

RALF SENFTLEBEN

Die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen

*Geniale Strategien
für mehr Stärke
und Gelassenheit
im Alltag*



G|U

INHALT

Einführung	4
Die 10 großen Prinzipien	6
1. Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst	7
2. Vermeide Überlastung	21
3. Finde deine Aufgabe	30
4. Sieh die Welt, wie sie ist	35
5. Schau auf die guten Dinge in deinem Leben	43
6. Wähle weise, welche Bedeutungen du den Dingen gibst	49
7. Nimm deine Gefühle und Gedanken nicht zu ernst	61
8. Das wahre Glück findet jetzt statt	70
9. Kümmere dich zuerst um deine wichtigsten Dinge	79
10. Löse deine Probleme	90
Teste dich selbst	98
Techniken, um nicht durchzudrehen	102
Drei nützliche Hilfsmittel, um deine Welt zu verändern	103
Wie du dich auf deinen Einflussbereich konzentrierst	108
Wie du nicht zusammenbrichst	115
Wie du deinem Sinn auf die Spur kommst	122
Wie du deinen Blick auf die Welt objektivierst	131
Wie du lernst, dein Leben jeden Tag zu lieben	139
Wie du dir die Welt auf eine gute Art zurechtbiegst	151
Wie du Abstand zu deinen Gefühlen und Gedanken herstellst	159
Wie du in der Gegenwart bleibst	169

Wie du dir dein bestes Leben schaffst	177
Wie du deine Probleme zum Verschwinden bringst	184
Fallbeispiele für schwierige Situationen	206
Unfreundlichkeit	207
Nicht eingehaltene Zusagen	210
Betrug	213
Trennung	215
Konflikte in der Familie	222
Massive Selbstzweifel	228
Damit nicht alles umsonst war	233
Bücher und Adressen	238
Impressum mit GU-Garantie	240

DIE ZEHN GROSSEN PRINZIPIEN

Wir Menschen brauchen konstruktive Prinzipien, an denen wir uns orientieren können. Denn wenn wir uns frei unseren inneren Impulsen und Automatismen hingeben, kann es schnell passieren, dass wir Mist bauen und uns selbst schaden. Hier findest du deshalb die 10 großen Prinzipien – einfache, aber mächtige Grundsätze, an die du dich halten kannst, um dein Leben reicher, schöner und entspannter zu machen.

1. KONZENTRIERE DICH AUF DAS, WAS DU BEEINFLUSSEN KANNST

Du spürst immer dann Stress, Frust und Druck, wenn du Dinge willst oder sollst, die du nicht beeinflussen kannst. Wenn du für drei arbeiten musst, weil offene Stellen in deiner Abteilung nicht nachbesetzt werden. Wenn deine Frau von dir erwartet, dass du mehr Geld verdienst, und du weißt nicht, wie das gehen soll. Wenn du gerne Frieden auf der Welt hättest, aber die Diktatoren dieser Welt sich gegenseitig bekämpfen. Wenn du willst, dass dein Partner dich immer noch liebt und bei dir bleibt, er aber die Koffer packt und geht.

Es ist immer das Gleiche: Wenn wir etwas wollen oder sollen, das wir nicht kontrollieren können, erzeugt das Stress und Ohnmachtsgefühle in uns. Oder anders gesagt: Es lässt uns auf kurz oder lang durchdrehen.

DER KAMPF ENTSTEHT IN UNS DRINNEN

Und das Gegenmittel? Stell dir mal ganz naiv vor, du würdest nur noch Dinge wollen, die du selbst in der Hand hast. Was du zum Frühstück isst. Wie du dein Wohnzimmer dekorierst. Welche Blumen du in deinen Garten pflanzt. Wie du mit deinen Kindern sprichst. Wenn du nur noch solche Dinge würest und die anderen Umstände und Gegebenheiten akzeptieren könntest, wie sie sind, wäre dein Leben sehr viel einfacher und entspannter, nicht wahr? Aber so ticken wir Menschen natürlich nicht. Wir wollen auch Dinge, die nicht in unserer Macht lie-

Immer, wenn du etwas willst, das jenseits deiner Möglichkeiten liegt, erzeugt das ein kleines bisschen Unruhe und Unzufriedenheit in dir. Ein bisschen nur, aber der Stress ist da. Und wenn es viele Dinge gibt, die du willst oder sollst, und du viele dieser Dinge nicht in der Hand hast, dann addiert sich dein Stress. Bis du ihn sehr deutlich in Form von Anspannung und Unzufriedenheit oder auch Krankheiten spürst.

