

humboldt



T I M O T H Y P A T T E R S O N

Gelassenheit gewinnt

Entdecken Sie
das Geheimnis
des Erfolgs

Inhalt

Einleitung	8
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten	10
Die Suche nach Gelassenheit	15
Die Antike	16
Die Zyniker	17
Die Epikureer	18
Die Stoiker	18
Der Ferne Osten	19
Konfuzius	19
Laotse	20
Buddha	21
Das Christentum	23
Warum sich Gelassenheit lohnt	25
Die Dinge wachsen lassen	32
Perfektion ist nicht das Ziel	36
Freiraum gewinnen	38
Konfliktbewältigung	41
Abwarten und zuschauen	43
Die wichtigen kleinen Dinge	46
Kleine und große Katastrophen	48
Die zwei Seiten des Informiertseins	49
Entscheidungen treffen	53
Nachlässigkeit ist erlaubt	54
Großzügigkeit	56
Mein Feind ist mein Lehrer	58
Höflichkeit hilft	61

Es kommt, wie es kommt	64
Mit Souveränität durchs Leben	65
Lächeln wirkt Wunder	68
Zufall?	73
Sich gelassen aufregen	75
Eile mit Weile.	76
Kommunikation ist alles	81
Echte Freundschaften	82
Unsere Gegner	85
Emotionale Erpressung	86
Regeln gezielt brechen	89
Siegen durch Nachgeben	93
Das Gegenteil tun	96
Die anderen als Spiegel unseres Verhaltens	99
Ergebnisse und Abmachungen	101
Das Ende der Welt?	104
Glück und schlechte Laune	108
Gnadenlose Vergebung	111
Die Sünderkartei löschen	116
Ich streite aber gerne!	118
Kritik anbringen	120
Der Umgang mit Geld	124
Sinnvolle Finanzpolitik	127
Mehr als ein Zahlungsmittel	129
Geld verstehen lernen	133
Geld verdienen oder Geld machen?	137
Ethisch investieren	141
Geld ist nicht real	143
Opfer bringen und profitieren	145

Unsere inneren Kraftquellen	151
Die Habenseite der Erinnerungen	152
Kein Experte sein wollen	154
Jeden Tag einmal allein sein	155
Die Welt anhalten	157
Die Welt ist eine Bühne	160
Die richtigen Fragen stellen	163
Das richtige Körpergefühl	166
Atmen	167
Essen und Trinken	168
Ruhe und Schlaf	170
Sport	172
Sauna und Bäder	173
Askese im Kopf	175
Die großen Dinge im Leben	177
Leben und Tod als Perspektive	177
Die Liebe als Herausforderung	178
<i>Eros</i>	179
<i>Philia</i>	181
<i>Agape</i>	181
Wahrheit und Wahrhaftigkeit	184
Krankheit und Verletzungen	185
Angst und Hoffnung	186
Wir sind spirituelle Wesen	186
Kreativität	188
Die Zeit vergessen lernen	188
Charakterbildung durch Niederlagen	192
Der echte Kampf: Mission possible!	196
Neuland erobern	199

Einleitung

Gelassenheit ist eines der großen Geheimnisse des Erfolgs, ganz gleich, um welche Art von Erfolg es sich handelt: Sei es beruflich-finanzieller Erfolg, privater Erfolg mit anderen Menschen, Erfolg mit sich selbst, in Gesellschaft und Politik, der Familie, bei der Aufzucht von Tieren oder in der Kunst, Erfolg im Sport – wo auch immer.

Die Suche nach innerer Ruhe, Kraft und Gelassenheit ist ein Thema, das die Menschen seit jeher beschäftigt. Die Philosophen der griechischen Antike, römische Kaiser, fernöstliche Lehrer und christliche Heilige haben sich damit befasst, und interessanterweise gelangten sie fast alle zu ähnlichen Ansichten.

