

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Einführung	25
Teil I: Gelassenheit als Lebenseinstellung	31
Kapitel 1: Gelassenheit – was bedeutet das?.....	33
Kapitel 2: Gelassenheit hält gesund.....	55
Kapitel 3: Gelassenheit und Persönlichkeitsstruktur.....	65
Kapitel 4: Die Haltung ändern: Gelassenheit verinnerlichen.....	73
Kapitel 5: Selbsterkenntnis – der erste Schritt.....	85
Teil II: Gelassenheit im Alltag einüben	99
Kapitel 6: Gelassenheitsübungen für jeden Tag.....	101
Kapitel 7: Gelassen bleiben.....	125
Kapitel 8: Hygge – mit dänischer Gelassenheit den Alltag verschönern..	133
Teil III: Gelassenheit in der Familie	147
Kapitel 9: Gelassenheit in der Partnerschaft.....	149
Kapitel 10: Gelassene Kindererziehung.....	167
Kapitel 11: Gelassener Umgang mit der Verwandtschaft.....	181
Kapitel 12: Gelassen Urlaub machen.....	189
Teil IV: Gelassenheit im Beruf	197
Kapitel 13: Gelassenheit in den beruflichen Alltag integrieren.....	199
Kapitel 14: Schwierige Situationen frühzeitig erkennen.....	217
Kapitel 15: Schluss mit der Selbstaussbeutung.....	235
Kapitel 16: Gelassenheitsübungen am Arbeitsplatz.....	249
Teil V: Gelassenheit in Grenzsituationen	263
Kapitel 17: Krank – und trotzdem gelassen.....	265
Kapitel 18: Mit Verlusten gelassen umgehen.....	285
Kapitel 19: Bei Angst und Sorgen trotzdem gelassen.....	299

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	311
Kapitel 20: Zehn Vorteile der Gelassenheit	313
Kapitel 21: Zehn Übungen für mehr Gelassenheit	319
Kapitel 22: Zehn Selbstsuggestionen für einen gelassenen Alltag ..	327
Kapitel 23: Zehn Hygge-Tipps aus Dänemark	331
Stichwortverzeichnis	337

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	
GELASSENHEIT ALS LEBENSEINSTELLUNG	31
Kapitel 1	
Gelassenheit – was bedeutet das?	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	38
Der Zusammenhang zwischen Anspannung/Stress und Gesundheit	39
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	41
Die Macht der Gedanken	41
Botschaften »richtig« senden und empfangen	42

Gelassenheit üben – körperlich und geistig/seelisch	44
Menschen und Situationen »sein lassen«.	45
Die Wirkung von Gelassenheit auf Menschen und Situationen	45
Wenn sich eine Stellschraube im System ändert	46
»Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück«. . .	47
Der Zusammenhang zwischen Gelassenheit und Glück . .	47
Gelassenheit – Ihr ganz persönliches Konzept	48
Innere Gelassenheit.	48
Äußere Gelassenheit	49
Checkliste: Das persönliche Gelassenheitskonzept	50

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	59
Späte Stresssymptome	60
Gelassenheit als Vorbeugung	61
Stressbewältigung auf allen Ebenen	62
Gelassenheit wirkt im Körper.	62
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	67
Zentrierte: Von allem etwas	68
Checkliste: Welche Persönlichkeitsanteile	
überwiegen bei Ihnen?	68
Gelassenheit für Extravertierte: Loslassen statt explodieren . .	69
Umgang mit Gefühlsausbrüchen.	70
Auch Extravertierte brauchen Ruhepausen!	70
Gelassenheit für Introvertierte: Loslassen statt implodieren . .	71
Umgang mit Rückzug oder Flucht	71
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. 88
- 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 94
 - 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 105
 - Äpfel schälen und Etiketten ablösen. 105

16 Inhaltsverzeichnis

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	116
Hobbys für mehr Gelassenheit	117
Angeln, Basteln oder Tiere beobachten	118
Künstlerisch tätig sein	119
Üben, üben, üben – denn meist klappt es nicht sofort mit der Gelassenheit	119
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	122

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

Kapitel 8	
Hygge – mit dänischer Gelassenheit	
den Alltag verschönern	133
Von den glücklichsten Menschen der Erde lernen	134
Was die Dänen glücklich macht	134
Auf das Wesentliche konzentrieren	135
Den Wohlstand teilen	137
Innigkeit, Gelassenheit und Gemeinschaft	138
Beziehungsgestaltung à la Hygge	139
Ein hyggeliges Zuhause	141
Freizeitgestaltung nach dem Hygge-Prinzip	142
Hygge im Winter	143
Hygge im Sommer	145

