

9 Die Reise zur Gelassenheit

- (1) **Auftanken.** Auftanken im realen Leben bedeutet, Kraftquellen zu nutzen: Beziehungen zu pflegen, gutes Essen zu genießen, Bewegung in den Alltag zu bringen, Musik oder die Natur zu genießen. Finden Sie heraus, was Ihnen Energie bringt.
- (2) **Pausen machen.** Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für eigene Interessen und verteidigen Sie diese auch. Das muss nicht immer Aktivität sein. Man kann auch freie Zeit einplanen und einfach mal nichts tun. Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen und prüfen Sie, worauf Sie Lust haben.
- (3) **Stau hinnehmen.** Im Leben bedeutet »einen Stau hinnehmen«, keine Energie darauf zu verschwenden, sich über Dinge zu ärgern, die nicht veränderbar sind. Es gilt hier, die Dinge loszulassen oder anzunehmen. Gelassenheit hat nicht nur im engen Wortsinn etwas mit »lassen« zu tun.
- (4) **Getriebe ölen.** Das Getriebeölen im Leben bedeutet Konflikte zu lösen: solche mit sich selbst und vor allem auch die mit anderen.
- (5) **Kompass eichen.** Nicht nur auf dem Weg nach Italien, sondern auch auf unserem Lebensweg ist es wichtig, immer mal wieder innezuhalten und sich zu fragen: »Was ist mir wirklich wichtig im Leben, was strebe ich an? Worauf möchte ich einmal mit Stolz zurückblicken und wofür möchte ich in Erinnerung bleiben?« Doch nicht nur die Betrachtung der idealen Arbeitsbedingungen ist hier gefragt, sondern eine ehrliche Beschäftigung mit eigenen Werten und Zielen im Leben. Welche Bedürfnisse sind erfüllt? Welche nicht? Was muss ich heute verändern, damit ich morgen auf »Zielkurs« bin?
- (6) **Höchstgeschwindigkeit beachten.** Nehmen Sie in besonders stressreichen Phasen körperliche Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Magenprobleme, Hautausschläge oder Ohrgeräusche bei sich wahr? Die eigenen Grenzen ernst zu nehmen kann bedeuten, den Körpersymptomen zuzuhören und die Botschaft zu entschlüsseln. Haben Sie »zu viel um die Ohren«, schlägt Ihnen »etwas auf den Magen«, haben Sie »die Nase voll« oder geht Ihnen »etwas unter die Haut«?
- (7) **Steuer festhalten.** Im Leben bedeutet das, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, denn Stress und Belastungen sind auch eine Frage von Bewertungen, Einstellungen und Verhalten. Nur wer aufhört, sich als passives Rädchen eines Getriebes zu sehen, kann für sich Handlungsspielräume entdecken.
- (8) **Treibstoff sparen.** Wenn man mit dem Auto unterwegs ist, ist »Treibstoff sparen« eine wichtige Strategie, um lange unterwegs sein zu können. Auch im Leben sollten wir versuchen, mit unseren Energien zu haushalten. Wer 100 Prozent der Kraft in die Arbeit steckt, hat keine Zeit für ein befriedigendes Privatleben übrig.
- (9) **Alternativrouten mitdenken.** Entwickeln Sie einen Plan B und stellen Sie sich die folgenden Fragen: Was könnte ich tun, wenn ich meinen Job nicht mehr hätte oder nicht mehr weitermachen wollte, welche Alternativen gibt es? Die Beschäftigung mit diesen Fragen gibt Sicherheit und unterstützt Sie dabei, bewusst eine Entscheidung zu treffen. Was gebe ich auf, wenn ich meine jetzige Situation verlasse? Lohnt sich der Schritt? Was muss ich vielleicht an meiner Einstellung verändern, damit ich die jetzige Situation für mich annehmen kann? Welches Bedürfnis wird in meiner jetzigen Situation nicht erfüllt und wie kann ich es stattdessen – ohne alles aufgeben zu müssen – in mein Leben bringen?
- (10) **Flexibel bleiben.** Damit wir Gelassenheit im Leben aufbauen, ist es notwendig, Werte und Ziele im Leben immer wieder neu zu überdenken und zu justieren. Passt das noch zu mir? Erfüllt mich das? Ist die Kraft, die ich mit Anfang 30 in meine Arbeit gesteckt habe, jetzt mit Ende 40 noch notwendig? Brauchen meine Kinder noch die gleiche Aufmerksamkeit wie vor zehn Jahren?
- (11) **Von Italien träumen.** Unser letzter Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit ist es, sich vorzustellen, dass man schon angekommen sei. Jeder weiß, dass Vorfreude ein ganz wunderbares und motivierendes Gefühl sein kann und uns befähigt, auch lange Durststrecken zu überwinden.