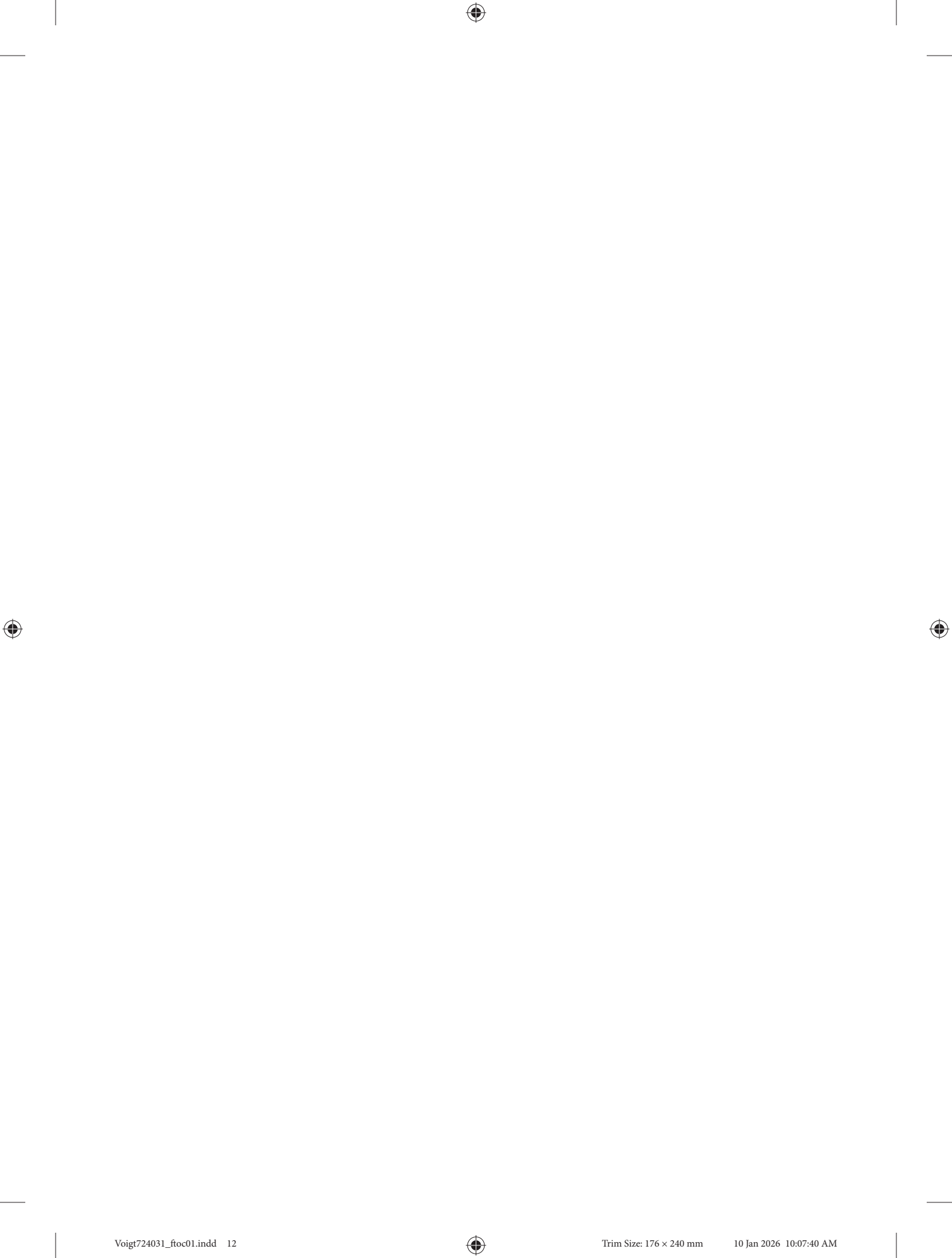


Auf einen Blick

Einleitung	19
Die 100-Tage-Regel – und warum Veränderung funktioniert	25
Teil I: Aufwachen und Erkennen	29
Teil II: Entschleunigen und Abstand gewinnen	77
Teil III: Resilienz stärken und Grenzen ziehen	125
Teil IV: Innerlich ruhig bleiben und neue Routinen finden ...	171
Teil V: Gelassen fühlen und bewusst gestalten	219
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	267
Zehn Dinge, die gelassene Menschen anders machen.	269
Zehn Dinge, die mir helfen, wenn der Druck steigt.	273
Zehn Dinge, die ich mir nicht mehr antue	277
Zehn Dinge, die mir innere Ruhe schenken	281
Zehn Dinge, die ich täglich loslassen darf.	285