TEIL III GELASSENHEIT IN DER FAMILIE

147

Kapitel 9	
Gelassenheit in der Partnerschaft	149
Partnerschaftsmodelle im Wandel	149
Menschliche Reibung erzeugt Kälte	150
Ehrlicher Umgang miteinander	151
Ansprüche an die Partnerschaft hinterfragen	151
Lebenskonzepte thematisieren	152
Wichtig nehmen, was einem wichtig ist	154
Wünsche äußern und Wünsche erfüllen	154
Die Beziehung nicht überfrachten	155
Jeder kann nur sich selbst ändern, nicht den Partner	155
Vom Vorwurf zur Ich-Botschaft	156
Streiten lernen	157
Checkliste: Was Sie an Ihrem Partner mögen	157
Gelassenes Miteinander immer wieder neu vereinbaren	158
Intro- oder extravertiert: Unterschiede zulassen	158
Die Suche nach der besseren Hälfte	159
Unverzichtbare Gesten	160
Auch eine befriedigende Sexualität fördert die	
Gelassenheit	161
Warnsignale in der Beziehung erkennen und ernst nehmen ..	161
Aktives Zuhören fördert das Verständnis	161
Hilfe annehmen	162

Beziehungskiller – und der Umgang damit	163
Gedankenlosigkeit kann verletzen.....	163
Unaufmerksamkeit zerstört Beziehungen	164
Eifersucht löst Verlustangst aus.....	164
Konkurrenz – nein danke	165
Gleichgültigkeit ist gefährlich	165
Beziehungen beenden.....	165

**Kapitel 10
Gelassene Kindererziehung 167**

Gelassener Umgang mit Kindern – vom ersten Tag an	167
Als (werdende) Eltern Verantwortung übernehmen.....	168
»Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr ...«.....	168
Eltern sein und Partner bleiben.....	169
Kindererziehung als Hobby	170
Grenzen setzen und gelassen bleiben, wenn Kinder Grenzen überschreiten.....	170
Grenzen gemeinsam definieren	171
Konsequent sein.....	172
Familienregeln gemeinsam aufstellen	173
Erwünschtes Verhalten belohnen	173
Gelassener Umgang mit Konflikten.....	175
Miteinander im Gespräch bleiben.....	176
Kinder loslassen können	177
Kindern und Jugendlichen Verantwortung übertragen ..	177
Freiheiten als Eltern nutzen	178
Hinaus ins Leben	178

**Kapitel 11
Gelassener Umgang mit der Verwandtschaft..... 181**

Familienrituale erkennen und hinterfragen	181
Sprechen hilft	183
Ändern, was man ändern kann	183
Unterschiedliche Lebensformen akzeptieren	184
Leben und leben lassen	185
Konflikte zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern	186
Miteinander im Gespräch bleiben – mit Humor und Gelassenheit.....	186
Ein gesunder Abstand fördert die Gelassenheit	186

Kapitel 12
Gelassen Urlaub machen **189**

- Die richtige Wahl treffen: Was, wann, wo 189
 - Die Verantwortung gemeinsam tragen..... 190
 - Die Erwartungen nicht zu hoch schrauben 191
- Für jeden etwas – zusammen oder allein 191
 - Es läuft nicht immer alles gleich gut 192
- Gemeinsame Erfahrungen sammeln 192
 - Im Urlaub Tagebuch führen 193
- Gelassen allein reisen 193
 - Die eigene Reisephilosophie finden 194
 - Sich eine gute Zeit gönnen 195

TEIL IV
GELASSENHEIT IM BERUF **197**

Kapitel 13
Gelassenheit in den beruflichen
Alltag integrieren **199**

- Ist-Analyse: Das Gelassenheitspotenzial des Berufslebens ... 199
 - Teilbereiche des Berufslebens analysieren 201
 - Gelassenheitsfördernde Faktoren im Job..... 202
 - Mögen, ändern oder beenden – was man selbst tun kann..... 203
- Pausen und Auszeiten sind unverzichtbar..... 205
 - Als Vorgesetzter einen Teil der Verantwortung delegieren 205
 - Am eigenen Arbeitsplatz etwas verändern 206
 - Selbstständig – entweder selbst und ständig oder selbst und verantwortlich 207
- Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung..... 207
 - Für die eigenen Bedürfnisse eintreten 208
 - Allianzen schmieden 209
 - Langsames Denken als Erfolgsfaktor 210
- Umgang mit Gelassenheitskillern 211
 - Multitasking ist eine Illusion 211
 - Zeitdruck schadet der Arbeitsqualität..... 213
 - Monotonie erzeugt Langeweile 213
 - Unterbrechung senkt die Arbeitszufriedenheit..... 214
 - Mangelnde Wertschätzung hemmt die Motivation..... 215

