Inhalt & Leseprobe: Gelassen durch den Tag

Inhalt ... 3

Kapitel 1: Warum Gelassenheit heute wichtiger denn je ist ... 5

- Der moderne Alltag und seine Herausforderungen ... 6
- Der Multitasking-Mythos und seine Folgen ... 7
- Was Stress mit unserem Körper und Geist macht ... 8
- Gelassenheit als Gegenmittel ... 8
- Ziele und Aufbau des Buches ... 9

Kapitel 2: Stress verstehen - Was passiert in Körper und Geist? ... 11

- Die biologischen Grundlagen von Stress ... 12
- Akuter vs. chronischer Stress ... 14
- Psychologische Aspekte von Stress ... 15
- Warnsignale erkennen ... 16
- Langzeitfolgen von chronischem Stress ... 19

Kapitel 3: Eigene Stressauslöser identifizieren ... 21

- Reflexionsübungen zur Selbsterkenntnis ... 24
- Persönliche Stressmuster verstehen ... 27
- Unterscheidung zwischen veränderbaren und unveränderlichen Stressoren ... 29
- Praktische Übungen ... 31

Kapitel 4: Atemtechniken für schnelle Entspannung ... 34

- Grundlagen der richtigen Atmung ... 36
- Praktische Atemübungen ... 38
- Integration in den Alltag ... 41
- Praktische Tipps für Anfänger ... 44

Kapitel 5: Körperliche Entspannung - Progressive Muskelentspannung und Co. ... 46

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ... 48
- Autogenes Training ... 50

Kapitel 6: Bewegung als Stressventil ... 57

- Alltagstaugliche Bewegungsformen ... 60
- Bewegung für verschiedene Lebenssituationen ... 62
- Praktische Übungen ... 64
- Motivation und Durchhaltevermögen ... 66
- Wann Bewegung kontraproduktiv ist ... 69

Kapitel 6: Bewegung als Stressventil ... 70

- Warum Sport und Bewegung Stress abbauen ... 71

Alltagstaugliche Bewegungsformen ... 73
Bewegung für verschiedene Lebenssituationen ... 75
Praktische Übungen ... 78
Motivation und Durchhaltevermögen ... 80
Kapitel 7: Achtsamkeit und Meditation - Im Hier und Jetzt ankommen ... 83
Grundlagen der Achtsamkeitspraxis ... 85
Einfache Achtsamkeitsübungen ... 87
Meditation für Einsteiger ... 89
Integration in den Alltag ... 91
Kapitel 8: Gelassenheit durch Gedankenhygiene ... 95
Selbstmitgefühl entwickeln ... 97
Grübeln stoppen ... 101
Praktische Übungen für eine bessere Gedankenhygiene ... 103
Langfristige Veränderung ... 106
Kapitel 9: Pausenmanagement - Kleine Auszeiten, große Wirkung ... 108
Warum Pausen unverzichtbar sind ... 108
Arten von Pausen ... 110
Pausenplanung im Alltag ... 112
Pausen am Arbeitsplatz ... 115
Entspannungstechniken für kurze Pausen ... 117
Pausenkultur als Teamaufgabe ... 118
Häufige Pausenfehler ... 119
Kapitel 10: Schlafhygiene und Erholung - Die Basis für Gelassenheit ... 121
Warum erholsamer Schlaf so entscheidend für Stressbewältigung ist ... 122
Abendroutinen für besseren Schlaf ... 126
Umgang mit Schlafstörungen ... 128
Erholung jenseits des Schlafs ... 130
Kapitel 11: Ernährung und Gelassenheit ... 136
Blutzuckerschwankungen, Entzündungen und ihre Wirkung auf den Geist ... 137
Nährstoffe, die Ihr Nervensystem beruhigen ... 137
Koffein, Alkohol und die Wirkung von Achtsamkeit beim Essen ... 138
Regelmäßige Mahlzeiten und stabiler Blutzucker ... 138
Gesunde Fette, Antioxidantien und die Kraft der Natur ... 139
Richtiger Umgang mit Genussmitteln und Nahrungsergänzung ... 139
Achtsamkeit beim Essen und der Einfluss sozialer Rituale ... 140
Darmgesundheit, Fermentiertes und praktische Umsetzung ... 141
Kapitel 12: Soziale Beziehungen und Unterstützung ... 141

