

Inhalt

Einleitung.....	5
Wie Sie dieses Buch nutzen.....	7
Kapitel 1 - Warum Chaos Sie so stark belastet.....	8
1.1 Der Alarm läuft, bevor Sie nachdenken	8
1.2 Warum der Alarm im Alltag nicht mehr ausgeht	9
1.3 Was Dauerspannung kostet	10
Trainingsschritt: Beobachten, was zuerst passiert.....	10
Kapitel 1 - Warum Chaos Sie so stark belastet.....	11
1.1 Der Alarm läuft, bevor Sie nachdenken	11
1.2 Warum der Alarm im Alltag nicht mehr ausgeht	13
1.3 Was Dauerspannung kostet	14
Trainingsschritt: Beobachten, was zuerst passiert.....	15
Kapitel 2 - Ihre persönlichen Stressmuster erkennen	16
2.1 Warum es immer dieselben Dinge sind	16
2.2 Die Zeichen, bevor der Alarm laut wird	18
2.3 Warum gerade diese Auslöser zu Ihnen gehören	19
Ihre Reflexionsübung: Das Muster-Protokoll	20
Kapitel 3 - Akzeptieren statt kämpfen.....	22
3.1 Warum Widerstand den Stress vergrößert	22
3.2 Kontrolle und Einfluss auseinanderhalten	23
3.3 Akzeptieren heißt nicht aufgeben.....	25
Ihre Übung: Was liegt in meiner Hand?	26
Kapitel 4 - Den Körper beruhigen, bevor der Kopf nachzieht	27
4.1 Warum der Körper der schnellere Weg ist.....	27
4.2 Der Atem als erstes Werkzeug	28
4.3 Die Muskeln lockern.....	30
Ihr Trainingsschritt für dieses Kapitel.....	32
5.1 Wenn Denken nichts löst	33
5.2 Die üblichen Denkfehler	34
5.3 Gedanken prüfen und umformen	35
Ihr Trainingsschritt für dieses Kapitel.....	37

Kapitel 6 - Gefühle verstehen statt verdrängen	38
6.1 Gefühle sind keine Gegner	38
6.2 Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion	39
6.3 Gefühle steuern statt verdrängen	41
Ihr Trainingsschritt für dieses Kapitel	42
Kapitel 7 - Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen	43
7.1 Warum ständiges Ja-Sagen die Ruhe frisst	43
7.2 Das freundliche Nein	44
7.3 Energie verwalten statt Zeit	46
Trainingsschritt	47
Kapitel 8 - Ruhe trotz schwieriger Menschen	47
8.1 Der Sog fremder Gefühle	48
8.2 Der eigene wunde Punkt	48
8.3 Gelassen reden, ohne Öl ins Feuer zu gießen	49
Trainingsschritt	50
Kapitel 9 - Ordnung im Kopf schaffen	51
9.1 Warum der Kopf überläuft	51
9.2 Den Kopf leeren	52
9.3 Prioritäten setzen und den Fokus halten	53
Ihr Trainingsschritt für dieses Kapitel	54
Kapitel 10 - Kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung	54
10.1 Die Morgenroutine	55
10.2 Die Abendroutine	56
10.3 Mikropausen und der Ruhe-Anker	57
Trainingsschritt	58
Kapitel 11 - Krisen gelassen begegnen	59
11.1 Wenn der Boden plötzlich wackelt	59
11.2 Handlungsfähig bleiben, wenn alles gleichzeitig kommt	60
11.3 Rückschläge auf ihre echte Größe bringen	62
Trainingsschritt: Ihr Krisen-Ablauf für den Ernstfall	63
Kapitel 12 - Die innere Haltung verändern	64
12.1 Von der Technik zur Haltung	64
12.2 Sich selbst zum Verbündeten machen	66
12.3 Vertrauen, dass Sie es tragen können	67
Trainingsschritt: Die Haltung einüben	68
Kapitel 13 - Ihr persönliches Ruhetraining	69