Kapitel 14	
Schwierige Situationen	
frühzeitig erkennen	217
Eigene Ressourcen schonen: Nicht immer 150 Prozent geben	218
Die Antreiber berücksichtigen	219
Das Neinsagen üben	220
Den Kalender entrümpeln	220
Zeitfresser erkennen und ausschalten	221
Zeitfresser Nummer eins: Die Technik funktioniert nicht	221
Zeitfresser Nummer zwei: Die lieben Kollegen	222
Zeitfresser Nummer drei: Der innere Schweinehund ...	223
Verkäufer ohne Kunden, Ärzte ohne Patienten	224
Aufgaben nach Dringlichkeit und Bedeutung	
unterscheiden	225
Die eingesparte Zeit sinnvoll nutzen	226
Regeln hinterfragen und verstehen	227
Alle für einen oder jeder gegen jeden	227
Die Botschaft hinter dem gesprochenen Wort	
verstehen	228
Liebe am Arbeitsplatz	229
Aktiv gegensteuern statt innerlich kündigen	230
Umgang mit schwierigen Chefs	230
Entweder – oder? Sowohl – als auch	232
Über die eigenen Rechte informieren	233
Ein Neustart ist in jedem Alter möglich	233
Kapitel 15	
Schluss mit der Selbstaussbeutung	235
Die Gefahr der Selbstaussbeutung	235
Gefährliche Köder erkennen	236
Krankgeschrieben statt hustend am Arbeitsplatz	238
Weg von der Selbstaussbeutung hin zur Selbstachtung ..	239
Gelassener Umgang mit Kränkungen im Berufsalltag	240
Es kann nicht immer alles gelingen	240
Selbsterfüllende Prophezeiungen	241
Mit Humor geht vieles leichter	241
Konfliktpotenziale erkennen und Konflikte gelassen lösen ...	242
Aufmerksam sein und Ruhe bewahren	242
Wenn der Klügere stets nachgibt, hat immer der	
Dümmere recht	243
Hilfe und Unterstützung von außen annehmen	243

Den Überblick behalten	244
Der Vorteil der Vogelperspektive	244
Gute Planung ist der halbe Erfolg	245
Frühzeitig einschreiten	245
Nicht alles persönlich nehmen	246
Sachebene und Beziehungsebene beachten	247
Schuld sind nicht immer nur die anderen	247
Abgrenzen statt untergehen	248

**Kapitel 16
Gelassenheitsübungen am Arbeitsplatz 249**

Geistige Übungen	249
Perspektivwechsel für einen neuen Blickwinkel	250
Entschleunigung senkt den Zeitdruck	250
Das Zauberwort nutzen	251
Imaginationsübung »Raum der Gelassenheit«	252
Körperliche Übungen	252
Ein kurzer Mittagsschlaf zum Auftanken	253
Progressive Muskelrelaxation im Sitzen	253
Übersprungshandlungen bewusst einsetzen	254
Tipps für besondere Situationen	255
Sprechen vor vielen Menschen	255
Gehalts- oder Vertragsverhandlungen	257
Vorstellungsgespräche: Der erste Eindruck zählt	259
Checkliste: Gelassener am Arbeitsplatz	261

**TEIL V
GELASSENHEIT IN GRENZSITUATIONEN 263**

**Kapitel 17
Krank – und trotzdem gelassen 265**

Mit körperlichen Erkrankungen gelassen umgehen	266
Dialog mit der inneren Stimme	266
Husten, Schnupfen, Heiserkeit – dagegen ist ein Kraut gewachsen	267
Rücken- und Gelenkprobleme verringern	269
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Den Lebensmotor stärken	270
Magen-Darm-Krankheiten: Was der Verdauung hilft	271
Bösartige Erkrankungen gelassen bekämpfen	272
Seelische Erkrankungen annehmen und umdeuten	273
Krankheit als Lösungsversuch bei Konflikten	274
Depressionen und Burn-out: Den Berg bewältigen	274

