

Patrick Lynen  
Illustrationen von Reiner Bergmann

how to get Gelassenheit

**Patrick Lynen**

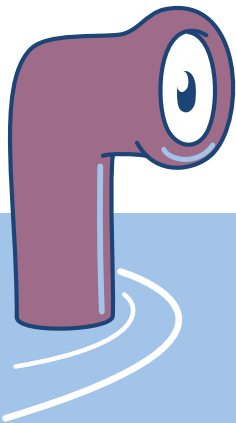
Illustrationen von Reiner Bergmann

how to get  
**Gelassenheit**



## INHALT

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| • Herzlich willkommen                                        | 10  |
| • Gelassen mit Veränderungen umgehen                         | 18  |
| • Gelassen mit Stress umgehen                                | 50  |
| • Gelassen mit Konflikten umgehen                            | 82  |
| • Gelassen mit sich selbst umgehen                           | 124 |
| • Schlüssel zur Gelassenheit:<br>Dankbarkeit und Selbstliebe | 162 |
| • Finale                                                     | 178 |



Dies ist kein therapeutisches Buch. Therapie ist nach dem Verständnis der Macher die Behandlung von Krankheiten. Dieses Buch versucht nur, Klärungen und Lösungen für Scharniermomente im Leben zu bieten. Die folgenden Seiten sind nicht dazu geeignet, gesundheitliche Störungen oder persönliche Probleme zu diagnostizieren oder zu behandeln. Die Autoren und der Verlag übernehmen daher keine Haftung für Folgen jedweder Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Lesen oder den Übungen dieses Buches ergeben. In manchen Lebenssituationen kann es sinnvoll sein, sich professionelle therapeutische Hilfe zu holen. Hausärzte können in der Regel geeignete Fachleute wie Psychologen, Psychotherapeuten oder Neurologen empfehlen.

für Justus.  
für Laurenz.  
für Leon.  
für dich.

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Lektorat: Nayoma de Haën

Layout: Jutta Mundus

Cover: © Sabine Dunst, Guter Punkt München

© Autorenfoto: Amanda Berens, Köln

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: Finidr

ISBN 978-3-86728-272-3

## VORWORT VON STEFAN BÜSSER

Unser Leben ist voll von Rat-Schlägen. Gelassenheit geht so, nein, eher so. Nicht alle diese Tipps helfen. Aber die von Patrick schon. Das kann ich aus eigener Erfahrung sagen.

Mir hat Patrick in einem Coaching hier in der Schweiz mal gesagt: »Bei dir ist weniger viel mehr.« Seine Botschaft: Mach einen Schritt zurück! Überleg nicht ständig, was du noch mehr machen kannst, um entspannter zu sein. Überleg stattdessen: Mache ich das, was ich tue, überhaupt richtig? Was kann ich daran noch vereinfachen, damit ich nicht ständig im Hamsterrad des Alltags laufe?

Damals habe ich mich gefragt: Warum hat noch keiner gemerkt, dass ich eigentlich viel mehr kann, obwohl ich es ständig sage? Vermutlich eben gerade darum, weil ich zu viel gemacht und geredet habe. Im Suchen nach der ganz großen beruflichen Lösung sind meine wahren Stärken irgendwie untergegangen.

Die besten Botschaften sind die, die wir in einem Satz zusammenfassen können. Wie: »Bei dir ist weniger viel mehr.« Maximierung durch Reduktion sozusagen. Ziemlich klug war das.

Und wie ist es außerhalb des Jobs? Ich finde, Gelassenheit ist kein großes Gebäude. Sie ist die Ansammlung kleiner Momente. Ein Lächeln, ein Händchenhalten, ein Geschenk, ein Zurücktreten aus der Mühle des Alltags. Auch das habe ich durch unsere Zusammenarbeit verstanden.

