als Nächstes sagen möchten. Je mehr Zeit Sie dafür haben, desto eher werden in Ihren Gedanken wichtige Themen auftauchen, die Sie gerne ansprechen oder ausdrücken möchten.

Gleichzeitig stellen Sie vermutlich fest, dass Dinge dabei sind, die Sie „noch nicht“ oder „so noch nicht“ sagen möchten. Sie zögern. Vielleicht, weil Sie nicht sicher sind, ob Sie die richtige Formulierung gefunden haben und Ihr Gegenüber nicht verletzen wollen. Gehen Sie innerlich kurz die Checkliste der gewaltfreien Kommunikation (siehe S. 182) durch. Wenn Sie konsequent dabei bleiben, nur von Ihren Beobachtungen und Gefühlen zu sprechen, und trotzdem noch Angst verspüren, dann handelt es sich nicht um die Angst, dem anderen wehzutun, sondern eher um die Sorge, ihm dann nicht mehr zu gefallen.

Wenn Sie das bei sich bemerken, sind Sie gerade vermutlich dabei, eine besonders hilfreiche Information für den anderen zurückzuhalten. Probieren Sie, Ihre Angst zu überwinden und sprechen Sie darüber. Mit großer Wahrscheinlichkeit wird es nicht für Zwietracht sorgen und Sie belasten, sondern Sie letzten Endes näher zueinanderbringen und entlasten. Denn: Der Gedanke geht nicht weg, nur weil er nicht ausgesprochen wird.

## Geduldig werden

Versuchen Sie, wirklich nur zuzuhören und nicht gedanklich an möglichen Reaktionen oder Antworten zu feilen, auch wenn heikle Themen angesprochen werden. Vielleicht verebbt die erste Welle der Aufregung bereits, während Ihr Gegenüber sich weiter erklärt. Vielleicht wächst in Ihnen auch Verständnis für die Position des anderen. Wenn das Format des Zwiegesprächs noch ungewohnt ist, kann es anfangs Nervosität auslösen. Die meisten Paare berichten jedoch, dass es mit der Zeit für Entspannung sorgt, weil sie wissen, was Sache ist.

## DAS ZWIEGESPRÄCH

Legen Sie zunächst fest, wo und wann Sie sich zum Zwiegespräch treffen. Am besten vereinbaren Sie gleich **einen regelmäßigen Termin** (und einen Ersatztermin). Als Dauer haben sich **30, 60 oder 90 Minuten** bewährt. Den Zeitrhythmus, z. B. **abwechselnd 15 Minuten**, bestimmen Sie ebenfalls vorab.

**WICHTIG:** Keine Nachgespräche! Wenn die vereinbarte Dauer vorbei ist, werden die Themen nicht in der Verlängerung verhandelt. Planen Sie stattdessen lieber, danach entspannt miteinander zu essen.

Kommunikation ist mehr als reden.  
Zum Beispiel gehört auch dazu, im Gespräch eine bestimmte Haltung einzunehmen und natürlich dem anderen zuzuhören. Auch unser Verhalten auf Social Media ist eine Form der Kommunikation. Für gelungene Kommunikation braucht es kein besonderes Ausdrucks- oder Sprachtalent, aber vielleicht ein paar Tipps und Tricks, damit das, was Sie sagen, so ankommt wie gewünscht.

*Lass uns reden!*

# Große Klappe?



## RAUS DAMIT!

Diese Devise wird flächendeckend als gelungene Kommunikation verstanden. Dabei wird allerdings wenig über das „Wie“ gesprochen.

Das Sprichwort „Ehrlich währt am längsten“ ist nicht verkehrt. Doch sollte die **FORM** ebenso wichtig genommen werden wie der Inhalt.

**DIE 80-ZU-20-REGEL:** Haben Sie sich schon mal dabei ertappt, wie Sie sich gedacht haben, „Jetzt bin ich mal ganz offen“? Ein aufrichtiges Gespräch zu führen, ist niemals eine schlechte Idee. In der Realität sind bei Anfällen von Ehrlichkeit jedoch nur 20 Prozent inhaltlich rele-

vant, die restlichen 80 Prozent sind schonungslose Vorwürfe. Es wird verletzt, abgewertet und eine Armada von Anschuldigungen abgefeuert. Das fördert leider nicht die Kommunikation, höchstens insoweit, als dass das Gespräch in eine handfeste Eskalation mündet.