13.1 Der 30-Tage-Plan	70
13.2 Wenn Sie zurückfallen	72
13.3 Fortschritt sichtbar machen	73
Ihr erster Trainingsschritt	74
Kapitel 14 - Gelassen leben, auch wenn das Leben laut bleibt	75
14.1 Das Chaos bleibt laut, Ihre Antwort darauf nicht	75
14.2 Woran Sie merken, dass sich etwas verschoben hat	77
14.3 Warum das Training nach der letzten Seite weitergeht	78
Ihr Trainingsschritt	80
Nachwort	80

Einleitung

Die meisten Menschen warten auf Ruhe. Wenn erst dieses eine Projekt durch ist, wenn die Kinder größer sind, wenn im Job mal weniger brennt, dann wird es ruhiger. Dann kommen sie endlich zur Ruhe. Nur wird es das nie. Kaum ist das eine erledigt, steht das Nächste an und das Chaos legt keine Pause ein, bis Sie so weit sind. Auf den ruhigen Moment zu warten, um dann gelassen zu werden, führt ins Leere, weil dieser Moment im vollen Leben so gut wie nie von allein kommt.

Und weil das so ist, lohnt sich ein anderer Blick auf die ganze Sache. Wie ruhig Sie bleiben, entscheidet sich am Ende in Ihnen, nicht im Lärm um Sie herum. Zwei Menschen stecken im selben Stau, bekommen dieselbe unfreundliche Mail, hören dieselbe schlechte Nachricht. Der eine ist danach eine Stunde lang aufgewühlt und trägt es mit nach Hause, der andere schüttelt es nach zwei Minuten ab und denkt nicht mehr dran. Der Unterschied liegt nicht in der Mail. Er entsteht in den Sekunden zwischen dem, was passiert und dem, was Sie daraus machen. In diesem schmalen Moment entscheidet sich, ob Sie hochkochen oder erst mal Luft holen. Und diese zwei Minuten gegen eine Stunde summieren sich, über einen Tag, eine Woche, ein ganzes Jahr. Tragen Sie jede Kleinigkeit mit sich herum, kommen Sie am Abend dünnhäutig zu Hause an und die Familie bekommt ab, was eigentlich dem Chef galt. Laden Sie den Ärger dagegen ab, bevor er sich festsetzt, bleibt der Feierabend Ihr Feierabend. Über diese vielen kleinen Weichenstellungen läuft am Ende die Rechnung.

Vielleicht kennen Sie das von sich. Ein Konflikt im Job und Sie sind den ganzen Nachmittag neben der Spur, obwohl die Sache eigentlich längst geklärt ist. Eine Bemerkung, die harmlos gemeint war und Sie gehen sie abends unter der Dusche zum zehnten Mal durch. Der Terminplan platzt, das Kind trödelt, das Telefon klingelt und Sie fahren jemanden an, den Sie damit gar nicht gemeint haben. Hinterher ärgern Sie sich über die eigene Reaktion, weil Sie es im Grunde besser wissen. Über allem liegt das Gefühl, den Umständen ausgeliefert zu sein. Der Tag bestimmt Ihre Stimmung, nicht umgekehrt und das nagt mit der Zeit. Der Körper macht oft schon mit, bevor der Kopf es merkt, mit engem Nacken, flachem Atem oder diesem Ziehen im Magen vor einem Gespräch, das Sie fürchten. Und nachts, wenn eigentlich Feierabend wäre, dreht der Kopf die Runde von vorn, spielt das Gespräch von morgen durch und findet an keinem Ende einen Ausgang.

So festgefahren sich diese Reaktionen anfühlen, einbetoniert sind sie nicht. Sie fühlen sich an wie Ihr Charakter, wie etwas, das eben zu Ihnen gehört und immer schon dazugehört hat. In Wahrheit sind es Gewohnheiten. Muster, die Sie irgendwann einmal gelernt haben und seither tausendfach wiederholen, bis sie ganz von allein ablaufen, ohne dass Sie sie noch bemerken. Und was Sie sich angewöhnt haben, können Sie auch wieder umlernen. Ihre Reaktion auf Stress ist trainierbar, ähnlich wie ein Muskel. Am Anfang sind Sie darin schwach, es fühlt sich mühsam und ungewohnt an und mit jeder Wiederholung wird es ein Stück leichter, bis es irgendwann läuft, ohne dass Sie groß darüber nachdenken müssen. Nicht über Nacht und nicht mit einem einzigen