Je mehr Dinge wir wollen, auf die wir keinen Einfluss haben, desto unzufriedener werden wir. Desto eher drehen wir durch.

Du brauchst ein gesundes Maß

Es ist wie gesagt normal, Dinge zu wollen, die wir nicht haben können, oder dass Menschen uns Aufgaben stellen, die jenseits unserer Möglichkeiten liegen. (Bei mir zum Beispiel, wenn meine Frau sich wünscht, ich solle doch bitte ordentlicher sein.) Aber wenn du nicht durchdrehen willst, dann brauchst du bei deinen Wünschen und Pflichten ein gesundes Verhältnis zwischen den Dingen, die du direkt beeinflussen kannst, und den Dingen, bei denen du leider nicht viel machen kannst.

Es wird sehr viel Zeit und Energie frei, wenn du dich vor allem um die Dinge kümmerst, die du auch beeinflussen kannst. Kümmere dich zu 90 Prozent um Dinge, die du in der Hand hast, und zu 10 Prozent um Dinge, die jenseits deiner direkten Einflussphäre liegen. So bleibst du entspannt und gelassen.

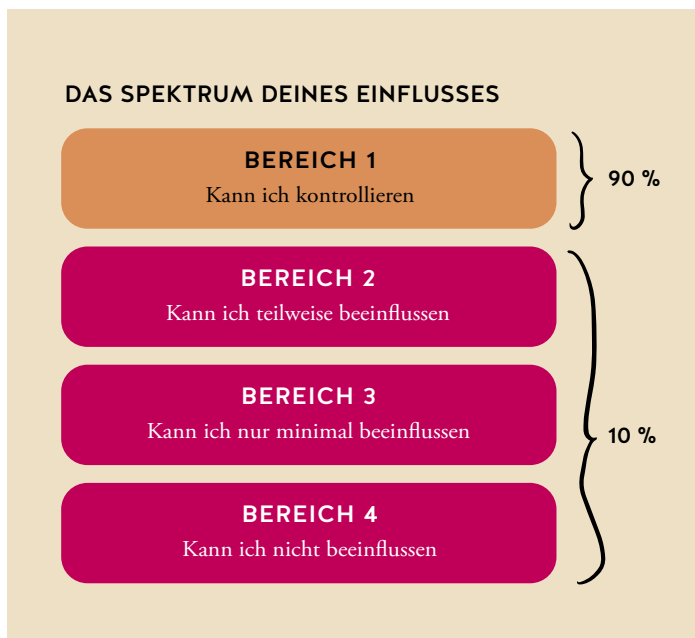
Mach eine Bestandsaufnahme

Mach spaßeshalber mal eine Liste mit all den Dingen, die du eigentlich für dich, für deine Lieben und für die Welt willst, die aber im Augenblick nicht da sind. Schreib auf die Liste auch die Dinge, die andere von dir wollen, dein Partner, deine Kinder, dein Boss. Und schließlich auch die Dinge, über die du dich

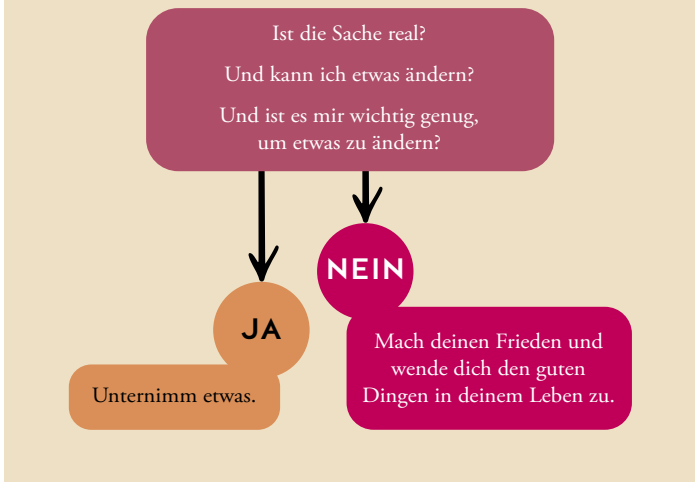
aufregst, die du also anders willst. Schreib solche Dinge auf wie: einen liebevollen Partner (wenn deiner eher abgekühlt ist), im Büro deine Fallzahl schaffen, mehr Geld für das Bildungssystem, dass deine Kinder einen guten Ausbildungsplatz bekommen und dass dein doofer Nachbar endlich wegzieht. Mach eine lange Liste mit allem, was du dir für dich, für andere und für die Welt wünschst.