Warum soziale Nähe ein Schutzfaktor ist 142
Beziehungen stärken - bewusst, empathisch und klar 142
Sichtbare und unsichtbare Netzwerke im Alltag 143
Kapitel 13: Grenzen setzen und Nein sagen 145
Warum Grenzen so entscheidend sind 145
Praktische Wege, um Grenzen zu setzen 146
Umgang mit Widerstand und schwierigen Beziehungen 147
Selbstverantwortung und innere Klarheit stärken 148
Kapitel 14: Langfristige Strategien für mehr Gelassenheit 149
Innere Stärke durch Haltung und Achtsamkeit 150
Struktur, Bewegung und persönliche Rituale 151
Bewusstsein für Körper, Geist und emotionale Heilung 152
Lebenssinn, Grenzen und bewusste Balance 152
Kapitel 15: Ihr persönlicher Gelassenheits-Plan 154
Den Ausgangspunkt erkennen: Selbstanalyse und persönliche Vorlieben 155
Praktische Umsetzung: Routinen, Bewegung und Ernährung 155
Soziale Balance, Grenzen und Erholung bewusst gestalten 157
Langfristige Stabilität: Anpassung, Reflexion und Perspektivwechsel 157

Kapitel 1: Warum Gelassenheit heute wichtiger denn je ist

Stellen Sie sich vor, Sie wachen morgens auf und das Erste, was Sie tun, ist, zum Smartphone zu greifen. Noch bevor Sie richtig wach sind, prasseln bereits Dutzende Nachrichten, E-Mails und Benachrichtigungen auf Sie ein. Der Tag hat noch nicht einmal begonnen und Sie fühlen sich bereits gehetzt. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sie sind nicht allein. Studien zeigen, dass über 60 Prozent der Menschen in Deutschland regelmäßig unter Stress leiden. Noch alarmierender ist, dass die Zahl der stressbedingten Erkrankungen kontinuierlich steigt. Burnout, Angststörungen und Depressionen haben in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Wir leben in einer Zeit, in der Stress zur Normalität geworden ist.

Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Gelassenheit ist erlernbar. Sie ist keine angeborene Eigenschaft, die manche Menschen haben und andere nicht. Gelassenheit ist eine Fähigkeit, die Sie entwickeln können. Genau darum geht es in diesem Buch.

Der moderne Alltag und seine Herausforderungen

Unser Alltag hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend gewandelt. Unser Leben ist schneller, dichter und fordernder geworden. Wir sind ständig vernetzt, immer erreichbar und versuchen, mehr Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen als je zuvor. Was früher als Multitasking galt, ist heute der Normalzustand, begleitet von einem ständigen Grundrauschen digitaler Reize. Die Digitalisierung hat zweifellos viele Dinge erleichtert. Doch sie hat auch neue Formen von Druck und Überforderung geschaffen, die unser Nervensystem dauerhaft belasten.

Das Smartphone ist dabei längst nicht mehr nur ein praktisches Gerät. Es ist zu einem ständigen Begleiter geworden, der unsere Aufmerksamkeit fordert, sobald es blinkt, vibriert oder einen Ton von sich gibt. E-Mails, Push-Benachrichtigungen, Kalendereinträge, Updates und Nachrichten reißen uns ständig aus dem Moment. Kaum ist eine Aufgabe erledigt, folgt schon die nächste Unterbrechung. Social Media verstärkt dieses Gefühl zusätzlich: Wir scrollen durch endlose Feeds, vergleichen uns unbewusst mit anderen, nehmen Meinungen auf, reagieren auf Kommentare oder Nachrichten, oft ohne eine echte Pause dazwischen.

Diese permanente Reizüberflutung führt dazu, dass unser Gehirn kaum noch zur Ruhe kommt. Es bleibt im Reaktionsmodus, als ob hinter jeder Benachrichtigung eine dringende Gefahr lauern könnte. Unser Nervensystem kann nicht mehr zwischen einer echten Bedrohung und einer harmlosen Nachricht auf dem Bildschirm unterscheiden. Die Folge ist ein Zustand ständiger Anspannung, selbst wenn objektiv nichts Bedrohliches passiert. Körper und Geist bleiben im Alarmzustand. Genau das ist der Nährboden für chronischen Stress.

Studien belegen, wie tief diese Muster bereits in unseren Alltag eingewoben sind. Im Durchschnitt greifen Menschen 96-mal am Tag zum Smartphone, was einer Unterbrechung etwa alle zehn Minuten entspricht. Diese Zahlen sind nicht nur ein Hinweis auf unsere Abhängigkeit von digitalen Geräten, sondern erklären auch, warum sich viele Menschen erschöpft, gereizt oder dauerhaft unkonzentriert fühlen. Jede dieser Unterbrechungen kostet Energie, stört die Konzentration und verhindert echte Regeneration. Anstatt uns zu erholen, hetzen wir durch digitale Impulse und verlieren zunehmend den Kontakt zu echten Pausen und bewusstem Nichtstun.