Trick. Aber Schritt für Schritt, über das, was Sie immer wieder üben. Eine solche Wiederholung sieht im Alltag völlig unspektakulär aus. Sie merken, dass es in Ihnen hochgeht, und tun in diesem Moment einmal etwas anderes als sonst, statt sofort loszupoltern. Beim ersten Mal gelingt das kaum, beim zehnten schon eher und irgendwann ist die neue Reaktion schneller da als die alte. Kein einzelner dieser Momente fühlt sich nach großer Veränderung an, die Summe daraus schon.

Genau das ist das Versprechen dieses Buches. Das Chaos aus Ihrem Leben zu verbannen, schafft ohnehin niemand und es steht auch nirgends als Ziel. Woran Sie etwas ändern können, ist Ihre Antwort darauf. Sie können lernen, in den Momenten, die Sie sonst umhauen, ruhiger zu bleiben und den Kopf klar zu behalten, statt sich jedes Mal mitreißen zu lassen. Sie erkennen mit der Zeit Ihre eigenen Auslöser früher, haben ein paar einfache Handgriffe für schwierige Situationen parat und lassen sich weniger von dem herunterziehen, was um Sie herum passiert. Am Ende reagieren Sie überlegter, wo Sie heute noch aus dem reinen Reflex heraus reagieren und es hinterher bereuen. Das heißt nicht, dass Sie nie wieder aus der Haut fahren. Es heißt, dass es seltener passiert, dass Sie schneller wieder herunterkommen und dass Sie nicht mehr das Gefühl haben, jede Aufregung würde Ihnen einfach so zustoßen. Sie sitzen wieder ein Stück mehr am Steuer.

An Allgemeinwissen fehlt es Ihnen dabei nicht. Dass Dauerstress auf die Länge an die Substanz geht, haben Sie oft genug gehört. Dass Atmung, Bewegung oder ein paar Minuten Stille beim Runterkommen helfen, wissen Sie auch längst. Woran es hakt, ist etwas ganz anderes, es ist das Wie. Warum Sie in bestimmten Situationen jedes Mal gleich reagieren, obwohl Ihr Verstand längst weiß, dass es Ihnen nicht guttut. Wie Sie ein Gedankenkarussell anhalten, das sich um drei Uhr nachts von selbst zu drehen beginnt und Sie nicht mehr schlafen lässt. Wie Sie mit Gefühlen umgehen, ohne sie entweder ungebremst rauszulassen oder mühsam wegzudrücken, bis sie an anderer Stelle wieder hochkommen. Und welche Übungen im echten, vollen Alltag Bestand haben und nicht nur in der einen stillen Minute funktionieren, in der Sie ohnehin schon entspannt sind. Um dieses Wie geht es auf jeder einzelnen Seite.

Ein dickes psychologisches Fachbuch wollen Sie vermutlich nicht und eine spirituelle Anleitung genauso wenig. Dieses Buch ist keins von beidem. Es redet in einfacher Sprache mit Ihnen und arbeitet mit vielen Beispielen aus dem ganz normalen Alltag, nicht mit Fachlatein und nicht mit großen Worten über das Universum. Wo ein Fachbegriff nötig ist, steht die einfache Übersetzung gleich daneben. Die Übungen sind kurz genug, dass Sie sie noch am selben Tag ausprobieren können, zwischen zwei Terminen, in der Schlange an der Kasse oder abends auf dem Sofa. Sie brauchen dafür keine freie Stunde und keine besondere Ausrüstung, nur den Willen, es tatsächlich zu tun.