Herzliche Grüße aus Zürich  
Stefan Büsser

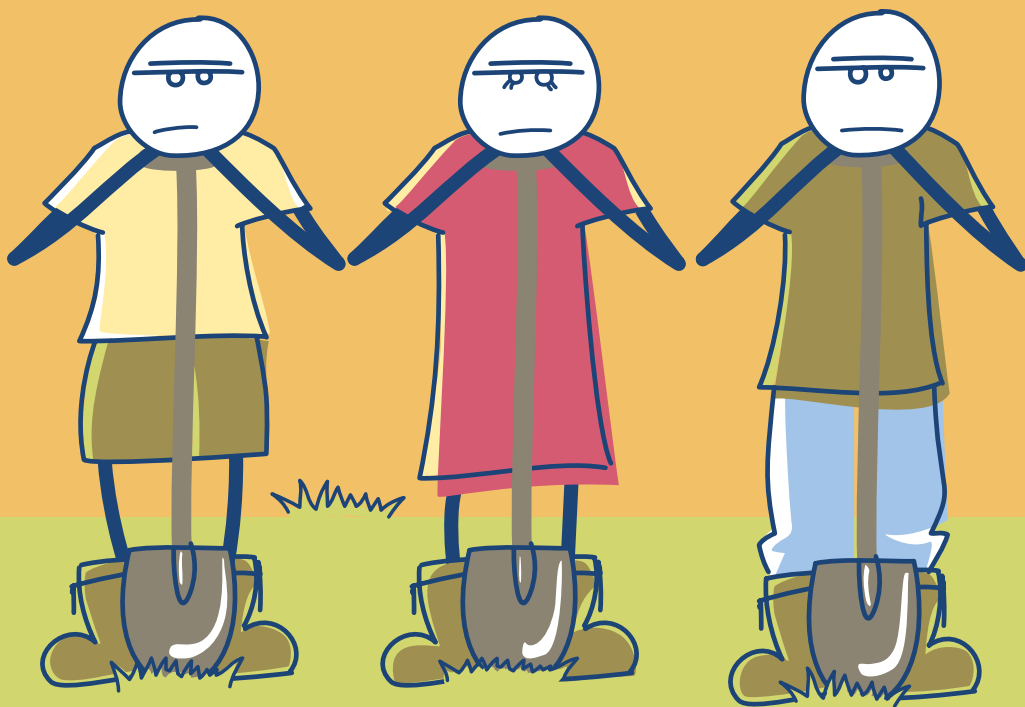
Stefan Büsser ist Radio- und TV-Moderator in der Schweiz. Er arbeitet dort für die großen Sender als Moderator und Comedian.

# Herzlich willkommen



Unsere Fähigkeit, über Sprache miteinander zu kommunizieren, ist etwas Wundervolles, ein großartiges Geschenk unserer kulturellen Entwicklung. Jedes Wort hat eine besondere Kraft. Jeder Satz hat seine eigene Energie. Worte können verbinden oder trennen, sie sind dunkel oder hell, sie erschaffen Freundschaft oder Feindschaft.

Manche Worte bringen uns nach vorne, andere bremsen uns aus. So wie wir miteinander reden, so erleben wir unseren Tag. Ich würde es daher klasse finden, wenn wir uns hier vertrauensvoll duzen könnten. Ein Du ist einfach entspannter, und schließlich geht es hier ja um Entspannung, Leichtigkeit und Gelassenheit. In England klappt es doch auch, dass sich alle duzen, ohne dass die Menschen den gegenseitigen Respekt verlieren. Also, ich biete Ihnen hiermit das »Buch-Du« an. Ok? Du kannst es natürlich jederzeit zurückziehen, wenn du die letzte Seite gelesen hast.



## EIN PLÄDOYER FÜR DEN AUFBRUCH

Bis vor kurzem herrschte in der Persönlichkeitspsychologie die Auffassung, dass mit etwa 30 Jahren der Charakter ausgebildet ist und dann auch so bleibt. In den vergangenen Jahren haben aber Studien von Neurowissenschaftlern gezeigt, dass sich die Persönlichkeit während des gesamten Lebens verändern kann und sich auch bei Älteren noch sehr viel tut.

Das Hirn ist also nie »fertig« konstruiert! Es kann sich bis zum Tod verändern und neu vernetzen. Zwar langsamer, doch die Verästelungen im Hirn wachsen. So ist es unserem Denkorgan also tatsächlich möglich, innerhalb kurzer Zeiträume auf neue Ideen und Herausforderungen zu reagieren und neue Gedanken-Autobahnen anzulegen, die bisher gar nicht vorhanden waren.