# Große Ohren!



Im kommunikativen Miteinander geht es nicht nur um das Lösen von Konflikten, sondern auch um einen wertschätzenden **UMGANG**, der Freude macht.

Im Handlungskonzept der **GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION** (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist eine zentrale Frage: „Was brauchst du?“

**BEIM ANDEREN SEIN, STATT NUR BEI SICH:** Zuhören wird oft als ein passiver Akt beschrieben. Dabei ist es ein höchst konzentrierter Vorgang. Denn es geht darum, sich selbst zurückzunehmen und Platz für den anderen zu machen. Dadurch vermitteln Sie, dass Sie sich für

das, was Ihr Gegenüber zu sagen hat, interessieren und seine Bedürfnisse wahrnehmen. Einfach mal zuhören, statt direkt etwas entgegenzusetzen, ist ein gelungener Baustein einer vertrauensvollen Beziehung. Und dazu muss man nicht einmal einer Meinung sein.



#### Aufgepasst!

Es gibt gute Gründe, seinen eigenen Stress und seine Unzufriedenheit nicht ungefiltert weiterzugeben. Denn es besteht die Gefahr, mehr kaputt zu machen, als einem lieb ist.

## „SO REDEST DU NICHT MIT MIR!“

Im Affekt sagen oder tun wir manchmal Dinge, die den Stresspegel nur noch weiter in die Höhe treiben. Statt einen Konflikt zu entschärfen, gießen wir Öl ins Feuer. Das kann gerade in Partnerschaften fatal sein. Der amerikanische Psychologe John Gottman hat die Kommunikation von Paaren untersucht und fünf Verhaltensweisen identifiziert, die den Fortbestand einer langfristig verbindlichen emotionalen Beziehung gefährden. Er nennt sie die vier Apokalyptischen Reiter der Paarbeziehung.

#### Apokalyptische Reiter?

Die Bezeichnung legt es bereits nahe: Wenn die Reiter auftauchen, ist das Ende der Beziehung oft nicht mehr weit. Gottman beobachtete in seinem Labor eine sehr hohe Trennungs-

wahrscheinlichkeit von Paaren, bei denen folgende Kommunikationsformen vorherrschten:

**1 Kritik** Hierzu gehören Schuldzuweisungen und Angriffe, die auf die gesamte Persönlichkeit des Partners zielen – häufig in Form absoluter Aussagen: „Du machst nie.“, „Du machst immer.“ (S. 181)

**2 Verteidigung** Auf Kritik wird mit Rechtfertigungen oder mit der Herabsetzung des anderen reagiert. Bei diesem Schutzverhalten wird Verantwortung abgelehnt und die Schuld dem Partner zugewiesen: „Ich kann nichts dafür, wenn du ...“

**3 Verachtung** Wenn Kritik sich wiederholt und man den Respekt vor dem Partner verliert, verwandelt sich die frühere Bewunderung in Geringschätzung und Ab-

wertung. Die Idee von moralischer Überlegenheit drückt sich beispielsweise durch sarkastische Bemerkungen, durch Stöhnen oder Augenrollen aus: „Das passt zu dir ...“ oder „Du hast doch keine Ahnung.“

**4 Rückzug** Gottman nennt die Verweigerung von Kommunikation auch „Mauern“. Die Partner ziehen sich körperlich und mental voneinander zurück. Man verlässt den Raum oder zeigt sich demonstrativ mit etwas anderem beschäftigt. Es herrscht Schweigen.

#### Wie Sie die Reiter stoppen

Gottman empfiehlt, dass das Verhältnis von Zeichen der Zuneigung zum Auftauchen der Apokalyptischen Reiter bei etwa 5:1 liegen soll. Also nicht fünfmal meckern und einmal loben, sondern genau umgekehrt. Gehen Sie mit Gesten der Wertschätzung ruhig verschwenderisch um!

# Immer oder nie?

Trauen Sie sich, konkret und in Ich-Botschaften zu sagen, was Sie wollen? Oder verstecken Sie sich lieber hinter „MAN“ UND „ES“, um Ablehnung zu vermeiden?