Die Kapitel bauen aufeinander auf. Zuerst schauen wir uns an, was in Ihnen passiert, wenn der Stress hochfährt und wie Sie Ihre eigenen Muster darin wiedererkennen. Danach kommen die Werkzeuge, erst für den Körper, weil die Ruhe dort am schnellsten anfängt, später für Ihre Gedanken und Ihre Gefühle. Dann geht der Blick nach außen, zu schwierigen Menschen, vollen Tagen und plötzlichen Krisen. Am Ende

steht ein Plan für 30 Tage, der alles Einzelne zu einem festen Training zusammenfasst. Lesen Sie die Kapitel beim ersten Durchgang der Reihe nach, denn jedes setzt etwas voraus, das im Kapitel davor steht. Wenn Sie das Buch einmal durchhaben, springen Sie zurück zu den Übungen, die Sie gerade am dringendsten brauchen.

Ein Wort noch zum Umgang mit dem Stoff. Jedes Kapitel gibt Ihnen etwas zum Ausprobieren mit, keine reine Lektüre zum Abhaken. Der Nutzen entsteht beim Machen, nicht beim Lesen. So wie Sie vom Lesen über Kniebeugen keine kräftigeren Beine bekommen, wird Sie das bloße Durchblättern dieses Buches nicht ruhiger machen. Die paar Minuten, in denen Sie eine Übung wirklich tun, sind der Teil, der am Ende zählt. Halten Sie den Anspruch klein, dann bleiben Sie dabei. Lieber jeden Tag eine winzige Sache, die Sie durchziehen, als der große Vorsatz, der nach drei Tagen wieder einschläft.

Wie Sie dieses Buch nutzen

Legen Sie sich für die Übungen ein Heft zurecht oder öffnen Sie die Notizen-App auf dem Handy. An einigen Stellen sollen Sie etwas aufschreiben oder an sich beobachten und was schwarz auf weiß vor Ihnen steht, entwischt Ihnen nicht so leicht wie ein guter Vorsatz, der nur im Kopf herumschwirrt. Fangen Sie klein an. Eine einzige Übung, die Sie tatsächlich in den Alltag holen, bringt mehr als zehn, die Sie nur anlesen und dann abnicken. Und wenn ein Tag danebengeht und Sie mitten in der alten Reaktion landen, kreiden Sie sich das nicht an. Solche Tage gehören zum Training dazu, gerade am Anfang. Über Ihr Können sagen sie nichts aus.

Ein Punkt ist mir wichtig, bevor es losgeht. Dieses Buch begleitet Sie durch den ganz normalen Stress des Alltags und zeigt Ihnen, wie Sie mehr Ruhe hineinbringen. Ein Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe ist es nicht und will es auch gar nicht sein. Wird die Belastung sehr schwer oder zieht sie sich über lange Zeit hin und merken Sie, dass Sie allein nicht mehr weiterkommen, dann ist der richtige Schritt, sich ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung zu suchen. Sich diese Unterstützung zu holen, ist ein Zeichen von Stärke und hat nichts mit Schwäche zu tun. Die Übungen aus diesem Buch können Sie parallel dazu nutzen, an die Stelle einer fachlichen Begleitung treten sie nicht.

Damit genug der Vorrede. Im ersten Kapitel fangen wir mit der Frage an, was in diesen wenigen Sekunden eigentlich in Ihnen abläuft, in denen Sie längst reagieren, bevor Sie überhaupt zum Nachdenken kommen. Schlagen Sie um, wenn Sie so weit sind.

Kapitel 1 - Warum Chaos Sie so stark belastet

Der Kaffee kippt um und läuft über die Tastatur, im selben Moment vibriert das Handy und oben im Posteingang steht eine Mail vom Chef, Betreff „Dringend“. Zwei, drei Sekunden später schlägt Ihr Herz schneller, der Kiefer ist fest, die Schultern sind hochgezogen und im Kopf drehen sich schon fünf Gedanken gleichzeitig. Nichts davon haben Sie entschieden. Für diese Reaktion hatten Sie gar keine Zeit, sie war längst da, bevor der erste klare Gedanke kam.