Das Spektrum deines Einflusses

Schau dir nun die folgende Abbildung an. Hier siehst du die vier Bereiche, die kennzeichnen, wie weit das Spektrum deines Einflusses reicht und wo es zu Ende ist. Du siehst hier auch, wie viel Aufmerksamkeit du diesen vier Bereichen jeweils widmen solltest. Lies dir auf der nächsten Seite die zugehörigen Erläuterungen der einzelnen Bereiche gut durch.



ÄNDERE ETWAS ODER AKZEPTIERE ES



Diese Fragen helfen dir, Frieden mit deinen wunden Punkten zu schließen. Sie fördern sozusagen deinen Selbstheilungsprozess und befähigen dich dazu, einen Abschluss zu finden, damit du dich dann mehr mit den Dingen beschäftigen kannst, die gut für dich sind.

DAS GUTE WÜRDIGEN

Bei all dem Kampf mit deinen Dämonen solltest du aber nicht vergessen: Es gibt ja auch die guten Dinge in deinem Leben. Die leisen, unauffälligen, positiven Dinge. Das, was du gut kannst. Das, wo du anderen gegenüber Privilegien besitzt. Die guten Beziehungen zu Freunden, deiner Familie und Bekannten. Das, was an deinem Beruf gut ist. Das, was du besitzt und was dir wichtig ist. Die Dinge, die dir Freude machen. Die Tätigkeiten, die du genießt.

Solche Sachen vernachlässigen wir oft. So wie einen Partner, den wir für selbstverständlich halten. (Und erst, wenn er uns wegen unserer fehlenden Wertschätzung verlässt, wird uns klar, was wir verloren haben.) Dabei ist es so wichtig für dein Seelenheil, dass du deine Schätze würdigst und dankbar dafür bist. Denn all die guten Dinge in deinem Leben geben dir Frieden und Kraft und helfen dir, nicht durchzudrehen. Deswegen gilt es, deinen Fokus bewusst wieder und wieder auf die guten Dinge in deinem Dasein zu richten. Das Gute zu würdigen ist ein kostenloser und leichter Weg, um dich selbst zu stärken.

Dabei geht es nicht darum, eine rosarote Brille aufzusetzen, oder dir selbst etwas vorzumachen. Ich sage nicht, du sollst das verleugnen, was nicht gut läuft. Es ist wichtig, reale Probleme zu lösen, wenn sie in deinem Einflussbereich liegen. Und es ist auch wichtig, an deinen Schwächen zu arbeiten, wenn du dir damit wirklich selbst schadest. Aber darüber hinaus ist es eben auch wichtig, das Gute in deinem Leben jeden Tag wertzuschätzen und dankbar darauf zu schauen. Weil dir das mehr Frieden bringt und ein gutes Gefühl gibt.

Sei dankbar für das, was du hast

Es ist ganz einfach, diese Wertschätzung zu üben. Sag einfach danke für das, was du hast. Oft. Jeden Tag.

Frage dich: »Was würde ich in meinem Leben vermissen, wenn es nicht mehr da wäre?« Und dann sage danke zu jeder Antwort, die dir in den Sinn kommt.

Frage dich: »In welcher Hinsicht geht es mir besser als vielen in diesem Land oder sogar auf der ganzen Welt?« Und sage danke zu jedem Punkt, der dir einfällt.