Gelassenheit hat mit Entschleunigung, Vereinfachung und Verinnerlichung zu tun, also dem Bestreben, diejenigen Faktoren, die unsere Gefühle beeinflussen können, in das eigene Innere zu verlegen. Nicht mehr äußere Dinge, Handlungen anderer Menschen, von uns unabhängige Ereignisse, das Wetter oder was auch immer, sondern das, was in uns vorgeht, soll bestimmen, wie wir uns fühlen.

Häufig erwarten wir aus irgendeinem Grund, dass es die anderen sind, die sich verändern sollten. Sie sollen gefälligst rücksichtsvoller, leiser, pünktlicher, effektiver, und was nicht noch alles sein. Wie dumm, dass die anderen genau das Gleiche von uns erwarten.

Wer dieses Spiel mitspielt, begibt sich in eine strategische Falle seiner eigenen Gefühle, weil er sich und seine Regungen von

den Handlungen anderer abhängig macht. Die daraus erwachsende Passivität und Abwartehaltung kann dazu beitragen, dass Frustration entsteht. An diese „Regeln“ halten sich viele von uns, ohne sich darüber klar zu sein, dass es eben Regeln sind, Regeln, die man für oder gegen sich einsetzen kann.

Wer hingegen gelernt hat zu verstehen, nach welchen Regeln und Gewohnheiten wir Menschen das Spiel, das wir Leben nennen, spielen, kann leichter sachte aber gestaltend eingreifen, ohne dass der Eingriff als solcher wahrgenommen wird: Freunde gewinnen, sich Respekt erarbeiten, zu Wohlstand kommen, Selbstbewusstsein und Liebe schenken, um sie wieder geschenkt zu bekommen.

Diese „großen Ziele“ kann man erreichen, indem man kleine Schritte macht und sich Tag für Tag mehr der Grundeinstellung der Gelassenheit hingibt. Mal klappt es besser, mal wieder nicht, das sollte man von Anfang an einkalkulieren und sich nicht darüber ärgern.

Der Sinnspruch „Es ist besser zu ziehen als zu schieben“ versinnbildlicht unsere Botschaft am besten. Wir „schieben“, wenn wir Dinge erwarten, Vorwürfe machen, Druck aufbauen, Befehle geben, Unzufriedenheit äußern und zu emotionaler Erpressung greifen – jeder von uns hat das schon einmal getan. Und wir „ziehen“ unsere Mitmenschen durch unser Vorbild und unsere Bereitschaft, den ersten Schritt zu tun, wenn es darum geht, festgefahrene Konstellationen zu verändern oder einer Beziehung neuen Schwung zu geben. „Ziehen“ bedeutet auch, jemanden an die Hand zu nehmen und sanft zu leiten oder die Zeit arbeiten zu lassen, anstatt zu versuchen, die Abläufe zu beschleunigen. Wenn alle um uns herum schieben,

dann kann derjenige, der auf einmal beginnt zu ziehen, erstaunliche Veränderungen bewirken.

Sobald man einmal erfahren hat, wie gut es sich anfühlt, wenn man seine Außenwirkung sozusagen „umdreht“, so verschwindet die schlechte Laune mit einem Schlag aus dem Leben, ebenso Selbstmitleid, schlechtes Gewissen und Langlei-
weile, und an ihre Stelle treten Kreativität, Mut, Liebe, Energie und Geduld.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Wer gelassen ist und die Nerven behält, ist klar im Vorteil. Wie man Gelassenheit Schritt für Schritt erreichen und verbessern kann, erfahren Sie in diesem Buch. Sie werden verschiedene Strategien und Denkhilfen kennen lernen, die Ihnen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe behilflich sein können.