Genau diese Reihenfolge trägt alles, was in diesem Buch folgt: erst die Reaktion, dann der Verstand. Ein Fehler ist das nicht und eine Schwäche auch nicht. In Ihrem Körper arbeitet ein uraltes Alarmsystem und in diesen wenigen Sekunden hat es getan, wofür es gebaut wurde. Was da abläuft, warum ausgerechnet der ganz normale Alltag es so oft anspringen lässt und was es kostet, wenn es kaum noch zur Ruhe kommt, darum geht es auf den nächsten Seiten. Dieses Verständnis ist der Boden, auf dem alles Weitere steht.

1.1 Der Alarm läuft, bevor Sie nachdenken

Ihr Körper hat ein Alarmsystem, das älter ist als alles, was wir heute unter Alltag verstehen. Es ist über eine sehr lange Zeit entstanden, in der Gefahr fast immer etwas Körperliches war: ein Tier, ein Sturz, ein Angreifer. Etwas, das Sie in der nächsten Sekunde verletzen konnte. Für solche Momente ist dieses System gemacht und darin ist es bis heute unschlagbar schnell.

Nimmt es eine Gefahr wahr, schaltet es in Bruchteilen einer Sekunde, schneller, als Sie denken können. Das Herz schlägt schneller und pumpt mehr Blut in die Muskeln. Die Muskeln spannen sich an und machen sich bereit loszulegen. Der Atem wird flach und schnell, die Sinne werden schärfer. Gleichzeitig fährt der Körper alles herunter, was in einem Notfall nur stört, die Verdauung etwa oder das ruhige Abwägen zwischen mehreren Möglichkeiten. Fürs Abwägen ist keine Zeit, wenn Ihnen im nächsten Augenblick etwas an die Kehle springt.

Fachleute nennen diese Reaktion Kampf oder Flucht. Der Name sagt genau, worauf der Körper Sie in diesem Moment vorbereitet, nämlich die Gefahr entweder anzugreifen oder vor ihr wegzulaufen. Alles, was gerade in Ihnen passiert, dient einem dieser beiden Ziele. Das schnellere Herz, die gespannten Muskeln, der wache Blick, all das ist der Körper, der sich für Vollgas bereitmacht.

Gesteuert wird das Ganze vom Nervensystem, also der Verkabelung, über die Ihr Körper seine Signale weiterreicht. Ein schneller Teil im Gehirn schlägt Alarm und legt den Schalter um, lange bevor der Teil, der abwägt und Entscheidungen trifft, überhaupt mitbekommt, was los ist. Der langsame, vernünftige Teil hinkt immer ein paar

Augenblicke hinterher. Er bekommt die Lage erst auf den Tisch, wenn der Körper schon reagiert hat.

Deshalb läuft der gut gemeinte Rat „Bleib doch mal ruhig“ in genau diesem Moment ins Leere. Der Teil von Ihnen, der ruhig bleiben könnte, sitzt noch gar nicht am Steuer. Er wird erst dazugeschaltet, wenn der Alarm längst läuft. Sie reagieren also nicht überzogen, weil Ihnen die Selbstkontrolle fehlt. Sie reagieren so, weil ein schnelles Schutzprogramm schneller war als Ihr Verstand und das gilt für jeden Menschen, egal wie gelassen er sonst wirkt.

Denken Sie an das letzte Mal, als Sie bei einem lauten Geräusch zusammengezuckt sind, bevor Sie überhaupt wussten, was es war. Zwischen dem Geräusch und Ihrem Erschrecken lag kein einziger Gedanke. Genauso läuft es bei der Mail, beim schrillen Ton am Telefon, beim Satz Ihres Gegenübers, der sitzt. Der Körper ist schon unterwegs, während Ihr Kopf noch beim ersten Wort hängt. Das rasende Herz und die enge Brust sind dabei nichts Eingebildetes, sie sind die spürbare Vorbereitung auf einen Einsatz, der in den meisten Fällen nie kommt.

1.2 Warum der Alarm im Alltag nicht mehr ausgeht

Das Alarmsystem hatte ursprünglich einen sauberen Ablauf und der ist der Schlüssel zu der Frage, warum Chaos heute so an Ihnen zerrt. Gefahr taucht auf, der Körper schaltet hoch, Sie kämpfen oder rennen, die Gefahr ist vorbei, das System fährt wieder herunter. Dieses Herunterfahren war fest eingebaut. Nach dem Sprint oder dem Kampf gab es einen klaren Punkt, an dem der Körper merkte, dass es vorbei ist und in den Normalzustand zurückfand. Die Anspannung hatte einen Anfang und ein Ende.

