

Weg zur inneren Stärke

Gelassenheit und Ruhe sind wichtige Faktoren

Von Anita Maria Stogel

In jeder Situation gelassen und souverän denken, fühlen und handeln – das wünschen wir uns alle. In Wirklichkeit haben wir manchmal das Gefühl, dass alles außer Kontrolle geraten ist und wir nur noch irgendwie reagieren. Das muss nicht so sein – das kann man ändern.

Wie so oft bei Verhaltensänderungen steht am Anfang eine Entscheidung. „Möchten Sie ruhig und gelassen bleiben können?“ frage ich meinen Klienten. Dieser Mann ist unter Kollegen bekannt für sein ständiges Kritisieren und Nörgeln. „Ja, natürlich!“ „Es würde bedeuten, dass Sie in Besprechungen Lösungen bieten statt Warnungen“, erkläre ich ihm. Der Klient hält inne und sagt trotzig „Das wäre nicht ich.“ Es dauert zwei Coaching-Sitzungen bis er bereit ist, seine Rolle, die ihm bisher Aufmerksamkeit garantiert hat, aufzugeben. Seither strahlt er mehr Ruhe aus und wirkt freundlich und sympathisch. Seine Kollegen schätzen jetzt seinen Rat und seine Erfahrung. Er hat sein Bild von sich selbst aufgegeben – manche nennen es Ego – und dafür mehr Gelassenheit bekommen.

Mentale Stärke und Gelassenheit heißt: Ich treffe frei die Entscheidungen, die mir dienen. Die Gründe, warum wir unfrei, manipulierbar, hektisch, chaotisch, unsicher, ängstlich, negativ, überkritisch und sorgenvoll sind, sind so vielfältig wie das Mensch-Sein. Möglichkeiten, sich davon zu befreien und in die mentale Stärke und Gelassenheit zu gehen, gibt es viele. Ich erzähle Ihnen gerne die wirkungsvollsten.

Forderungen aufgeben

Wir malen uns ein Bild, wie das Leben, wie Menschen und wie Dinge zu funktionieren hätten: Das Leben soll berechenbar sein, die Chefin nie kritisierend, der Nachbar immer hilfsbereit, alle Firmenentscheidungen so wie ich sie aus meiner Sicht für richtig halte und der PC soll immer funktionieren. Und ich selbst soll auch immer funktionieren: keine Krankheit, keine Schwäche, immer stark, attraktiv, korrekt, bewundernswert. Aber: „Ich mache, was ich will“, sagt das Leben.

Mit Rahmenbedingungen wertfrei umgehen

Das Schlüsselwort ist ‚wertfrei‘. Wir fügen uns selbst und anderen viel Leid und Stress zu, wenn wir immer werten. Urteilen dient uns nicht. Bei sogenanntem ‚schlechtem‘ Wetter ist es offensichtlich: Es ist sinnlos, über Dauerregen zu klagen. Da hilft nur wetterfeste Kleidung. Wenn in einer Firma die Umsätze zurückgehen, helfen Werbung und neue Geschäftsfelder. Wenn die Chefin mürrisch ist, hilft, sie darauf anzusprechen. Wenn mein Nachbar mir seit zehn Jahren das Leben schwer macht, hilft es wegzuziehen und endlich meinen Seelenfrieden zu genießen.

Klarheit schafft Frieden und Möglichkeiten

Fragen helfen meinen Klienten, eine Bedrohung als Chance der Erneuerung zu erkennen. „Was bedeutet es für Sie, wenn Sie Ihre Arbeit verlieren?“, frage ich die besorgte



Klientin. „Wir können die Miete nicht mehr zahlen.“ „Und dann?“ „Dann müssen wir umziehen.“ „Und dann?“ „Dann können wir nicht mehr so zentral wohnen und haben weniger Platz.“ „Und dann?“ „Dann müssen wir uns von Möbeln trennen. Und wir wohnen ganz auf dem Land.“ „Und dann?“ Die Klientin wird still. Nach einer Weile lächelt sie und sagt: „Vielleicht ist das gar nicht so schlecht.“ Es ist hilfreich, Situationen zu Ende zu denken. Krisen können ein Neuanfang sein, den man so nicht gewagt hätte.

Es ist eine grundsätzliche Haltung zum Leben, die einem mentale Stärke und Gelassenheit gibt. Manchmal benötigen wir in einer stressigen Situation eine Sofortmaßnahme, um wieder in unsere Mitte zu kommen. Ich empfehle Ihnen folgende.

Sofortmaßnahmen in stressigen Situationen

In einer kritischen Situation, die uns sehr aufbringt, hilft am besten: Atmen. In Indien lerne ich immer wieder von Yogis Atemübungen für mehr Gelassenheit. Hier sind zwei, die in unserem Alltag gut durchführbar sind: Langsam ein- und ausatmen, mehr aus als ein. Dabei die Hand auf den Bauch legen und bei jedem Atemzug von 10 rückwärts zählen. Die andere Übung ist: Ein Nasenloch zuhalten und durch das andere einatmen. Das andere Nasenloch zuhalten und ausatmen. Nach zwei Minuten die Seiten wechseln.

Es erstaunt mich immer wieder, wie wir mit wenig Aufwand und etwas bewussterem Umgang mit uns selbst Kraft und Gelassenheit gewinnen können. Und wir können Menschen in unserer Umgebung diese Tipps geben und damit auch deren Leben leichter machen. Ich wünsche ihnen viel Freude beim Ausprobieren!

■ Aufruf und Infos zu Autorin

Liebe Leserinnen und Leser: Was hilft Ihnen am besten in die mentale Stärke und Gelassenheit zu kommen? Wie konnten Sie bereits anderen Menschen dabei helfen, wieder gelassener zu werden? Teilen Sie gerne Ihre Erfahrungen. Und Schreiben Sie uns Ihre Anregungen für weitere Themen in dieser Rubrik. E-Mail: forum@waelischmiller-druck.de

Anita Maria Stogel ist Inhaberin der Business Coaching Academy in Dingolfing. Die erfolgreiche Coachin und ihr Team helfen, Leben und Arbeit leichter zu gestalten. Seminare, Coaching, Beratung: www.business-coaching-academy.de