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	19
Über dieses Buch	19
Törichte Annahmen über Sie als Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Wahrnehmen und entschlüsseln (Tage 1–20)	21
Teil II: Entschleunigen und Abstand gewinnen (Tage 21–40)	21
Teil III: Resilienz stärken und Grenzen ziehen (Tage 41–60)	22
Teil IV: Innerlich ruhig bleiben und neue Routinen finden (Tage 61–80)	22
Teil V: Gelassen fühlen und bewusst gestalten (Tage 81–100)	22
Teil VI: Die Top Ten – Ihr Ruhepol für danach	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Die 100-Tage-Regel – und warum Veränderung funktioniert	25
Wie Ihr Gehirn lernt	25
Was passiert, wenn die 100 Tage unterbrochen werden?	26
Wenige Minuten reichen – aber jeden Tag	26
TEIL I AUFWACHEN UND ERKENNEN	29
Der innere Antreiber – lauter als die Außenwelt	31
Stress ist keine Tatsache – sondern ein erlerntes Muster	31
Tag 1: Wie zeigt sich Stress in meinem Alltag?	36
Tag 2: Körperscan – Mein Frühwarnsystem verstehen	38
Tag 3: Wenn mein Tag zu eng wird	40
Tag 4: Was mich schneller unter Druck setzt als andere	42
Tag 5: Die Rolle innerer Antreiber	44
Tag 6: Warum ich Anspannung oft gar nicht bemerke	46
Tag 7: Belastende Gedanken und Denkschleifen	48
Tag 8: Ich funktioniere – aber wie geht es mir wirklich?	50
Tag 9: Der Unterschied zwischen Müdigkeit und Überreizung	52
Tag 10: Was mein Körper versucht, mir zu sagen	54
Tag 11: Mikrostressoren im Alltag: die unsichtbaren Auslöser	56
Tag 12: Warum Multitasking mich erschöpft	58
Tag 13: Wann fange ich an, mich selbst zu übergehen?	60
Tag 14: Die Macht der To-do-Listen	62
Tag 15: Was passiert, wenn ich nie zur Ruhe komme?	64
Tag 16: Welche »Normalität« mir nicht mehr guttut	66
Tag 17: Wie sich innere Unruhe anfühlt	68

14 Inhaltsverzeichnis

Tag 18: Mein persönliches Stressprofil.	70
Tag 19: Erkennen: Es ist keine Schwäche innezuhalten.	72
Tag 20: Ich nehme mich (wieder) wahr.	74

TEIL II

ENTSCHEUNIGEN UND ABSTAND GEWINNEN 77

Ruhe entsteht im Alltag.	79
Grenzen der Erreichbarkeit.	79
Sich selbst wieder spüren.	80
Den eigenen Rhythmus finden.	80
Tag 21: Warum ich oft schneller reagiere, als mir guttut.	84
Tag 22: Der erste Stopp: Atmen als Unterbrecher.	86
Tag 23: Was es braucht, damit ich innerlich aussteigen kann.	88
Tag 24: Wie ich lernen kann, nicht auf alles zu reagieren.	90
Tag 25: Gedanken beobachten – statt in ihnen unterzugehen.	92
Tag 26: Die Kunst der kurzen Pause.	94
Tag 27: Wie mein Umfeld meine Unruhe beeinflusst.	96
Tag 28: Abstand schaffen durch Perspektivwechsel.	98
Tag 29: Wenn ich mich nicht entscheiden kann – Stress durch Grübeln.	100
Tag 30: »Nichts tun« auszuhalten lernen.	102
Tag 31: Alltagsrituale zur mentalen Entlastung.	104
Tag 32: Wenn mein Kalender mich überfordert.	106
Tag 33: Achtsamkeit im Moment – eine einfache Übung.	108
Tag 34: Warum ich nicht für jede Stimmung erreichbar sein muss.	110
Tag 35: Bewusst zwischen Anspannung und Entspannung wechseln.	112
Tag 36: Entschleunigung durch achtsame Bewegung.	114
Tag 37: Der Umgang mit digitalen Reizen.	116
Tag 38: Wie ich mit innerem Druck umgehe.	118
Tag 39: Loslassen üben, ohne etwas zu verlieren.	120
Tag 40: Erste Lücken im Dauerstress entdeckt.	122