Im heutigen Alltag fehlt dieses Ende fast immer. Die „Gefahren“ heißen jetzt voller Posteingang, angespanntes Gespräch, schlechte Nachricht auf dem Display, drei Deadlines in derselben Woche. Das Kind ruft, das Telefon klingelt, jemand steht plötzlich in der Tür. Ihr Körper reagiert darauf mit demselben alten Programm, denn er kann nicht unterscheiden zwischen einem Tier, das auf ihn zurast und einer Mail mit „Dringend“ im Betreff. Er registriert nur eines, Bedrohung und legt den Schalter um.

Nur können Sie den Posteingang nicht angreifen und vor der Deadline nicht weglaufen. Der Kampf findet nicht statt, die Flucht auch nicht. Damit fehlt genau der Auslöser, der das System früher wieder heruntergefahren hat. Sich einzureden, das sei ja nur eine Mail, hilft dem Körper an dieser Stelle wenig. Der hat schon reagiert und ein nachträgliches „ist doch halb so wild“ ist für ihn nicht dasselbe wie eine echte Entwarnung nach überstandener Gefahr. Der Alarm bleibt halb an. Kaum ebbt der eine Stressmoment ab, kommt schon der nächste und der Körper findet nie ganz in den Normalzustand zurück.

Darin liegt der eigentliche Grund, warum Chaos Sie so mitnimmt. Selten ist es die eine große Katastrophe. Es ist der Alarm, der über Stunden weiterläuft, über einen ganzen Tag, eine ganze Woche. Sie kennen vielleicht diese Tage, an denen nichts wirklich

Schlimmes passiert ist und Sie abends trotzdem aufgedreht und leer zugleich auf dem Sofa sitzen und nicht sagen können, warum eigentlich. Das ist die Erklärung: Das System lief den ganzen Tag im Hintergrund, ohne dass es je einen Moment gab, in dem es abschalten durfte. Jede einzelne Kleinigkeit für sich war harmlos. Zusammen haben sie den Schalter durchgehend auf „an“ gehalten.

Welche Situationen bei Ihnen den Schalter umlegen, ist von Mensch zu Mensch verschieden und darum geht es im nächsten Kapitel. Der Mechanismus dahinter arbeitet bei allen gleich, die Auslöser sind so persönlich wie ein Fingerabdruck.

1.3 Was Dauerspannung kostet

Ein Alarmsystem ist für kurze Einsätze gebaut, für den Ausnahmefall. Hochfahren, handeln, herunterfahren. Läuft es dagegen fast durchgehend, zahlt der Körper dafür einen Preis und den spüren Sie mit der Zeit an ganz verschiedenen Stellen.

Bleibt die Anspannung über Wochen, ohne dass der Körper je richtig zurückfindet, bemerken viele Menschen ähnliche Dinge an sich. Der Schlaf erholt nicht mehr, man wacht um drei Uhr auf und der Kopf ist sofort auf Betriebstemperatur. Kleinigkeiten, über die man sonst hinweggeht, bringen einen auf die Palme. Nacken, Schultern und Kiefer bleiben fest, auch abends auf dem Sofa. Dinge, die früher Freude gemacht haben, fühlen sich nur noch nach einem weiteren Punkt auf der Liste an. Und alles zusammen wirkt schnell nach zu viel, ohne dass ein einzelner Grund dafür zu greifen wäre.

Anhaltende Anspannung geht auf Dauer an die Substanz, körperlich und im Kopf. Eingebildet ist das nicht, es ist der schlichte Verschleiß eines Systems, das für den Dauerbetrieb nie gemacht war. Ein Motor, der ständig im roten Bereich dreht, hält das eine Weile aus, aber eben nicht endlos und niemand würde einem Motor die Schuld dafür geben.