Wählen Sie vielleicht manchmal eine **PAUSCHALAUSSAGE**, weil Sie Ihrem Gegenüber verdeutlichen möchten: Es ist wirklich dringend, dass sich etwas ändert?

„NIE HÖRST DU ZU“, „Immer vergisst du Termine“... hinter Sätzen wie diesen muss keine böse Absicht stehen, trotzdem entfachen sie in den meisten Fällen Streit. Denn Pauschalaussagen sind Gift für eine respektvolle Kommunikation und fast immer verletzend. Dass

jemand wirklich nie zuhört, ist höchst unwahrscheinlich. Ein solcher Vorwurf ist also keine objektive Beobachtung, sondern ein subjektives Urteil, in dem das Gegenüber seine sonstigen Bemühungen nicht wiederfindet. Reagiert wird mit Rechtfertigungen oder einem Gegenangriff.

# Gestern Abend!

Das Gute am **KONKRETEN** ist, dass auch Sie selbst nachdenken müssen, worum es Ihnen genau geht!



Je **SPEZIFISCHER** Ihre Bitte, desto eher kann der andere Ihnen Ihren Wunsch erfüllen. All diese Grundsätze gelten übrigens auch bei der Kommunikation mit Kindern.

„ALS ICH GESTERN von meinem Tag erzählt habe und du nicht von deinem Buch aufgesehen hast, habe ich mich traurig gefühlt. Weil ich Austausch und Zuneigung brauche, wünsche ich mir, dass wir abends einander fragen, wie es uns geht, und andere Tätigkeiten für den

Moment ruhen lassen.“ Je gezielter Sie den Scheinwerfer auf eine Situation richten, desto deutlicher wird Ihrem Gegenüber, worum es wirklich geht. Er kann Ihrem Wunsch nachkommen oder mit Ihnen verhandeln und wird sich als Person weiterhin wertgeschätzt fühlen.

Befinden Sie sich gerade an einem Wendepunkt in Ihrem Leben? Oder haben Sie das Gefühl, schon länger nur auf der Stelle zu treten? Werden Sie unruhig bei dem Gedanken, wie es weitergehen soll? Oder suchen Sie nach neuen Impulsen? Wo auch immer Sie sich gerade befinden: Dieses Kapitel hilft Ihnen, voller Zuversicht in die Zukunft zu blicken, und ermutigt Sie, groß zu denken.

*Und jetzt?*

# Designe dein Leben

**KEINE SCHNELLEN ENDLÖSUNGEN!** Warum das aus der Unternehmenswelt bekannte Prinzip „Design Thinking“ nicht auf das eigene Leben übertragen?

## 1. Einfühlen

„Was sagt mein Gefühl? Was brauche ich? Was fehlt mir im Leben? Wohin sehne ich mich?“

## 2. Definieren

„Was genau möchte ich erreichen? Was könnten Hindernisse und Herausforderungen sein? Was gibt es für Erfahrungswerte?“

## 3. Ideen finden

Brainstormen Sie ohne Scheu, nichts ist falsch, alles ist erlaubt! Schreiben Sie zunächst alles auf Post-its auf, dann priorisieren Sie.

## 5. Testen!

Erzählen Sie anderen davon!  
Was fällt Ihnen selbst auf?  
Arbeiten Sie alle Erkenntnisse ein, um Ihren „Zukunftsentwurf“ zu verfeinern.

## 4. Entwerfen

Kreieren Sie Ihre Zukunft als Moodboard, Collage oder Scribble. Halten Sie das so einfach wie möglich!

## WAS BRAUCHE ICH?

Design Thinking kommt aus der Produktentwicklung. Im Wesentlichen geht es dabei darum, nicht zu schauen, was es für Probleme gibt, sondern zu überlegen, welche Bedürfnisse vorhanden sind. Es handelt sich um ein relativ neues, aber beliebtes Verfahren, denn es vermeidet zwei häufige Fehler:

1. Sie sind so in die Lösungsfindung vertieft, dass am Ende zwar das Problem gelöst scheint – Sie haben eine Zukunft geplant –, nur leider geht es komplett an Ihren Bedürfnissen vorbei.

2. Ideen werden ganz fein ausgearbeitet und am Ende stellt sich kurzerhand heraus, dass die Idee gar nicht tragfähig ist. All die Arbeit war umsonst.