Frage dich: »Was kann ich gut? Worin bin ich besser als viele andere? Wo liegen meine Stärken?« Und dann sage danke dafür, dass du diese Fähigkeit oder dieses Talent in deiner Vergangenheit gestärkt und entwickelt hast.

Frage dich: »Welche doofen Dinge habe ich zum Glück nicht?« Und dann sage danke dafür, dass du davon verschont geblieben bist.

Du musst das Dunkle und Doofe in deinem Leben nicht verleugnen und verdrängen, aber du solltest auch das Gute und Schöne in deinem Leben nicht ausblenden.

Erlaube dir, deinen geistigen Scheinwerfer oft auf die Dinge zu lenken, die gut und richtig in deinem Leben sind. Denn in der Dankbarkeit dafür und der Würdigung dessen liegen Kraft und Frieden. Oder anders gesagt: Beides hilft dir, nicht durch-zudrehen.

Wo stehst du in Sachen Dankbarkeit? Nutze die folgenden Fragen, um das zu reflektieren.

REFLEXIONSFRAGEN

- ◇ Kann ich erkennen, dass ich gegenüber vielen anderen auf der Welt privilegiert bin?
- ◇ Was ist besser für mich: Wenn ich mich mit denen vergleiche, denen es besser geht als mir, oder mit denen, denen es schlechter geht?
- ◇ Ist gut für mich genug, oder muss es immer mehr und etwas immer Besseres sein?
- ◇ Habe ich Frieden gemacht mit den weniger guten Dingen in meinem Leben, die ich nicht ändern kann oder will?
- ◇ Kann ich aus dem Stegreif eine Liste mit 50 Dingen schreiben, für die ich dankbar bin?

6. WÄHLE WEISE, WELCHE BEDEUTUNGEN DU DEN DINGEN GIBST

An der Welt und allem, was darin geschieht, könntest du manchmal verzweifeln, oder? Aber was uns tatsächlich durchdrehen lässt, ist meist nicht die Wirklichkeit da draußen, sondern unsere ganz persönliche Interpretation dieser Wirklichkeit. Es sind unsere Gefühle und Gedanken, die wir als Reaktion auf diese Wirklichkeit entwickeln.

EINE GESCHICHTE AUS DEM BERUFSLEBEN

Version 1: Ein Kollege redet hinter deinem Rücken schlecht über dich.

Du erfährst es und in dir bricht die Hölle los. Du bist so wütend. So gekränkt. Enttäuscht. Du willst es ihm heimzahlen. Wie kann er es nur wagen! Er ist so ein Schaumschläger. Ein karrieregeiler Idiot. Oh Mann, hoffentlich erfährt dein Chef nicht, was der Kollege gesagt hat, das würde deine Karriere beenden.

Version 2: Ein Kollege redet hinter deinem Rücken schlecht über dich, dir sagt es aber keiner.

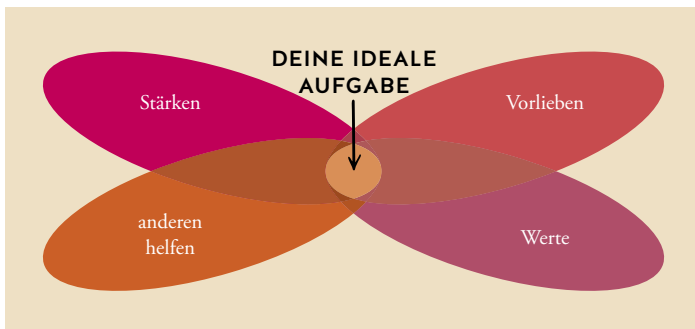
Du bist ganz entspannt. Du denkst an das schöne Frühstück mit deinem Partner heute Morgen. Du freust dich auf deinen Urlaub.

Die Wirklichkeit ist dieselbe, nur weißt du nicht, was passiert ist, deswegen bist du ganz entspannt. Nicht-Wissen ist manchmal eine Gnade.

TECHNIK: FINDE AUFGABEN, DIE ZU DEINEN WERTEN PASSEN

Ab Seite 82 hast du ja eine Anleitung kennengelernt, wie du deine wichtigsten Werte findest und formulierst. Das Wissen über deine Werte brauchst du jetzt, denn auch aus deinen Werten kannst du weitere Aufgaben ableiten, die für dich sinnvoll und wichtig sind. Wie du das machst, darum geht es jetzt.