Und trotzdem ist das Ziel dieses Buches nicht, Stress abzuschaffen. Das ginge gar nicht und klug wäre es auch nicht. Wenn ein Auto auf Sie zufährt, ist es dieser blitzschnelle Alarm, der Sie zur Seite springen lässt, bevor Sie überhaupt „Auto“ denken. In der kurzen, passenden Dosis rettet dieses System Ihnen den Tag. Das Problem beginnt erst da, wo es anspringt und keinen Weg zurück findet.

Genau da lässt sich ansetzen. Das Chaos da draußen bleibt so laut wie immer, verändern können Sie Ihre eigene Reaktion darauf. Der Alarm läuft automatisch, ja, in Stein gemeißelt ist er deswegen nicht. Sie können lernen, ihm den Weg zurück in den Normalzustand wieder zu zeigen und wie das geht, Schritt für Schritt, füllt den Rest dieses Buches.

Trainingsschritt: Beobachten, was zuerst passiert

Zum Schluss dieses ersten Kapitels ein Schritt, der noch nichts an Ihrer Reaktion ändern will. Er soll Sie nur genauer hinschauen lassen.

Nehmen Sie sich für die nächsten Tage vor, den Moment zu erwischen, in dem der Alarm anspringt. Nicht, um ihn wegzumachen, einfach nur, um ihn zu bemerken. Achten Sie darauf, was als Erstes in Ihrem Körper passiert, wenn eine Situation Sie stresst. Wird bei Ihnen der Kiefer fest oder ziehen die Schultern hoch? Bei manchen wird der Atem flach, bei anderen kribbelt es im Bauch oder die Hände werden unruhig. Jeder Mensch hat seine eigene Stelle, an der es zuerst losgeht. Merken Sie sich Ihre ersten ein, zwei Zeichen und notieren Sie sie ruhig irgendwo.

Der Grund für diese Übung ist einfach: Mit etwas, das Sie nicht bemerken, können Sie nicht arbeiten. Der Alarm läuft schnell und im Hintergrund, meist haben Sie ihn schon eine ganze Weile am Laufen, bevor Ihnen überhaupt auffällt, dass Sie angespannt sind. Ihn im Augenblick des Anspringens zu erwischen, macht das Automatische ein Stück weit sichtbar und allein dieses Hinschauen nimmt ihm schon etwas von seiner Selbstverständlichkeit.

Diese ersten Körperzeichen sind gleichzeitig das Rohmaterial für das nächste Kapitel. Dort werden aus ihnen Ihre persönlichen Frühwarnzeichen, die Ihnen früh genug melden, dass etwas hochkocht, damit Sie eingreifen können, bevor Sie mitten im Alarm stecken.

Fangen Sie heute damit an. Das nächste Mal, wenn etwas Sie aus der Ruhe bringt, richten Sie die Aufmerksamkeit für einen Augenblick nach innen und schauen Sie zu, wo es bei Ihnen zuerst zieht.

Kapitel 1 - Warum Chaos Sie so stark belastet

Der Kaffee kippt um und läuft über die Tastatur, im selben Moment vibriert das Handy und oben im Posteingang steht eine Mail vom Chef, Betreff „Dringend“. Zwei, drei Sekunden später schlägt Ihr Herz schneller, der Kiefer ist fest, die Schultern sind hochgezogen und im Kopf drehen sich schon fünf Gedanken gleichzeitig. Nichts davon haben Sie entschieden. Für diese Reaktion hatten Sie gar keine Zeit, sie war längst da, bevor der erste klare Gedanke kam.

Genau diese Reihenfolge trägt alles, was in diesem Buch folgt: erst die Reaktion, dann der Verstand. Ein Fehler ist das nicht und eine Schwäche auch nicht. In Ihrem Körper arbeitet ein uraltes Alarmsystem und in diesen wenigen Sekunden hat es getan, wofür es gebaut wurde. Was da abläuft, warum ausgerechnet der ganz normale Alltag es so

oft anspringen lässt und was es kostet, wenn es kaum noch zur Ruhe kommt, darum geht es auf den nächsten Seiten. Dieses Verständnis ist der Boden, auf dem alles Weitere steht. Solange Sie nicht wissen, was in Ihnen passiert, kämpfen Sie gegen etwas, das Sie gar nicht sehen.

