

# Die drei Schlüssel zur Gelassenheit

| Christian Bremer



Christian Bremer  
Infos zum Autor

Stress, Burn-out und Resilienz sind als Themen in der Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. Zwar wünschen sich viele Menschen weniger Stress, jedoch ist das im Alltag gar nicht so einfach. Der folgende Beitrag umfasst daher konkrete, praktische Ansätze, um mehr Gelassenheit und weniger Stress zu erleben und zeigt, wie es gelassene Menschen schaffen, auch in stressigen Situationen ruhig, aktiv und kontrolliert zu bleiben

Typische Reaktionen unter Stress sind nervöse Überreaktionen oder eine passive Schockstarre. Beide Weisen sind nicht optimal, um aus der Situation das Beste zu machen. Denn: „Mit geballter Faust denkt es sich schlecht!“

**G**emäß einer umfangreichen Studie der DAK stand bei den Vorsätzen für das Jahr 2014 „weniger Stress“ auf Platz 1. Denn 53 Prozent der mehr als 3.000 Befragten gaben an, dieses als wichtigstes Vorhaben umsetzen zu wollen. Doch das ist schwerer, als es auf den ersten Blick erscheint. Denn oft tritt Stress spontan in Situationen auf, die schwer zu kontrollieren sind. Zeitdruck, Projekte, Mitarbeiter, Kunden und eigene Fehler können massiven Stress auslösen, welcher dauerhaft krank macht. Folgende drei Schlüssel ermöglichen Ihnen, dennoch mehr Gelassenheit und weniger Stress erleben zu können.

**Der erste Schlüssel: „Stopp! – Wenn ich Stress habe, mache ich erstmal gar nichts.“**

Meist ist Stress keine Frage der Wahl, sondern eine spontane, automatische, biologisch programmierte Reaktion. Sonst wäre es ja einfach, ruhig zu

bleiben. Doch typische Reaktionen unter Stress sind nervöse Überreaktionen oder eine passive Schockstarre. Beide Weisen sind nicht optimal, um aus der Situation das Beste zu machen. Denn: „Mit geballter Faust denkt es sich schlecht!“

Besser ist es hier sich anzugewöhnen, für einen kleinen Augenblick erstmal gar nichts zu tun. Hier reichen schon fünf Sekunden. Denn das steigert die Qualität des Denkens und Handelns enorm. Der erste Schlüssel zu mehr Gelassenheit lautet also: „STOPP! Wenn ich Stress habe, mache ich erstmal gar nichts.“





**Gelassenheit zu lernen ist einfacher, als es scheint.** Es braucht nur eine regelmäßige Anwendung dieser drei einfachen, in der Praxis umsetzbaren Schlüssel.

**Der zweite Schlüssel: „Wie atme ich?“**  
Nach der kurzen Pause des „aktiven Nichtstuns“, um das eigene Gemüt zu beruhigen, geht es nun darum, aus dem Gedankenkarussell und dem unter Stress meist unangenehmen Kopfkino rauszukommen. Dies funktioniert mit der einfachen Frage: „Atme ich noch?“ Mit ihr vergewissern Sie sich, ob Sie noch atmen. Auch wenn diese Frage jetzt auf den ersten Blick nahezu lächerlich einfach wirkt, ist sie enorm wichtig. Denn die eigene Atmung ist der Schlüssel zur stets vorhandenen inneren Weisheit. Unter Stress ist diese blockiert und nicht nutzbar. Die Atmung ermöglicht Ihnen außerdem wertvolle Kraft und einen Moment der erholsamen Ruhe.

**Der dritte Schlüssel: „Was kann ich jetzt konkret tun?“**  
Dieser Schlüssel ermöglicht Ihnen abschließend, aktiv und überlegt zu handeln. Hierfür ist es wichtig, sich selbst zu sortieren und sich eine Übersicht

zu verschaffen. Es braucht eine neue stressfreie Perspektive. Dies funktioniert mit der Beantwortung einfacher Fragen, die das eigene Denken in eine konstruktive Richtung lenken. Solche Fragen lauten beispielsweise: „Was kann ich jetzt konkret tun?“ – „Wann habe ich so etwas schon mal bewältigt?“ – „Wer kann mir helfen?“ – „Was würde mein Vorbild jetzt tun?“ Diese Fragen lenken die eigenen Gedanken in die eigene Einflusszone. Gelassenheit zu lernen ist einfacher, als es scheint. Es braucht nur eine regelmäßige Anwendung dieser drei Schlüssel.

## kontakt.

### **BREMER Coaching und individuelles Training**

Inhaber Christian Bremer  
Kaiserswerther Straße 115  
40880 Ratingen bei Düsseldorf  
Tel.: 02102 420962  
cb@christian-bremer.de  
www.christian-bremer.de

# Die sanfte Revolution in der Zahnmedizin.



**DentaPort ZX mit OTR-Funktion: immer die richtige Einstellung.**

So schonend haben Sie noch nie am Zahn gearbeitet: Der DentaPort ZX mit Optimum-Torque-Reverse-Funktion sorgt jederzeit für das optimale Drehmoment der Feile – sowohl im rotierenden als auch im alternierenden Betrieb. Microcracks und Feilenbrüche gehören damit der Vergangenheit an. Das ist Endodontie der Extraklasse. Von Morita. Für Sie.

[www.morita.com/europe](http://www.morita.com/europe)



The New Movement  
in Endodontics

 In Schneidrichtung  
 Gegen die Schneidrichtung