Nimm einen oder mehrere deiner Werte und gehe die Fragen zum Finden einer Aufgabe auf Seite 33 durch. Passe also die Fragen an deine Werte an. Das klingt dann in etwa so: »Welches Thema verdient mehr Beachtung, das etwas mit meinem Wert ›Miteinander‹ zu tun hat?« oder: »Was liebe ich zu tun, das etwas mit meinen Werten ›Liebe‹ und ›Ordnung‹ zu tun hat?«



Besonders gut funktioniert diese Technik, wenn du deine Werte kombinierst und dann eine Aufgabe aus der Kombination entwickelst. Diese Herangehensweise zählt zu den klassischen Kreativtechniken, du kommst mit ihrer Hilfe auch auf Ideen, die nicht ganz so offensichtlich sind. Wenn du zum Beispiel die Werte »Miteinander« und »Bewegung« nimmst, könnte das zu der Aufgabe »Eine Laufgruppe organisieren« führen. Oder nimm die Werte: »Gerechtigkeit« und »Kreativität«. Daraus könnte eine Kampagne für mehr soziale Gerechtigkeit werden.

MENTALES TRAINING: WIE ICH MEINE AUFGABE LEBE

Stell dir vor... du bist froh.

Du bist dankbar. Dafür, dass du deine Aufgabe im Leben gefunden hast. Vielleicht ist es eine kleine Aufgabe, vielleicht etwas Größeres, das spielt keine Rolle, Hauptsache eine Aufgabe, denn du weißt, wie wichtig es ist, etwas zu haben, das dir Sinn, Freude und einen Platz in dieser Phase deines Lebens gibt. Etwas, das dein Leben und deinen Alltag jeden Tag auf die beste Weise erfüllt und mit Glück auflädt.

Du merkst jeden Tag, wie diese Aufgabe sich auf wunderbarste Weise mit deinem Leben verwoben hat. Wie dir diese Aufgabe eine Richtung und einen Fokus gibt. Wie du oft über deine Aufgabe nachdenkst. Wie du überlegst, wie du diese Sache noch stärken und ausbauen kannst. Wie du noch mehr Freude und Befriedigung aus ihr ziehen kannst. Weil eine Aufgabe ja genau das mit uns macht: Sie gibt uns Klarheit und eine Richtung. Durch deine Aufgabe bekommst du das Gefühl, deinen Platz im Leben gefunden zu haben. Und das fühlt sich ganz wunderbar an.

Es tut einfach gut, vom Leben gebraucht zu werden und etwas zu haben, wo deine Liebe und dein Einsatz einen wirklichen Unterschied in der Welt ausmachen. Wo du durch dein Denken und dein Tun etwas ins Leben bringen, wo du eine gute Sache stärken oder etwas beschützen kannst.

Deswegen bist du froh, eine Aufgabe zu haben. Und du sagst Danke. Stellst dir das vor und versuche, deine Dankbarkeit auch körperlich zu spüren, um diese Sache in dein Leben einzuladen, um sie immer mehr zu stärken und darin zu verankern.

Die Wunderpille für deine seelischen Abwehrkräfte



Hast du auch manchmal das Gefühl, einer Welt aus Krisen und Chaos ausgeliefert zu sein, die immer absurder wird? Dieses Buch zeigt so eindrucksvoll wie unterhaltsam, dass unsere Welt noch nie perfekt war, dass sie aber heute um vieles besser ist als das Zerrbild, das die Medien in uns erzeugen.

Ralf Senftleben ist Gründer der erfolgreichsten deutschen Selbsthilfeplattform. Er zeigt uns, wie wir mit schlechten Nachrichten, unseren Sorgen und den Risiken der Zeit klüger und gelassener umgehen können. Viele praktische Anleitungen helfen uns, Schritt für Schritt immer stärker, robuster und selbstwirksamer zu werden. So können wir mit einem Lächeln mit allem umgehen, was das Leben uns vor die Füße kippt – und endlich wieder glücklich und zufrieden leben!

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7501-4



9 783833 875014

www.gu.de