Hinzu kommt, dass die Erwartung, immer erreichbar zu sein, längst auch unsere sozialen und beruflichen Beziehungen verändert hat. Viele Menschen fühlen sich verpflichtet, sofort auf eine Nachricht vom Chef am Abend, eine WhatsApp-Nachricht am Wochenende oder einen Kommentar auf Instagram zu reagieren. Das erzeugt Druck. Wer nicht antwortet, fühlt sich schnell schuldig oder unhöflich. So entsteht ein innerer Antreiber, der uns auch in der Freizeit nicht abschalten lässt. Der Übergang zwischen Arbeit und Erholung wird zunehmend unscharf. Selbst die freie Zeit fühlt sich oft nicht mehr wirklich frei an.

Diese Entwicklung bleibt nicht ohne Folgen. Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit und das Gefühl, nie genug zu schaffen, sind häufige Begleiterscheinungen dieser ständigen Erreichbarkeit. Der Körper sendet Warnsignale, doch viele ignorieren sie, bis es irgendwann zu viel wird. Der moderne Alltag verlangt uns viel ab. Umso wichtiger ist es, bewusste Räume der Erholung zu schaffen, die frei von digitalen Reizen sind. Nur so kann sich das Nervensystem beruhigen und neue Energie tanken.

Der Multitasking-Mythos und seine Folgen

„Ich bin ein Multitasking-Talent“, diesen Satz hören wir oft. Doch das ist ein Mythos: Unser Gehirn kann nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig bearbeiten. Unser Gehirn kann nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig bearbeiten. Was wir als Multitasking bezeichnen, ist in Wirklichkeit ein schnelles Hin- und Herschalten zwischen verschiedenen Aufgaben.

Hirnforscher haben eindeutig belegt, dass Multitasking nicht zu mehr Produktivität führt, sondern diese sogar verschlechtert. Jedes Mal, wenn wir zwischen Aufgaben wechseln, benötigt unser Gehirn Zeit, um sich neu zu orientieren. Diese „Umschaltkosten” summieren sich und führen zu Erschöpfung und Fehlern.

Gleichzeitig erhöht Multitasking den Stresspegel erheblich. Wir fühlen uns gehetzt, machen mehr Fehler und sind am Ende des Tages erschöpfter als nötig. Die Ironie dabei ist: In dem Versuch, produktiver zu sein, werden wir weniger effektiv und gestresster.

Alles muss schneller gehen. Schnellere Internetverbindungen, schnellere Lieferungen, schnellere Antworten. Wir haben uns an ein Tempo gewöhnt, das unserem natürlichen Rhythmus widerspricht. Unser Körper und Geist sind nicht dafür gemacht, permanent im Hochgeschwindigkeitsmodus zu funktionieren.

Diese Beschleunigung führt zu einem permanenten Gefühl der Zeitnot. Obwohl wir technisch gesehen mehr Zeit haben sollten, fühlen wir uns gehetzter denn je, trotz all der zeitsparenden Technologien. Wir haben verlernt, Pausen zu machen und im Moment zu verweilen.

Unsere Gesellschaft glorifiziert Geschäftigkeit. „Busy“ zu sein, ist zu einem Statussymbol geworden. Wer nicht gestresst ist, scheint nicht wichtig genug zu sein. Dieser gesellschaftliche Druck verstärkt unseren eigenen inneren Antreiber.

Social Media verstärkt diesen Effekt noch. Wir sehen ständig die Höhepunkte aus dem Leben anderer Menschen und vergleichen sie mit unserem Alltag. Das kann zu dem Gefühl führen, nicht genug zu sein, nicht genug zu leisten und nicht genug zu haben. Dieser ständige Vergleich ist ein enormer Stressfaktor.

Was Stress mit unserem Körper und Geist macht

Stress ist mehr als nur ein unangenehmes Gefühl. Er hat auch konkrete, messbare Auswirkungen auf unseren Körper und Geist. Wenn wir verstehen, was Stress mit uns macht, können wir besser nachvollziehen, warum Gelassenheit so wichtig ist.

Nimmt unser Gehirn eine Bedrohung wahr, aktiviert es unser Stresssystem. Es werden Hormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Unser Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und die Muskeln spannen sich an. Diese Reaktion war für unsere Vorfahren überlebenswichtig, als sie vor Säbelzahntigern fliehen mussten.