Dank der fünf Schritte des Design Thinking können Sie viel früher erkennen, wenn etwas an Ihrer Vision nicht passt. Und: Sie haben die ganze Zeit Ihre Bedürfnisse im Blick und können jederzeit zurückrudern, ohne bei null anzufangen. Schnappen Sie sich Blätter, Post-its und Stifte und legen Sie einfach los!

### Richtig ankern

„Verankern“ Sie erwünschte Gefühlszustände mit einem gewählten Auslöser. Klingt kompliziert? Rechts erklären wir, wie's geht.



## ANKER INS GLÜCK WERFEN

Die Zukunft aktiv gestalten: leichter gesagt als getan? Das „Ankern“ hilft Ihnen dabei. Die Methode basiert auf dem Neuro-Linguistischen Programmieren, kurz NLP. Einfach erklärt, geht es beim NLP darum, dass Sie Ihre Denkstrukturen erkennen und sie zu Ihrem Nutzen ändern – Ihr Denken neu programmieren. Die NLP-Ankerung erfolgt durch die Verknüpfung von körperlicher Berührung mit einem Gefühl oder Verhalten, über das Sie verfügen möchten.

### Das steckt dahinter

Nehmen wir an, Ihr Ziel ist es, bei Präsentationen selbstbewusster aufzutreten. Ein NLP-Anker kann Ihnen Zugang zu dem Selbstvertrauen verschaffen, das Sie in anderen Situationen durchaus ha-

ben, das Ihnen bei Präsentationen aber aktuell nicht zur Verfügung steht. So geht's:

**1 Bestimmen Sie,** welches Gefühl oder Verhalten Sie erreichen wollen, z. B. bei Präsentationen im Job selbstbewusster aufzutreten.

**2 Erinnern Sie sich** an eine Situation, in der Sie sich richtig selbstbewusst gefühlt haben. Entspannen Sie sich und lassen Sie die Erinnerung kommen.

**3 Wählen Sie** dann ein Körperteil bzw. eine Berührung, den sogenannten Anker, aus – z. B. die Berührung von Daumen und Zeigefinger oder das Drücken Ihres linken Knies.

**4 Intensivieren Sie** die Erinnerung. Was haben Sie gehört, gesehen und gefühlt? Versetzen Sie sich in die Situation, als

würden Sie sie noch einmal erleben. Spüren Sie, wie das Gefühl von Selbstbewusstsein wächst, und aktivieren Sie Ihren Anker. Wenn Ihr Selbstbewusstsein wieder nachlässt, lösen Sie die Berührung.

**5 Testen Sie** Ihren Anker, indem Sie kurz auf die ausgewählte Körperstelle drücken. Fühlen Sie sich selbstbewusst, funktioniert der Anker. Sie können ihn jederzeit anwenden und natürlich zwischendurch immer mal wieder „auffrischen“.

**Oder nicht?!** Der Anker wird nicht immer funktionieren. Wenn Sie große Angst haben, wird die vermutlich stärker sein als Ihr Anker. Das heißt aber nicht, dass Ankern generell Quatsch ist. Es ist nur eben kein Allheilmittel für Ihre gefürchtetsten Situationen. NLP hat wie so viele hilfreiche Methoden ihre Grenzen. Loten Sie sie aus!

# Nur ein Satz?

Ein Glaubenssatz ist im besten Fall eine **ORIENTIERUNGSHILFE**, im schlechtesten Fall aber ein zusätzlicher Anspruch, der nicht erfüllt werden kann.

Eine amerikanische Studie hat gezeigt, dass sich Menschen mit geringem Selbstbewusstsein **SCHLECHTER** fühlen und an Antrieb verlieren, wenn sie den Satz „Ich bin eine liebenswerte Person“ aufsagen.



„**ICH BIN ERFOLGREICH!**“ – in Coachings wird oft empfohlen, sich einen positiven Glaubenssatz zu kreieren. Doch diese Form der Autosuggestion kann kontraproduktiv sein. Vor allem, wenn Ihnen der Satz unglaublich erscheint, Sie das Gefühl haben, ihm nie gerecht zu wer-

den, oder sich Dogmen dazugesellen wie: „Du musst nur fest an den Erfolg glauben, dann klappt das schon.“ Denn wenn Sie ohnehin Selbstzweifel haben, liegt der Gedanke „Aber ich bin nicht so erfolgreich, wie ich sein könnte“ ganz nah. Und das ist gar nicht positiv.