Ja, auch du kannst gelassener werden! Selbst wenn du bis jetzt zu den großen Hektikern und Stressbolzen gehört hast. Wie das funktioniert, das erklärt dir dieses Buch. Ich beschreibe hier zahlreiche Erkenntnisse, Tricks und Kniffe, die ich auf dem Weg zu mehr Gelassenheit schätzen gelernt und an viele Menschen weitergegeben habe. Die Wirkung ist ähnlich wie in folgender Geschichte:

Ein sterbender Bauer sagt seinen Kindern, er habe auf seinen Feldern einen wertvollen Schatz für sie vergraben. Doch verrät er ihnen nicht wo. Schon bald nach seinem Tod graben die Geschwister den Boden um. Von links nach rechts, von oben nach unten, und zur Sicherheit noch einmal von vorne nach hinten. Nichts. Kein Schatz, kein Reichtum. Im darauf folgenden Frühling jedoch tragen die Felder – belüftet wie nie zuvor – die beste Ernte aller Zeiten.

## STATIONEN AUF DEM WEG ZU MEHR GELASSENHEIT

Immer und unter allen Umständen gelassen? Nein, das bin ich leider auch noch nicht. Aber unglaublich viel gelassener, als ich es noch vor wenigen Jahren war. Und auf dem Weg dorthin habe ich ganz viel begriffen. Vor allem, dass es für innere Ruhe und Gelassenheit wichtig ist, auch mal inne zu halten, freundlicher mit anderen umzugehen, sich selbst besser kennen und vielleicht sogar lieben zu lernen, in den eigenen Seelenkeller hinab zu steigen, dort ein wenig aufzuräumen und Dankbarkeit zu kultivieren.

Wenn du magst, kannst du an meinen Erkenntnissen teilhaben. In diesem Buch steht dir ein Kaleidoskop zur Selbsterkenntnis zur Verfügung. Wenn du beginnst, dich selbst zu betrachten und zu reflektieren, erkennst du auch, wie andere Menschen agieren und reagieren. Wenn du Klarheit und innere Ruhe ausstrahlst, kommen sie dir auch entgegen. Du kannst dann...

...achtsamer durch dein Leben gehen,  
...deine inneren Antreiber besser verstehen,  
...Konflikte besser erkennen, verstehen und auflösen,  
...durch Selbstliebe deine Ängste in Kraft verwandeln,  
...mit Dankbarkeit dein Selbstbewusstsein steigern,  
...Ziele entwickeln, dranbleiben, dich immer wieder selbst aufrichten,  
...Veränderung als etwas Selbstverständliches ansehen,  
...und letztlich immer häufiger aus deiner inneren Mitte  
inneren Frieden schöpfen.

Auf diese Weise kannst du Stress Stück für Stück reduzieren, einen achtsamen Umgang mit dir selbst erlernen und schließlich gelassener mit dir und den Ereignissen des Alltags umgehen.

## EIN BUCH, DAS WIRKLICH SPASS MACHT

Während meiner Trainertätigkeit habe ich verstanden, dass Lesen unbedingt Spaß machen sollte. Langwierige Textwüsten und mühsame Übungsanleitungen werden, selbst wenn sie noch so effektiv sind, selten durchgehalten. Deswegen nimmt jeder der Texte dieses Buches nur wenige Minuten Lesezeit in Anspruch. Eine Zeitspanne, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

Du kannst die Buchkapitel einfach nach Stimmungslage lesen oder ganz normal von vorne nach hinten wie man es normalerweise mit Büchern macht. Doch lies dieses Buch bitte in jedem Fall so bewusst wie möglich. Denn nur mit der nötigen Reflexion und dem geschickten Einbauen der Impulse in deinen Alltag kannst du dahin kommen, morgens mit einem Grinsen aufzuwachen und voller Überzeugung zu sagen: »Das Leben ist großartig. Ich werde es auch heute gelassen genießen.«

ÜBRIGENS: DIES IST DAS ERSTE BUCH MIT EIGENEM RADIOSENDER. UNTER [WWW.DASCOACHINGRADIO.DE](http://WWW.DASCOACHINGRADIO.DE) HÖRST DU RUND UM DIE UHR EINE HAND-VERLESENE MUSIKAUSWAHL MIT GANZ VIEL ENTSPANNENDER MUSIK. AUSSERDEM GIBT ES ALLE ZEHN MINUTEN TOLLE TIPPS UND ÜBUNGEN ZU DEN GEDANKEN AUF DEN FOLGENDEN SEITEN, GESPROCHEN VON MIR UND DER SCHAUSPIELERIN DOROTHEE KRÜGER. AUCH DAS COACHINGRADIO HILFT DIR, JEDEN TAG ZU WACHSEN UND EIN NEUES VERSTÄNDNIS FÜR DICH SELBST UND DAMIT MEHR GELASSENHEIT ZU ENTWICKELN.