Das Problem ist jedoch, dass unser Stresssystem nicht zwischen einem Säbelzahntiger und einer stressigen E-Mail unterscheiden kann. Es reagiert auf beide gleich. Während unsere Vorfahren nach der Flucht vor dem Tiger wieder zur Ruhe kommen konnten, sind wir heute permanent gestresst.

Chronischer Stress macht krank. Das ist wissenschaftlich eindeutig belegt. Dauerhaft erhöhte Cortisolspiegel schwächen unser Immunsystem, erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und können zu Depressionen führen.

Stress beeinflusst auch unsere kognitiven Fähigkeiten. Wir können uns schlechter konzentrieren, vergessen mehr und treffen schlechtere Entscheidungen. Unser Gehirn ist im Dauerstress-Modus nicht in der Lage, optimal zu funktionieren. Körperlich zeigt sich chronischer Stress in Symptomen wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und Verdauungsproblemen. Viele Menschen leiden unter diesen Beschwerden, ohne zu erkennen, dass Stress die Ursache ist.

Gelassenheit als Gegenmittel

Gelassenheit ist das Gegenteil von Stress. Aber was bedeutet Gelassenheit eigentlich? Es ist nicht Gleichgültigkeit oder Passivität. Gelassenheit bedeutet, auch in schwierigen

Situationen ruhig und besonnen zu bleiben. Es bedeutet, die Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können, und unsere Energie auf das zu fokussieren, was wir beeinflussen können.

Gelassene Menschen sind nicht weniger ambitioniert oder weniger erfolgreich. Im Gegenteil: Sie sind oft produktiver, weil sie ihre Energie gezielter einsetzen. Sie lassen sich nicht von jeder Kleinigkeit aus der Ruhe bringen und können auch unter Druck klare Entscheidungen treffen.

Gelassenheit bedeutet auch, mit Unsicherheit umgehen zu können. In unserer schnelllebigen Welt ist Unsicherheit unvermeidlich. Gelassene Menschen haben gelernt, diese Unsicherheit zu akzeptieren, anstatt dagegen anzukämpfen.

Hier kommt die beste Nachricht: Gelassenheit ist keine angeborene Eigenschaft. Sie ist eine Fähigkeit, die Sie entwickeln können. Unser Gehirn ist plastisch, das bedeutet, es kann sich verändern und neue Verbindungen bilden. Durch regelmäßige Übung können Sie neue Denk- und Verhaltensmuster etablieren.

Studien zeigen, dass bereits wenige Wochen Achtsamkeitstraining messbare Veränderungen im Gehirn bewirken können. Die Bereiche, die für Stressregulation zuständig sind, werden gestärkt, während die Bereiche, die für Angst und Sorgen verantwortlich sind, weniger aktiv werden.

Das bedeutet: Sie sind nicht hilflos dem Stress ausgeliefert. Sie haben die Macht, Ihre Reaktion auf stressige Situationen zu verändern. Und genau dabei will dieses Buch Ihnen helfen.

Ziele und Aufbau des Buches

Dieses Buch begleitet Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit. Es ist kein theoretisches Fachbuch über Stressforschung, sondern ein praktischer Leitfaden mit konkreten Strategien, Übungen und Impulsen, die Sie sofort in Ihrem Alltag umsetzen können. Das Ziel besteht darin, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie mehr innere Ruhe finden, ganz gleich, wie hektisch Ihre Umgebung gerade ist.

Die ersten Kapitel helfen Ihnen, Stress in seiner Tiefe zu verstehen. Sie erfahren, was im Körper passiert, wenn Sie unter Druck stehen, und wie der Geist darauf reagiert. Dieses Verständnis ist nicht nur interessant, sondern bildet auch die Basis dafür, gezielt ansetzen zu können. Denn nur, wer die Ursachen seines Stresses kennt, kann gezielt gegensteuern. Deshalb geht es auch darum, Ihre ganz persönlichen Stressauslöser zu erkennen. Da jeder Mensch auf andere Reize reagiert, beginnt die individuelle Arbeit genau dort.