Sie finden konkrete Techniken, Übungen und Tricks, Hinweise auf kleine Optimierungen, die in der Summe dramatische Veränderungen hin zum Guten haben können, und kleine Aufgaben, anhand derer Sie überprüfen können, wie weit Sie auf dem Weg zu mehr Gelassenheit fortgeschritten sind: Es ist nicht anstrengend, es ist nicht zeitraubend, sondern in erster Linie ein Spiel, das im Kopf stattfindet.

Im Verlauf dieses Buches werden Sie daher immer wieder folgendes Zeichen sehen: 

Dieses Zeichen bedeutet, dass eine kleine Übung folgt, mit der Sie auf verschiedene Art und Weise umgehen können: Oft wird es Ihnen schon genügen, kurz über den Sinn der Übung nach-

zudenken, um zu brauchbaren Ergebnissen zu kommen. Manchmal ist es aber auch ratsam, sich ein wenig Zeit zu nehmen und schriftlich zu formulieren, was man antworten würde.

Erfahrungsgemäß arbeitet niemand ein Sachbuch tatsächlich von A bis Z durch – ich jedenfalls habe es noch nie geschafft, auch nicht in der Schule, als ich es wirklich musste. Mein Vorschlag ist daher: Sehen Sie das Buch als eine Art Supermarkt, wo man durch die Regale läuft und hin und wieder das, was man braucht, in den Einkaufswagen legt, und die Dinge, die man gerade nicht benötigt, einfach im Regal stehen lässt.

Die allerbeste Art und Weise, an unserem Projekt zu arbeiten, ist jedoch die folgende: Kaufen Sie sich ein Notizbuch oder legen Sie ein Text-Dokument auf Ihrem Notebook an und nennen Sie es „Gelassenheit“. Hier kann man eine ganze Liste von Beobachtungen festhalten, sozusagen ein Tagebuch der Gelassenheit, oder einen Blog, in dem Sie sich mitteilen, denn ein Grundsatz der Gelassenheit lautet, dass maximale Offenheit uns ruhiger, selbstbewusster und stärker macht.

Je autobiografischer wir mit dem Thema „Gelassenheit“ umgehen, desto größer sind unsere Erfolgchancen, weil Gelassenheit daraus entsteht, dass wir das eigene Leben so gut verstanden haben, dass wir mit seinen Widersprüchen und Rissen leben können. Selbstakzeptanz benötigt Selbstkenntnis. Man könnte auch sagen: Menschenkenntnis in Bezug auf uns selbst. Deswegen ist die autobiografische Methode des Tagebuchs ziemlich gut geeignet.

Hier kommt eine Übung zur Probe:



Wann sind Sie gelassen? Schreiben Sie bitte drei Situationen der letzten Tage auf, in denen Sie durch und durch gelassen waren. Sie können sich diese Situationen auch denken oder laut sagen. Ich kann den Anfang machen, wenn Sie möchten: jetzt hier allein am Schreibtisch; nach einem guten Frühstück; im Auto allein auf der Autobahn oder beim Joggen im Park ... jetzt Sie!

Ich wette, dass es Situationen waren, in denen es um wenig ging, in denen Sie es geschafft haben, gelassen zu bleiben. Vermutlich stand kaum etwas oder nichts auf dem Spiel. Das kann auf verschiedene Art und Weise geschehen: Allein sein, mit Freunden in vertrautem Umfeld und in Situationen, in denen wir es mit Unterlegenen zu tun haben, zum Beispiel, wenn wir mit einer Katze spielen. Das ist die eine Seite. Vielleicht haben Sie aber auch eine Situation genannt, in der Sie selbst so hoffnungslos unterlegen waren, dass es keine Rolle spielte, wie gut oder schlecht Sie waren?

Nehmen wir einmal mich: Ich kann nicht gut Tennis spielen, ich bin eine absolute Niete. Aus genau diesem Grund kann ich mich wunderbar auf dem Tennisplatz und bei Turnieren amüsieren, weil ich ohnehin keine Chance habe. Es macht mir nichts aus, beim Tennis zu verlieren, gerade weil ich nicht gut