



# Gelassenheit als Erfolgsfaktor

## PROBIER'S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT

**Z**unehmender Arbeitsdruck, steigende Anforderungen, Hektik im Alltag und fehlender Ausgleich: Wenn sich das Hamsterrad immer schneller dreht und der Halteknopf nicht in Sicht- oder Reichweite ist, macht man Fehler und kann sogar krank werden. Dinge gelassen angehen – das kann man lernen!

### Rasantes Tempo

Die Welt von heute dreht sich in rasantem Tempo – Tendenz steigend. Anforderungen werden kontinuierlich nach oben ge-

schraubt, Erwartungen von Gästen und Kunden verschärfen sich, Nachsicht und Verständnis sind seltener gegeben. Hinzu kommt, dass immer mehr Vielseitigkeit im Job verlangt wird. Dabei müssen Mitarbeiter blitzschnell zwischen den einzelnen Aufgaben umschalten können. Wer sich dabei zusätzlich selbst unter Druck setzt, immer höhere Ansprüche an sich selbst stellt und nicht für ausreichenden Ausgleich sorgt, gerät in einen Teufelskreis: Es werden häufiger Fehler gemacht, dadurch steigt die Nervosität und wiederum das Anspruchsdenken an die eigene Leistungsfähigkeit. Damit wächst erneut der Druck, weitere Fehler entstehen – eine Endlosspirale entsteht.



## „Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“

Friedrich Schiller

### Symptome ernst nehmen

Hat ein Mensch ständig das Gefühl, den Anforderungen im Job nicht gerecht werden zu können, wirkt sich seine „Unzufriedenheit“ mit sich selbst nicht selten in körperlichen Symptomen aus: Durch Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken, Schlafstörungen, Angstzustände, Zittern usw. macht der Körper darauf aufmerksam, dass ein Innehalten notwendig ist. Wer ständig mit Nervenflattern und – neumodisch ausgedrückt – hochgestresst seinen Job erledigt, liegt früher oder später auf der Nase. Deshalb sind Symptome als Warnhinweise ernst zu nehmen. Dabei geht es mit Gelassenheit und dem nötigen Abstand doch viel leichter. Um gelassen(er) zu werden, gilt es zunächst, das innere Gleichgewicht zu finden und sozusagen den Frieden mit sich selbst zu schließen. Sich auf seine Fähigkeiten zu besinnen und nicht etwa die eigenen Schwächen als unüberwindbares Problem anzusehen. Gelassenheit ist nicht gleichbedeutend mit Trägheit. Im Gegenteil: Nur wer mit der nötigen inneren und damit auch äußeren Ruhe an seine Aufgaben herangeht, ist zu erhöhter Konzentration und klaren Gedankengängen fähig, die zielführend umgesetzt werden. Damit ist ein Mensch, der gelassen und souverän ist, in der Lage, auch in schwierigen Situationen nicht die Nerven zu verlieren.

### Stoppen Sie den Kreislauf

„Gelassenheit beginnt im Kopf“, sagt Thomas Hohensee in seinem gleichnamigen Fachbuch und erklärt: „Es sind nicht nur die Umstände, die uns eine Begebenheit als Stress empfinden lassen, sondern unsere Denk- und Verhaltensmuster. Wir haben jedoch stets die Wahl, so oder so zu reagieren – wir müssen nur die Konsequenzen unserer Entscheidung bedenken.“ Wer zulässt, dass sich seine Ängste, Unsicherheiten, Vermutungen und Empfindungen wie in einem Karussell verselbständigen, und sich in eine schwierige Situation hineinsteigert, läuft Gefahr, die Kontrolle zu verlieren und krank zu werden. Ziehen Sie die Reißleine und gönnen Sie sich eine Atempause, um über das vermeintliche „Problem“ nachzudenken. Um

sich wieder auf den Boden der Realität zurückzuholen und die Dinge mit der nötigen Gelassenheit zu betrachten, stellen Sie sich ein paar provokative Fragen: Lohnt es sich, dass ich mich darüber ärgere? Ist es das wert, dass ich meinem Kollegen diesen Fehler unter die Nase reibe? Aus welchem triftigen Grund will ich gegen diese Entscheidung protestieren? Will ich wirklich wegen dieser Lappalie einen Konflikt mit meinem Chef oder meiner Kollegin riskieren? In den allermeisten Fällen wird die Antwort „nein“ lauten. Wird einem das bewusst, legt sich auch schlagartig die Aufregung oder die Unzufriedenheit. Und Sie können gelassen an die Problemlösung gehen.

### Distanz schaffen

Der schwierigste Schritt ist in der Tat das Ausbrechen aus dem Teufelskreis der nach oben offenen Anspruchsskala. Ist es erst einmal gelungen, Luft zu holen und kräftig durchzuatmen, kann der nächste Schritt in Angriff genommen werden. Nun gilt es, die Gedanken zu bändigen und in die richtige Bahn zu lenken, um die nötige Distanz zum störenden Sachverhalt zu schaffen und die Dinge zu relativieren. Das Geschehen kann dann emotionslos(er) betrachtet und analysiert werden. Ideal ist der Blickwinkel wie aus einer Kamera, die einen selbst mit fotografiert oder mitfilmt – als wäre man eine andere Person, die die Situation beobachtet. Aus jeder Situation, jedem Problem, jeder verzwickten Lage können dann – in aller Ruhe - Alternativen ermittelt und nach dem bewährten Prinzip „was wäre, wenn?“ überdacht und abgewogen werden. Nur so bin ich in der Lage, die „richtige“ Entscheidung, wie meine Reaktion auszusehen hat, zu treffen. Aus gelenkten zielführenden Gedanken kann ich die nötige Kraft schöpfen, um meine Aufgaben wahrzunehmen und meine Vorhaben gelassen zu verwirklichen. Dieses Vorgehen ist ein meist langer Lernprozess, der einiges an Training erfordert. Doch er führt in kleinen, aber sicheren Schritten zum Erfolg: sich langfristig Gelassenheit anzueignen. 



### 5 Schritte ZU MEHR GELASSENHEIT

- Kreislauf stoppen und sich nicht hineinsteigern
- Durchatmen und Abstand schaffen
- Emotionslose Betrachtung mit der Brille des anderen
- Alternativen mit den jeweiligen Konsequenzen abwägen
- Beste Reaktion wählen und in Ruhe umsetzen