1.1 Der Alarm läuft, bevor Sie nachdenken

Ihr Körper hat ein Alarmsystem, das älter ist als alles, was wir heute unter Alltag verstehen. Es ist über eine sehr lange Zeit entstanden, in der Gefahr fast immer etwas Körperliches war: ein Tier, ein Sturz, ein Angreifer. Etwas, das Sie in der nächsten Sekunde verletzen konnte. Für solche Momente ist dieses System gemacht und darin ist es bis heute unschlagbar schnell. Es fragt nicht nach, es handelt.

Nimmt es eine Gefahr wahr, schaltet es in Bruchteilen einer Sekunde, schneller, als Sie denken können. Das Herz schlägt schneller und pumpt mehr Blut in die Muskeln. Die Muskeln spannen sich an und machen sich bereit loszulegen. Der Atem wird flach und schnell, damit mehr Sauerstoff hineinkommt, die Sinne werden schärfer, der Blick enger. Gleichzeitig fährt der Körper alles herunter, was in einem Notfall nur stört, die Verdauung etwa oder das ruhige Abwägen zwischen mehreren Möglichkeiten. Fürs Abwägen ist keine Zeit, wenn Ihnen im nächsten Augenblick etwas an die Kehle springt. Der Körper spart sich in diesem Moment jede Feinarbeit und schaltet auf das, was Leben rettet, Kraft und Tempo.

Nehmen Sie noch einmal die Mail von vorhin, den Betreff „Dringend“. Ihr Blick trifft das Wort und noch bevor Sie den Rest gelesen haben, ist im Brustkorb schon ein kleiner Ruck, der Atem stockt kurz, die Schultern ziehen nach oben. Erst danach setzen die Gedanken ein und die kommen im Rudel: Was habe ich falsch gemacht, was will er und das auch noch heute, wo ohnehin schon alles brennt. Der ruhige Teil in Ihnen, der sagen würde „lies doch erst mal, was überhaupt drinsteht“, meldet sich zuletzt. Zu diesem Zeitpunkt läuft der Körper längst auf Hochtouren. Die Reihenfolge steht fest und Sie können sie in diesem Moment nicht umdrehen.

Fachleute nennen diese Reaktion Kampf oder Flucht. Der Name sagt genau, worauf der Körper Sie in diesem Moment vorbereitet, nämlich die Gefahr entweder anzugreifen oder vor ihr wegzulaufen. Alles, was gerade in Ihnen passiert, dient einem dieser beiden Ziele. Das schnellere Herz, die gespannten Muskeln, der wache Blick, all das ist der Körper, der sich für Vollgas bereitmacht, egal ob es ums Zuschlagen oder ums Rennen geht.

Gesteuert wird das Ganze vom Nervensystem, also der Verkabelung, über die Ihr Körper seine Signale weiterreicht. Ein schneller Teil im Gehirn schlägt Alarm und legt den Schalter um, lange bevor der Teil, der abwägt und Entscheidungen trifft, überhaupt mitbekommt, was los ist. Der langsame, vernünftige Teil hinkt immer ein paar Augenblicke hinterher. Er bekommt die Lage erst auf den Tisch, wenn der Körper schon reagiert hat und muss, dann mit dem arbeiten, was der schnelle Teil bereits angerichtet hat.

Deshalb läuft der gut gemeinte Rat „Bleib doch mal ruhig“ in genau diesem Moment ins Leere. Der Teil von Ihnen, der ruhig bleiben könnte, sitzt noch gar nicht am Steuer. Er wird erst dazugeschaltet, wenn der Alarm längst läuft. Sie reagieren also nicht überzogen, weil Ihnen die Selbstkontrolle fehlt. Sie reagieren so, weil ein schnelles Schutzprogramm schneller war als Ihr Verstand und das gilt für jeden Menschen ...

Ende der Leseprobe.