TEIL III

RESILIENZ STÄRKEN UND GRENZEN ZIEHEN 125

Wo Belastbarkeit wächst.	127
Die Bausteine von Resilienz.	127
Was Sie erwartet.	128
Ein Anfang.	128
Tag 41: Was mir wirklich zu viel ist – und wie ich es erkenne.	130
Tag 42: Die Kunst, »Nein« zu sagen – für mich, nicht gegen andere.	132
Tag 43: Abgrenzung ist Fürsorge – kein Egoismus.	134
Tag 44: Wie ich emotionale Überforderung frühzeitig wahrnehme.	136
Tag 45: Die innere Erlaubnis.	138
Tag 46: Ich darf Fehler machen – ohne sie zu verstecken.	140
Tag 47: Selbstfürsorge statt Durchhalten um jeden Preis.	142
Tag 48: Warum ich nicht alles lösen muss.	144
Tag 49: Stressresistenz durch Klarheit.	146
Tag 50: Wie ich zwischen wichtig und dringlich unterscheide.	148

Tag 51: Resilienz durch Wiederholung und Struktur	150
Tag 52: Wie ich mich vor Überforderung schütze.	152
Tag 53: Energie einteilen wie ein Profi	154
Tag 54: Mental Detox: Was darf raus aus meinem Kopf?	156
Tag 55: Resilienz als Haltung, nicht als Härte	158
Tag 56: Der Unterschied zwischen innerem Halt und äußerer Kontrolle	160
Tag 57: In fordernden Zeiten mitfühlend mit mir umgehen	162
Tag 58: Grenzen kommunizieren – klar und ohne Kampf.	164
Tag 59: Ich bin Balance	166
Tag 60: Resilient bleiben und Grenzen halten.	168

TEIL IV INNERLICH RUHIG BLEIBEN UND NEUE ROUTINEN FINDEN..... 171

Routinen als Anker	173
Struktur gibt Orientierung	173
Inseln der Ruhe schaffen	173
Energie gezielt steuern	174
Vereinfachen, um zu entlasten	174
Reflexionsfragen: Wie Sie Ruhe finden – und was sie lebendig hält	175
Tag 61: Routinen, die Gelassenheit fördern	178
Tag 62: Mein Morgenritual.	180
Tag 63: Meine Tagesstruktur schafft innere Ruhe	182
Tag 64: Mikromomente der Stille im Alltag finden	184
Tag 65: Wie ich mit Reizen umgehe, ohne sie zu bekämpfen.	186
Tag 66: Atemrituale für mehr inneren Raum	188
Tag 67: Mein Entschleunigungsmenü für stressige Phasen	190
Tag 68: Wie mir kleine Gewohnheiten große Ruhe schenken	192
Tag 69: Der Unterschied zwischen Rückzug und Rückverbindung.	194
Tag 70: Was mir hilft, bei mir zu bleiben – trotz Stress	196
Tag 71: Wenn mein Umfeld schneller ist als mein Tempo	198
Tag 72: Feierabendroutinen.	200
Tag 73: Ruhe schaffen durch Vereinfachung.	202
Tag 74: Warum ich nicht überall dabei sein muss	204
Tag 75: Verantwortung tragen – ohne mich zu übernehmen.	206
Tag 76: Wie ich meine Energie über den Tag hinweg bewusst steuere.	208
Tag 77: Vertrauen zulassen – auch wenn es ungewohnt ist	210
Tag 78: Wie ich mit Unvorhergesehenem gelassener umgehe	212
Tag 79: Vom »Ich muss« zum »Ich entscheide«.	214
Tag 80: Meine innere Ruhe wird tragfähiger	216

TEIL V GELASSEN FÜHLEN UND BEWUSST GESTALTEN 219

Wie fühle ich gelassen – auch in anstrengenden Situationen?	221
Ich gestalte mein Erleben – nicht nur meine Reaktion.	222
Warum gelassenes Fühlen Bewusstsein braucht	222
Dranbleiben im Alltag und gelassen fühlen: Ihre zehn Kernpunkte	223