# Ein ganzer Schatz!

Jeder Mensch hat blinde Flecken und kann die **EIGENE SCHÖNHEIT** nicht umfassend erkennen! Vertrauen Sie Ihnen nahestehenden Menschen.

Wer an sich selbst glaubt, ist **zuversichtlicher**, gerade in **ZUKUNFTSFRAGEN**. Und an wen geglaubt wird, der ist mutiger, neue Schritte zu gehen.



„**ICH KANN GUT VERHANDELN.**“ – Sammeln Sie konkrete, positive Aussagen, die Ihrem individuellen Charakter entsprechen und sich für Sie wahr anfühlen. Schauen Sie einmal zurück, was Sie in Ihrem Leben bereits erreicht haben, welche besonderen Qualitäten Sie mitbringen

und welcher Reichtum Sie umgibt. Sie sind ein einzigartiger Mensch, der viel erlebt hat und durch seine ganz eigene Art besticht, die nicht mit nur einem Satz zu fassen ist. Ihnen fällt schwer, das zu glauben? Dann fragen Sie doch mal Ihre Freunde, was sie an Ihnen schätzen.

## DIE KUNST DER BEOBACHTUNG

Lernen wir von den Meisterrinnen und Meistern! Wir sind es gewohnt, die Welt auf unsere bestimmte Art und Weise zu sehen. Um neue Perspektiven und Einblicke zu gewinnen, kann es nützlich sein, den Fokus bewusst zu versetzen. Denn über das Betrachten stellt sich das Begreifen ein, so die Theorie.

Durch die genaue Beobachtung erkennen wir Details, die uns ansonsten vielleicht verborgen bleiben. Dabei kann die Beobachtung sowohl nach außen als auch nach innen auf die eigenen Gefühle und Gedanken gerichtet sein.

Wagen Sie den Perspektivwechsel und probieren Sie es aus!

### Jane Goodall & die Evolution

Die britische Verhaltensforscherin Jane Goodall widmete fast ihr ganzes Leben dem Beobachten von Affen, um auf die Evolutionsgeschichte des Menschen schließen zu können. Sie schaffte eine einzigartige Verbindung zu den Tieren und entdeckte bis dahin unbekannte Verhaltensweisen und Kommunikationsformen. Diese Feldstudien zeigen, wie aufmerksames Beobachten Fremdes vertraut werden lässt.

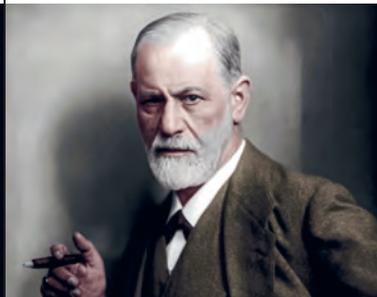
**Tipp:** Das nächste Mal, wenn Ihnen etwas fremd erscheint und vielleicht sogar Unbehagen auslöst, versuchen Sie zunächst, es urteilsfrei zu beobachten. Das gelingt mit einer Spinne ebenso wie mit dem neuen Nachbarn.



### Sigmund Freud & die Träume

Der Arzt und Begründer der Psychoanalyse sah in Träumen einen Weg in das Unterbewusstsein seiner Klientinnen und Klienten. Über die Traumdeutung wurden bis dahin verborgene und verdrängte Wünsche und Sorgen bewusst, besprechbar und verstehbar gemacht. Nach Freud war die Beobachtung der Träume eine Möglichkeit, psychische Störungen zu beheben und für ein zufriedeneres Leben zu sorgen.

**Tipp:** Legen Sie sich ein Notizbuch neben das Bett und schreiben Sie Ihre Träume direkt nach dem Aufwachen hinein. Vielleicht erkennen Sie wiederkehrende Motive, die Ihnen Aufschluss über Ihr Inneres geben können.



### Buddha & die Gedanken

Ob nun unter dem Baum oder irgendwo am Fluss, der Legende nach gibt es zahlreiche Plätze, an denen Buddha seine Gedanken beobachtet hat. Dabei hat er sich insbesondere mit Anhaftung (Was will ich haben?) und Abneigung (Was will ich nicht haben?) auseinandergesetzt. So konnte er den Geist verstehen lernen und eine Lehre ins Leben rufen, die anderen Menschen eine Technik sein kann, entspannter zu leben.