Sobald Sie Ihre Stressmuster besser kennen, steigen wir gemeinsam in die Praxis ein. Sie lernen einfache Atemtechniken, die Sie jederzeit anwenden können, egal ob zu Hause, im Büro oder unterwegs. Sie erfahren, wie körperliche Entspannung funktioniert und wie Sie Bewegung gezielt nutzen können, um Anspannung loszuwerden. Bewegung ist dabei nicht auf Sport beschränkt, sondern umfasst auch kleine, alltagstaugliche Methoden, die sofort

Wirkung zeigen können. Auch das Thema Achtsamkeit wird greifbar gemacht. Sie lernen, was Achtsamkeit wirklich bedeutet und wie Sie diesen Zustand aktiv in Ihr Leben holen, nicht nur in ruhigen Momenten, sondern gerade dann, wenn es drauf ankommt.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Ihren Gedanken. Sie lernen, welche Denkmuster Stress verstärken und wie Sie diese durch hilfreichere Gedanken ersetzen können. Dabei geht es nicht um positives Denken im Sinne von Schönfärberei, sondern um einen ehrlichen, klaren und hilfreichen Umgang mit dem inneren Dialog. Darüber hinaus widmen wir uns dem Thema Pausen. Sie erfahren, warum echte Erholung nicht zufällig entsteht, sondern bewusst gestaltet werden muss. Dabei spielen Schlaf, Ernährung und körperliches Wohlbefinden eine entscheidende Rolle, jedoch nicht als Dogma, sondern als Unterstützung auf Ihrem Weg zu mehr innerer Balance.

Auch Ihre sozialen Beziehungen kommen nicht zu kurz. Sie erfahren, warum Kontakt zu anderen Menschen ein wichtiger Puffer gegen Stress ist und wie Sie diesen Bereich gezielt stärken können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Perfektionismus, der für viele eine ständige Stressquelle darstellt. Sie lernen, wie Sie sich von überhöhten Ansprüchen lösen und realistischere Maßstäbe setzen können, ohne dabei Ihren Qualitätsanspruch zu verlieren. Schließlich zeigt Ihnen das Buch, wie Sie in akuten Stressmomenten handlungsfähig bleiben. Sie entwickeln Strategien, um auch dann ruhig zu bleiben, wenn alles gleichzeitig auf Sie einprasselt.

Der Aufbau des Buches ist so gestaltet, dass Sie es linear von Kapitel zu Kapitel lesen können. Jedes Kapitel baut inhaltlich auf dem vorherigen auf. So entsteht ein roter Faden, der Sie Schritt für Schritt durch das Thema führt. Sie können aber genauso gut einzelne Themen gezielt ansteuern. Wenn Sie zum Beispiel gerade akuten Stress erleben, springen Sie direkt zu den Techniken zur Soforthilfe. Wenn Sie sich mit dem Thema Schlaf beschäftigen möchten, beginnen Sie dort. Jedes Kapitel steht für sich und enthält konkrete Übungen, die Sie direkt ausprobieren können.

Es ist wichtig, dass Sie die Inhalte nicht nur lesen, sondern auch anwenden. Theorie allein verändert wenig. Es sind die Erfahrungen, die wirklich zählen. Probieren Sie die Übungen aus, spüren Sie in sich hinein und beobachten Sie, was sich verändert. Gelassenheit ist kein Wissen, das man einmal versteht. Sie entsteht durch regelmäßige Praxis.

Nehmen Sie sich die Freiheit, in Ihrem eigenen Tempo vorzugehen. Versuchen Sie nicht, alle Übungen auf einmal umzusetzen. Wählen Sie ein bis zwei Methoden, die Ihnen zusagen, und integrieren Sie diese in Ihren Alltag. Wenn diese sich vertraut anfühlen und zu einer neuen Gewohnheit geworden sind, können Sie weitere dazunehmen. So entsteht nachhaltige Veränderung: Schritt für Schritt, ehrlich, machbar und wirksam.

Realistische Erwartungen setzen

Gehen Sie mit sich selbst freundlich und geduldig um. Gelassenheit entsteht nicht von heute auf morgen. Sie ist kein Zustand, den man einmal erreicht und dann behält, sondern ein Lernprozess, der sich mit der Zeit entwickelt. Es braucht Wiederholung, Aufmerksamkeit und immer wieder kleine Schritte. Es wird Tage geben, an denen Sie sich trotz aller Techniken und Übungen gestresst fühlen. Auch wenn Sie bereits einiges verstanden und

ausprobiert haben, können alte Muster plötzlich wieder auftauchen. Das ist völlig normal. Kein Mensch ist immer gelassen, und niemand reagiert in jeder Situation souverän.

Rückschläge sind kein Zeichen von Scheitern. Im Gegenteil: Gerade in den Momenten, in denen etwas nicht wie geplant läuft, liegt großes …

Ende der Leseprobe.