16 Inhaltsverzeichnis

Tag 81: Gelassenheit ist ein Lebensgefühl – kein Ziel	226
Tag 82: Wie ich Entscheidungen ruhiger treffe	228
Tag 83: Mein Tagesablauf – mit Klarheit und Flexibilität	230
Tag 84: Was ich loslassen darf, um leichter zu leben	232
Tag 85: Mein Umgang mit Erwartungsdruck	234
Tag 86: Situationen gestalten – nicht nur aushalten	236
Tag 87: Was mich nervt – und was ich daraus lernen kann	238
Tag 88: Gelassen kommunizieren – mit innerer Klarheit	240
Tag 89: Der Mut, nicht immer stark sein zu müssen	242
Tag 90: Selbstführung durch Ruhe	244
Tag 91: Wenn andere stressen – wie ich innerlich unabhängig bleibe	246
Tag 92: Wie ich innere Sicherheit stärke, wenn es draußen unruhig wird	248
Tag 93: Gelassenheit und Verantwortung – kein Widerspruch	250
Tag 94: Was mir hilft, Prioritäten wirklich zu leben	252
Tag 95: Wie ich mit Triggern umgehen kann	254
Tag 96: Mein »Ruhe-Reset« für volle Tage	256
Tag 97: Ich darf langsam leben – und dennoch wirksam sein	258
Tag 98: Wie ich mein Umfeld ruhiger gestalte	260
Tag 99: Was ich aus meinen Gedanken verbanne	262
Tag 100: Ich gestalte mein Leben gelassen	264

TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL..... 267

Zehn Dinge, die gelassene Menschen anders machen 269

Sie atmen – bevor sie reagieren	269
Sie akzeptieren, was sie nicht ändern können	270
Sie denken lösungsorientiert – nicht problemverliebt	270
Sie geben ihrem Tag Struktur – ohne sich zu überfordern	270
Sie nehmen Pausen ernst – nicht erst, wenn sie müssen	270
Sie grenzen sich ab – freundlich, aber klar	271
Sie nehmen Gefühle wahr – ohne sich von ihnen beherrschen zu lassen	271
Sie vermeiden Drama – auch innerlich	271
Sie richten ihren Fokus auf das, was funktioniert	271
Sie bleiben in Bewegung – innerlich und äußerlich	272

Zehn Dinge, die mir helfen, wenn der Druck steigt..... 273

Ich erkenne die ersten Warnsignale	273
Ich verschaffe mir einen Überblick	274
Ich setze Prioritäten nach Wirkung, nicht nach Lautstärke	274
Ich halte Distanz zu Panikgedanken	274
Ich begrenze äußeren Lärm	274
Ich ändere bewusst meine Körperhaltung	275
Ich nutze kleine Anker im Alltag	275
Ich erinnere mich an meinen Einflussbereich	275
Ich plane Entlastung aktiv ein	275
Ich beende den Tag bewusst	276

Zehn Dinge, die ich mir nicht mehr antue 277

Ich lasse mich nicht mehr vom Perfektionismus antreiben	277
Ich sage nicht mehr Ja, wenn ich Nein meine	278
Ich vergleiche mich nicht mehr mit anderen.	278
Ich übernehme keine Verantwortung mehr, die mir nicht gehört.	278
Ich rede mich nicht mehr klein	278
Ich halte mich nicht mehr in unklaren Situationen auf	279
Ich rechtfertige mich nicht mehr für meine Bedürfnisse.	279
Ich bleibe nicht mehr in Gesprächen, die mir schaden	279
Ich ignoriere meine Grenzen nicht mehr	279
Ich versuche nicht mehr, allen zu gefallen.	280

Zehn Dinge, die mir innere Ruhe schenken 281

Ich beginne den Tag ohne Ablenkung	281
Ich gestalte mir ruhige Räume.	282
Ich erlaube mir, nichts zu tun	282
Ich ernähre mich achtsam	282
Ich halte kleine Rituale der Stille ein	282
Ich wähle bewusst, welche Informationen ich aufnehme	283
Ich gönne mir Natur	283
Ich lasse Vergangenes in Frieden	283
Ich achte auf meinen Atemrhythmus	283
Ich halte das Gute fest	284

Zehn Dinge, die ich täglich loslassen darf 285

Ich lasse den Anspruch los, immer alles im Griff zu haben	285
Ich lasse alte Gedanken von gestern los	286
Ich lasse fremde Erwartungen los	286
Ich lasse den inneren Kritiker los	286
Ich lasse den Wunsch los, alles gleichzeitig zu schaffen	286
Ich lasse Schuldgefühle los, die mich kleinhalten	287
Ich lasse Gedanken an Kontrolle über andere los	287
Ich lasse Streit im Kopf los	287
Ich lasse überhöhte Ansprüche an mich los	287
Ich lasse jeden Abend den Tag los	288

