

Gelassenheit gewinnen

Warum fühlen wir uns immer häufiger wie in einem Hamsterrad? Die Gründe dafür sind nicht allein in den persönlichen Faktoren wie Perfektionismus zu suchen, sondern ebenso in unserer modernen (Arbeits-) Welt mit einer enormen Informationsflut, vielfältigen technischen Tools und immer größerer Veränderungsdynamik. Eine solche Umwelt stellt hohe Anforderungen. Warum versuchen wir, immer noch mehr in einen Tag zu packen und sind permanent betriebsam?

- *Weil wir es wollen.*
Das Tempo gibt uns einen Kick. Langeweile und Stille fürchten wir eher als dass wir sie schätzen.
- *Weil wir es müssen.*
Die Angst vor Versagen und die Unsicherheit um den Arbeitsplatz sitzen tief.
- *Weil es uns ablenkt.*
Es ist ein perfekter Vorwand für das Aufschieben all der Dinge, die wir gar nicht gerne tun.

Wichtig ist die Fähigkeit zur Abgrenzung von Anforderungen, indem wir uns darauf besinnen wer wir sind, wie wir leben wollen und was uns wichtig ist.

Der Umgang mit Stress

Stress wird allerorten beklagt, doch können Sie sich ein Leben ohne Stress vorstellen? Stress ist eine Herausforderung und Möglichkeit, sich zu entwickeln. Wir schätzen ab, ob wir die Anforderungen mit unseren Fähigkeiten und Erfahrungen bewältigen können und das ist die Brille, durch die wir eine Situation als Gefahr oder als Chance bewerten. Die Grenzen von stimulierendem zu schädigendem Stress sind allerdings fließend. Der Körper gibt uns Überlastungssignale wie Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Anfälligkeit gegenüber Infekten, nur überhören wir sie oft. Wenn wir merken, dass wir unsere Batterien nicht mehr aufladen können, dann sollten wir gegensteuern und uns rechtzeitig Ruhe gönnen.

Innere Gelassenheit durch Achtsamkeit

Gerade leistungsorientierte Menschen haben stark ausgeprägte Antreiber. Diese gilt es zu erkennen und zu entmachten, denn sie sind stärker als erlerntes Wissen um das richtige Verhalten. Einige Strategien, die helfen, innere Gelassenheit und Konzentration zu finden:

1. *Innehalten*

Innehalten, um sich der eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse bewusst zu werden. Mit erstarktem Selbstvertrauen werden wir souveräner im Umgang mit schwierigen Situationen und unabhängiger gegenüber Anforderungen aus unserem Umfeld.

2. Achtsamer Umgang mit sich selbst

In unserem Kulturkreis betrachten wir Menschen stark nach ihrer Leistung und reduzieren sie vorschnell auf diesen einen Aspekt der Persönlichkeit. Gehen wir achtsam und wertschätzend mit uns selbst und unseren Fehlern um, können wir auch gut mit anderen umgehen. Wenn wir um die Anerkennung anderer buhlen, machen wir uns abhängig.

3. Konzentration auf das Wesentliche

Entscheidungen fallen leichter, wenn wir Klarheit über das gewonnen haben, was uns wichtig im Leben ist. So können wir viele Ablenkungen ignorieren. Das Unterlassen ist vielleicht die größere Kunst als das Unternehmen und führt uns wieder zu besserer Konzentration.

4. Lebensbereiche ausbalancieren

Die richtige Balance zwischen den einzelnen Lebensbereichen ist individuell sehr verschieden. Eine Tätigkeit oder ein Hobby, bei dem wir im Flow sind, ist eine wichtige Quelle für das Aufladen unserer Batterien.

Das Arbeitsvolumen alleine treibt uns nicht in den Burn-out, fehlende Sinnhaftigkeit ist viel schwerer auszuhalten. Im Coaching können beispielsweise die inneren Antreiber aufgedeckt und ein passender Umgang mit ihnen entwickelt werden. Wir haben es selbst in der Hand, wie gut wir für uns sorgen und uns von überzogenen Anforderungen abgrenzen.

Gerne unterstütze ich Sie als Coach auf Ihrem Weg zu innerer Gelassenheit. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.



Beratung Thiele

Gesundes Arbeiten gestalten

Reichsstraße 103

14052 Berlin

Telefon: 030 – 854 98 88

Mail: kontakt@beratung-thiele.de

www.beratung-thiele.de