

Martin-Niels Däfler

GELASSENHEIT FÜR EILIGE

Stress senken
und innere Ruhe
finden in
weniger als
10 Minuten



GABAL

MARTIN-NIELS DÄFLER

Gelassenheit für Eilige

**Stress senken und innere Ruhe finden
in weniger als 10 Minuten**

Mit dem 3x3-Flow entspannen

GABAL

Für Stephan

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-230-2

Lektorat: Achim Gralke

Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Autorenfoto: Tobias Kramer

Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara

Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10, D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155, D-63069 Offenbach
info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.x.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC/04-31-2251

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

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

Baustein 0:

Ausgangsposition – Bewusst stehen

Kennst du den Begriff „hibbelig“? Er wird in Norddeutschland und in meiner Region, also dem Frankfurter Raum, verwendet, um einen unruhigen, quirligen, hyperaktiven Menschen zu bezeichnen. Denke an jemanden, der sich vor dir in der Warteschlange an der Kasse des Discounters befindet und von einem Bein auf das andere springt, geradeso, als stünde er barfuß auf glühenden Kohlen, hektisch sein Smartphone zückt, um eine WhatsApp einzuhacken und 30 Sekunden, nachdem er sich in die Reihe gestellt hat, lautstark brüllt: „Mensch, jetzt macht doch mal ‘ne zweite Kasse auf!“ Also, auf eine solche Person passt der Terminus „hibbelig“ ziemlich gut.

Du selbst würdest dir vielleicht nicht das Etikett „hibbelig“ anhängen, aber vermutlich würdest du mir schon zustimmen, dass du oft genug eine gewisse Grundanspannung hast und Geduld nicht unbedingt dein zweiter Vorname ist. Ob im Büro oder abends zu Hause mit den Kindern, ob in der Rushhour auf der Straße oder an Gleis 9 beim Warten auf den ICE – in zahlreichen Situationen ist da so eine nervöse Gereiztheit, eine latente Hibbeligkeit, derer wir uns oftmals gar nicht mehr bewusst sind.

In den anderen Modus

Um diese Grundanspannung zu lösen und dem 3x3-Flow eine adäquate Basis zu verschaffen, empfehle ich dir – wenn es dir irgendwie möglich ist –, dich in einen anderen Raum zu begeben. Durch den Wechsel der Lokalität gibst du deinem Gehirn zu verstehen: „Ich unterbreche meine bisherige Tätigkeit, um jetzt in einen anderen Modus zu wechseln.“

Im Idealfall bist du in dem anderen Raum allein und unbeobachtet. Es ist zwar überhaupt nichts Peinliches daran, deinen Flow in der Öffentlichkeit auszuführen, doch meiner Erfahrung nach fühlen sich die meisten Menschen wohler, wenn sie dabei für sich sind. Hinzu kommt, dass wir uns dann besser konzentrieren können und wir uns nicht die deplatzierten Kommentare von Kollegen anhören müssen, à la „oh schau mal – die Amelie macht wieder einen auf Buddha“. Vielleicht gibt es in der Nähe ein Besprechungszimmer,

das gerade nicht genutzt wird, oder einen Aufenthalts- oder Pausenraum, in dem niemand ist? Zur Not tut es auch die Toilette.

Manchmal ist es allerdings nicht möglich, in ein anderes Zimmer zu gehen. Wer als Pilot, Lokomotivführer oder Busfahrer arbeitet, wird vermutlich bei seinen Passagieren wenig Verständnis dafür finden, wenn er sich mal ein paar Minuten absentiert. Gleiches gilt für viele andere Berufe, bei denen eine Anwesenheitspflicht gilt, wie bei Maschinenbedienern oder Kassierern. Es bleibt dir dann nur, entweder deine Übung in den Pausen zu praktizieren oder sie im Sitzen zu machen, sofern es deine Tätigkeit erlaubt.

Wer sich in seinem Job konzentrieren muss und sich keine Unachtsamkeit leisten kann, der sollte den Flow besser nicht mal nebenher machen. Liebe Gehirnochirurgen und Schreiner: Wenn ihr das Skalpell oder die Stichsäge in der Hand habt, dann macht besser mal euren Job und lasst das mit dem Flow sein. Dies wäre weder im Sinne der Übung, noch vereinbar mit euren Arbeitsanforderungen.

Sofern du doch die Chance hast, einen anderen Raum aufzusuchen, dann öffne dort das Fenster! Es ist kein Muss, wäre aber von großem Vorteil, wenn der Raum, den du aufsuchst, ein Fenster hat, das du öffnen kannst, um ein wenig Sauerstoff hereinzulassen. Gerade in den kalten Monaten halten wir uns ja oft stundenlang in geschlossenen Räumen auf. Wer nicht gerade in einem topmodernen Bau mit einer dezentralen Lüftungsanlage residiert, wird also im Tagesverlauf in einer zunehmend stickigeren Atmosphäre arbeiten. Der Kohlendioxid-Gehalt steigt an, es riecht irgendwann wie in einem Iltis-Käfig und es fällt immer schwerer, sich zu konzentrieren. Da kann so ein wenig Frischluftzufuhr nicht schaden.