Psychosomatische Erkrankungen: Die Sprache des Körpers verstehen	276
Psychosen: Leben mit mangelndem Realitätsbezug.	277
Suchterkrankungen: Belastung für Betroffene und Angehörige	278
Gelassenheit am Lebensende	280
Fitnessstraining und Gehirnjogging für Gelassenheit im Alter.	280
Palliativmedizin: Den Tagen Leben geben, nicht dem Leben Tage	282
Hospize – bis zum Schluss nicht allein	283
Kapitel 18	
Mit Verlusten gelassen umgehen	285
Abschied nehmen lernen	285
Trauer und Freude zulassen.	286
Vorbereitung auf einen Abschied	287
Unvorbereitet Abschied nehmen müssen	288
Die Erinnerung wachhalten	289
Gelassener Umgang mit Trennungen und Todesfällen	289
Wenn wichtige Menschen verschwinden	289
Eine Beziehung gelassen beenden	290
Verlassen werden und trotzdem gelassen bleiben.	291
Plötzlich und unerwartet	293
Gelassenheitsübungen in der Trauerarbeit.	293
Arbeit, Wohnung, Geld verlieren	294
Die eigenen Ansprüche hinterfragen	294
Neid macht unglücklich.	295
Manchmal ist weniger mehr.	295
Auf zu neuen Ufern: Neubeginn wagen	296
Beruflich noch mal ganz neu anfangen	296
Umzug und Einleben gelassen gestalten	297
Einen neuen Lebensabschnitt beginnen	298
Kapitel 19	
Bei Angst und Sorgen trotzdem gelassen	299
Arbeitslosigkeit: Neue Perspektiven schaffen	299
Gelassen bleiben, wenn Arbeitslosigkeit droht.	300
Gelassener Umgang mit der Arbeitslosigkeit.	301
Einen neuen Job suchen und finden	302
Langzeitarbeitslos – und trotzdem gelassen	303
Alleinsein und Einsamkeit: Gelassen auf andere zugehen	304
Einsamkeit aktiv überwinden	305

Geldmangel: Gelassener Umgang mit eingeschränkten Möglichkeiten	306
Lebensnotwendig ist vor allem Gelassenheit	307
Hilfe und Unterstützung annehmen	308
Gelassenheitsübung in Mangelsituationen	308

**TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL 311**

**Kapitel 20
Zehn Vorteile der Gelassenheit 313**

Gelassenheit fördert die Entspannung	313
Gelassenheit stoppt die Stressspirale	314
Gelassenheit fördert das klare Denken	315
Gelassenheit lässt intensiver fühlen	315
Gelassenheit stärkt die Gesundheit	316
Gelassenheit hilft einem Burn-out vorzubeugen	316
Gelassenheit vergrößert die eigenen Handlungsspielräume ..	317
Gelassenheit fördert die Toleranz	317
Gelassenheit verstärkt Lebensfreude und Achtsamkeit	318
Gelassenheit verbreitet Humor	318

**Kapitel 21
Zehn Übungen für
mehr Gelassenheit 319**

Gelassenheit durch die tiefe Bauchatmung	319
Gelassenheit durch die Vogelperspektive	320
Gelassenheit durch Reframing	320
Gelassenheit durch Perspektivwechsel	321
Gelassenheit durch Imaginationsübungen	322
Gelassenheit durch Achtsamkeit	322
Gelassenheit bei Routinetätigkeiten	323
Gelassenheit im Auto und beim Warten	323
Gelassenheit durch fortschreitende Muskelentspannung ...	324
Gelassenheit durch Autogenes Training	325

**Kapitel 22
Zehn Selbstsuggestionen für
einen gelassenen Alltag 327**

Ich bin ruhig und gelassen	327
Ich lasse die Gedanken ziehen	328
Ich bin sicher und geborgen	328
Ich bin heiter und entspannt	328

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig	329
Ich mag meine Welt.	329
Wärme umhüllt mich	329
Ich habe, was ich brauche	329
Ich mag mich sehr	330
Gut, gut, alles ist gut	330
Kapitel 23	
Zehn Hygge-Tipps aus Dänemark	331
Atmosphäre gestalten.	331
Präsenz bewusst wahrnehmen	332
Vergnügen genießen.	332
Arbeit und Freizeit in Balance halten	333
Dankbar sein	334
Auf Konkurrenz verzichten.	334
Wohlfühlzonen einrichten	334
Die raue Wirklichkeit ausblenden	335
Gemeinschaftserlebnisse ermöglichen	335
Digitale Fastenkur einlegen	336
Stichwortverzeichnis	337