**Tipp:** Legen Sie sich auf eine Wiese oder setzen Sie sich ans Fenster und schauen Sie in den Himmel. Lassen Sie Ihre Gedanken wie Wolken an sich vorbeiziehen, ohne diese zu bewerten oder weiter zu verfolgen.



### Frida Kahlo & der Schmerz

Aufgrund eines Unfalls musste Frida Kahlo viel Zeit ihres Lebens in Gips und Stahlkorsett liegend verbringen. Auch erlebte sie mehrere Fehlgeburten. Mit sich allein und ans Bett gefesselt, verarbeitete sie ihre Empfindungen als „Malerin des Schmerzes“ in ihren Selbstporträts. Dabei gelang es ihr, Marter und Schönheit auf unvergleichliche Art und Weise poetisch miteinander zu verbinden.

**Tipp:** Malen oder zeichnen Sie ein Selbstporträt von sich. Achten Sie nicht auf ein fotografisches Abbild, sondern versuchen Sie, in sich hineinzuhorchen und Ihren Gefühlen durch Farben und Formen Ausdruck zu verleihen.



### Alicia Alonso & die Sinne

Die kubanische, international erfolgreiche Prima ballerina Alicia Alonso tanzte und choreografierte trotz schrittweiser Erblindung auf höchstem Niveau weiter. Neben sekundengenau geplanten Auftritten und speziellen Lichtsignalen, schafften insbesondere die intakten Sinne des Fühlens und Hörens dem fortschreitenden Ausfall des Sehensins zu trotzen und ermöglichten ihr eine große Karriere bis ins hohe Alter.

**Tipp:** Verbinden Sie sich mit einem leichten Tuch die Augen und bewegen Sie sich – wahlweise zu Musik – durch einen Ihnen vertrauten und möglichst leeren Raum. Beobachten Sie die neuen sinnlichen Eindrücke.



# EINFACH LOSLASSEN

Denken Sie an einen Asketen: Welches Bild taucht in Ihrem Kopf auf? Ein hagerer Wanderer, jemand, der am Wegesrand meditiert, eine weise Frau? Gemeinsam ist diesen Menschen, dass sie das Loslassen erlernt haben und dabei glücklich sind.

Loslassen nicht nur von den stofflichen Dingen, sondern auch von emotionalen Fesseln und Pflichten. Gerade Letzteres hat nichts mit Gleichgültigkeit gegenüber der Welt zu tun, sondern mit der Erkenntnis, dass man sich emotional nicht von Faktoren abhängig machen lassen darf, die man unmöglich ändern kann.

Üben wir also das Loslassen – von den Meinungen und Reaktionen anderer, von eingefahrenen Vorstellungen, von Dingen, die eben nur Dinge sind, und von der Vergangenheit.

Hier finden Sie vier Grundbausteine dafür und jeweils eine konkrete Übung.

## **DIE FRÜCHTE** der Handlung loslassen

Selbstloses Handeln wird gern damit verwechselt, sich für andere aufzuopfern. Gemeint ist damit aber eigentlich ein Handeln, ohne an die „Früchte der Handlung“ zu denken. Das klingt kryptisch? Eigentlich ist es ganz einfach. Wenn wir eine Arbeit erledigen, in der Hoffnung, danach ein Lob zu

ernten, sind wir abhängig vom Ergebnis – und deshalb unter Stress. Genauso stehen wir unter Stress, wenn sich die Furcht einschleicht, der Aufgabe nicht gewachsen zu sein, an ihr zu scheitern.

**Übung:** Atmen Sie durch. Sagen Sie sich: „Ich werde es tun, so gut es geht – und schauen, ob ich etwas dadurch erreiche oder auch nicht.“ Der Schlüssel ist Gleichmut – nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit – in Bezug auf Erfolg oder Misserfolg.

## **DIE VORSTELLUNGEN** loslassen

Aus dem berühmten Tellerrand ist eine Blase geworden – eine Filterblase. Social Media lässt uns in dem Glauben, dass alle so sind und so denken wie wir. Zugegeben, das ist ein ziemlich angenehmes Gefühl. Aber natürlich klappt das auf Dauer nicht – und der Realitätsschock wird umso größer, je abgeschirmter wir vorher waren. Dabei kann es unglaublich anregend sein, einen Aspekt aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten. Das sorgt nicht nur für buchstäblich neue Perspektiven, sondern fördert auch die Akzeptanz der Gegenseite und eine bessere Kommunikation mit ihr.

**Übung:** Überlegen Sie sich zu einer Ihrer Grundüberzeugungen mindestens eine

weitere Sichtweise. Tauschen Sie darin beispielsweise Subjekt und Objekt, die Geschlechter oder den Kulturkreis. Der Schlüssel ist, in Konfliktsituationen trotz des eigenen Standpunkts auch anderen Sichtweisen eine Berechtigung einzuräumen und zu verstehen, woher diese kommen.

## **DIE DINGE** loslassen

Stellen Sie sich vor, Ihre beste Freundin fragt Sie, ob sie sich Ihre Lederjacke für die Party ausleihen kann. Wird Ihnen unwohl bei der Frage? Sie hängen vielleicht sehr an dem Kleidungsstück – möchten aber gleichzeitig nicht, dass Ihr „Nein“ Konsequenzen für Ihre Freundschaft hat. Gehen Sie in Gedanken durch Ihren Besitz und überlegen Sie, an welchen Dingen Sie wie stark hängen. Hat der jeweilige Gegenstand diese starke emotionale Bindung überhaupt verdient – etwa im Vergleich zu einer guten Freundschaft?

**Übung:** Bieten Sie Ihre Lieblingstasse, die eigentlich nicht für Besuch da ist, beim nächsten Mal einfach an. Der Schlüssel ist, das Loslassen im Kleinen zu beginnen. Dies bezieht sich aber nicht auf Dinge mit hohem ideellen Wert, die unwiederbringlich verloren wären.

## **DIE VERGANGENHEIT** loslassen

Hätten Sie damals doch nur ... dann wären Sie heute längst ... – oder auch nicht. Denn niemand weiß, ob und wie etwas anders

verlaufen wäre. Gedanken an das Bedauern oder Hinterfragen vergangener Entscheidungen können unmöglich aufgelöst werden, unmöglich zur Ruhe kommen. Denn die Vergangenheit ist vergangen, sie lässt sich nicht mehr ändern.

**Übung:** Lassen Sie die Vergangenheit los, akzeptieren Sie sie als bisherige Summe Ihres Lebens. Wenn Sie etwas ändern wollen, dann beginnen Sie genau heute damit! Der Schlüssel ist, anstelle der Vergangenheit die Zukunft im Blick zu haben. Sie können heute Ihre Zukunft selbst gestalten – um irgendwann zufrieden auf heute noch in der Ferne liegende Handlungen und Entscheidungen zurückzublicken.

## **ÜBUNG** zum Loslassen

Legen oder setzen Sie sich ganz bequem hin. Nehmen Sie für einige Momente den Atem wahr, ohne einzugreifen. Spüren Sie, wie die Ein- und Ausatmung einfach kommt und geht, ganz ohne Anstrengung. Sobald Sie das Gefühl haben, dass Sie allmählich im Hier und Jetzt ankommen, beginnen Sie mit der Einatmung das Wort „Lass“ und mit der Ausatmung das Wort „los“ zu denken. Probieren Sie aus, ob es Ihnen leichter fällt, diese Worte zu denken oder zu flüstern. Beides ist möglich. Machen Sie diese Übung für ungefähr fünf Minuten und Sie werden sich danach leichter fühlen.

# Einfach zufrieden!

Sie fühlen sich gestresst? Ihre Situation kann dieser Ratgeber nicht ändern, Ihren Umgang mit ihr schon. Denn Gelassenheit, Glücksempfinden und Selbstfürsorge lassen sich trainieren. Das ist sogar ziemlich einfach – man muss nur wissen wie. Unterdrücken? Rauslassen! Dieses Buch hilft Ihnen, durchzuatmen und souverän durch die Höhen und Tiefen des Leben zu navigieren – für rundum mehr Zufriedenheit in allen Lebensbereichen von Partnerschaft bis Beruf.

[www.test.de](http://www.test.de)

16,90 €

ISBN 978-3-7471-0451-4

Stiftung  
Warentest



9 783747 104514