Das ist wie früher in der Schule. Da mussten wir Pennäler zwischen den Stunden immer für Durchzug sorgen. Nicht jeder mag das in angenehmer Erinnerung behalten haben und das Wort „Durchlüften“ mag minder schöne Assoziationen hervorrufen. Sollte das der Fall sein oder solltest du eine absolute Frostbeule sein, kannst du deinen Flow natürlich auch ohne Fensteröffnen durchführen.

Am besten wäre es, du würdest nicht nur den Raum wechseln, sondern sogar das Gebäude verlassen und dir ein ruhiges Plätzchen im Freien

suchen. Wobei das zugegebenermaßen oft schwierig bis unmöglich sein dürfte. Sofern du ein Einfamilienhäuschen im Westerwald dein Eigen nennst, ein prachtvoller Garten dein Heim umgibt und du noch dazu im Homeoffice tätig bist, dann herzlichen Glückwunsch, denn dann kannst du deinen Flow unter einem Apfelbäumchen praktizieren. Wenn du allerdings im 37. Stock eines Büroturms im Frankfurter Westend deinem Tagwerk nachgehst, dann ist das freilich eine echte Herausforderung.

Unabhängig davon, welchen Ort du aufgesucht hast, um deinen Flow zu praktizieren, geht es jetzt darum, dich bewusst herunterzufahren. Stelle dich dazu aufrecht hin und drücke dein Kreuz durch. Spanne deinen Hintern leicht an und spüre das Gewicht deines Körpers in den Fußsohlen. Die Füße hast du etwa hüftbreit stehen, das heißt, nicht breitbeinig wie ein Westernheld und auch nicht so eng beieinander wie ein Rekrut beim Morgenappell, sondern so, dass ein imaginärer dritter Fuß zwischen die beiden realen passen würde. Die Hände legst du ineinander und hältst sie locker auf Bauchnabelhöhe. Bleibe fünf bis zehn Sekunden in dieser Stellung.

*Kehr in dich still zurück,
ruh in dir selber aus,
so fühlst du das höchste Glück.*

FRIEDRICH RÜCKERT (1788–1866),
DEUTSCHER DICHTER UND SPRACHGELEHRTER

Sich erden

Normalerweise stehen wir oft vornübergebeugt, mit einem leichten Rundrücken, die Wirbelsäule ist nicht gerade. Durch das Einnehmen einer aufrechten Position gewinnst du bis zu zwei bis drei Zentimeter an Körpergröße. Stell dir vor, du hättest an deinem Scheitel und an deinen Schultern Fäden befestigt und ein fiktiver Marionettenspieler würde dich aufrichten.

Auch hier muss ich natürlich einschränkend sagen, dass es im Alltag genügend Situationen gibt, in denen man nicht aufstehen kann oder möchte. In vielen Berufen hat man nicht die Freiheit, nach Belieben eine Pause einzulegen und aufzustehen, wie zum Beispiel als Fahrlehrer oder Mitar-

beitender in der Produktion. Manchmal wäre es auch einfach unpassend, aufzustehen, weil es einem peinlich ist oder andere stören könnte, wie etwa während einer längeren Besprechung oder wenn du im Flieger einen Fensterplatz hast und die beiden links oder rechts von dir Sitzenden nicht bitten möchtest, sich zu erheben. In solchen Konstellationen kannst du deinen Flow freilich auch sitzend ausüben. Er hat dann zwar nicht die volle Wirkung, ist jedoch allemal besser, als darauf zu verzichten.

Gehen wir davon, dass du stehen kannst, dann sorgen das Aufrichten, die leichte Anspannung in den Pobacken und das bewusste Aufsetzen beider Füße dafür, dass du dich geerdet, stolz und selbstbewusst fühlst. Okay, du mutierst jetzt nicht automatisch zu Superwoman oder Superman, jedoch wirst du einen unmittelbar positiven Effekt auf dein Selbstwertgefühl wahrnehmen.

Außer du fährst Auto oder die Situation gestattet es aus anderen Gründen nicht, solltest du jetzt deine Augen schließen und erst nach Beendigung des Flows wieder öffnen. Sollte dir das unangenehm sein, kannst du die Schritte auch mit geöffneten Augen durchführen, besser wäre es jedoch schon, die Augen zuzumachen, denn das wird dir helfen, dich von der Außenwelt abzukoppeln, dich besser zu konzentrieren und vor allem achtsamer zu werden.

Sobald du diese aufrechte Position eingenommen hast, sage zweimal nacheinander innerlich zu dir:

„Ich erde mich.“

Baustein 1: Bewusst atmen

Zu meinem 44. Geburtstag fasste ich einen Entschluss: Um auch in meiner zweiten Lebenshälfte einigermaßen fit zu bleiben, wollte ich regelmäßiger als bisher Sport machen. Zufälligerweise sprach mich genau in dieser Zeit ein Bekannter an, ob ich nicht Lust hätte, zu ihm ins Fitnessstudio zu kommen. Derzeit hätten sie eine „Bring-a-Friend-Aktion“ mit besonders günstigen Konditionen. Wenige Tage später absolvierte ich ein Probetraining und unterschrieb prompt den Vertrag.

Ich war selbst überrascht von meiner Disziplin. Zweimal wöchentlich, meistens gleich früh morgens, wuchtete ich Gewichte und malträtierte meinen wohlstandsgeformten Körper an diversen Foltergeräten. Nach ein paar Wochen hatte ich schon ein paar Leute kennengelernt. Zwischen den einzelnen Stationen wurde immer ein wenig geplaudert. