

Inhalt

Los geht's	11
Der ganz normale Wahnsinn	12
Neun Minuten pro Tag	13
Deine persönliche Choreographie	14
Was bedeutet Gelassenheit?	16
Dreierlei Heiterkeit	17
Veränderungserschöpfung	19
 Baustein 0: Ausgangsposition – Bewusst stehen	 21
In den anderen Modus	21
Sich erden	23
 Baustein 1: Bewusst atmen	 25
Langsam, gleichmäßig und tief	25
Den Stress verdampfen lassen	26
 Baustein 2: Sich ablenken	 30
Dinosaurier-Nudeln und Mini-Ufos	30
Task-Switching	31
Keule oder Kettensäge	32
Den Teufelskreis unterbrechen	33
Kontextgebundenes Verhalten	35
Mentale Reise	35
Den Energiefluss stimulieren	36
Zeit gewinnen	37
 Baustein 3: Nach seinen Werten leben	 40
Alles parallel und grau	40
Ständige Änderung ohne Not	41
Werkseinstellung: Routine	42
Wie ein Leuchtturm	43
Was will ich wirklich?	44
Meine Werte	45
Deine bedeutsamsten Werte	46

Dein persönlicher Leitsatz	48
Die Welt entdecken	49
Baustein 4: Dankbar sein	52
Freudige Alltagserfahrung	52
Deine Disposition für Dankbarkeit	54
Zufrieden mit dem, was man hat	55
Baustein 5: Sich oft bewegen	59
Bewegung und Gelassenheit	59
Ein Energieschub	60
Baustein 6: Auf das Gute fokussieren	63
Das Positive daran	63
Wahrnehmung und Wirklichkeit	65
Reframing	66
Baustein 7: Eigenverantwortung übernehmen	70
Stress ist wie ein Koffer	70
Kontrollverlust	71
Handlungsfähig statt Opfer	72
Die Todesliste des Bären	73
Nutze deine Handlungsmöglichkeiten	74
Baustein 8: Respekt zeigen	76
Vollpfosten und Egoisten	76
Was für eine Unverfrorenheit!	77
Respektlose Führung	78
Respekt – eine kommunikative Aufgabe	79
Respektvoll handeln	81
Baustein 9: Andere verstehen	84
Die Rolle beeinflusst die Wahrnehmung	84
Keine böse Absicht	85
Empathie und Gelassenheit	87
Ursachen in der Persönlichkeit	88
Mit dem Einkaufswagen im Glashaus	89
Unter dem Wasserspiegel	91

Das Rasiermesser	92
Verständnis im Gespräch aufbringen	94
Baustein 10: Freundlich sein	97
Wie du mir, so ich dir	97
Plaudern hebt die Laune	100
Wie du freundlich sein kannst	101
Baustein 11: Lachen	104
Lächeln kann Wunder wirken	104
Schneeball-Effekt	106
Baustein 12: Vergangenheit abschließen	109
Durchkreuzte Pläne	109
Wir können nur daraus lernen	110
Baustein 13: Optimistisch sein	112
An das Gute glauben	112
Wie das Kaninchen vor der Schlange	113
Die Macht der selbsterfüllenden Prophezeiungen	116
Toxisch positiv	118
Baustein 14: Bescheiden sein	120
Die Tatsache, dass wir leben	120
Das Streben nach Geld	123
Riesige Ansprüche	124
Einfach nur Ruhe	124
Die Last der Erwartungen	125
Baustein 15: Jeden Tag nutzen	127
Aussicht auf schöne Momente	127
Die Depressionsspirale	129
Das Leben (mehr) genießen	130
Die Sterbemeditation	131
Baustein 16: Akzeptieren, was nicht zu ändern ist	134
Todesmutig ins Getümmel	134
Ändern können wir das nicht mehr	135

Die Illusion der Kontrollierbarkeit	136
Akzeptanz der Unvorhersehbarkeit	137
Baustein 17: Verhältnismäßigkeit erkennen	140
Erwachsene in der Trotzphase	140
Stress passiert nicht	142
Systemabsturz verhindern	143
Baustein 18: Sich selbst nicht so ernst nehmen	148
Der Mittelpunkt der Milchstraße	149
Im Rampenlicht	150
Der Fleck auf deinem Hemd	152
Baustein 19: Tätig sein	154
Das Rätsel der Moais	154
Rezept gegen Antriebsarmut	155
Meine Done-Liste	157
Start creating	159
Baustein 20: Smartphone klug nutzen	160
Staubi gehen	160
Video beim Anziehen	161
Schubs in die Parallelwelt?	162
Teil der Herde	163
Always on	164
Digital Detox	165
Das Smartphone überlegter nutzen	166
Eine Frage des Selbstbewusstseins	169
Baustein 21: Achtsam leben	171
In der Mitte der Gesellschaft	171
Im Schnittpunkt von Vergangenheit und Zukunft	171
Wahre Ablenkungsmaschinen	172
Verschwendete Zeit	173
Die erste Stunde des Tages	175
Imaginärer Zuschauer	175
Kleine Achtsamkeitsübungen	176
Im Alltag achtsamer werden	177

Baustein 22: Sich selbst lieben	182
Eigenschutz vor Fremdschutz	182
Selbsthass statt Selbstliebe	183
Alte Prägungen	184
Bist du Bambus?	184
Selbstbild und innere Zufriedenheit	186
 FAQ: So funktioniert der Gelassenheits-	
Baukasten im Alltag	189
Geistige Hygiene	189
Fragen und Antworten	190
Gibst du mir Feedback?	195
 Der 3x3-Flow funktioniert – Studienergebnisse	197
 Verwendete und weiterführende Literatur	202
 Über den Autor	206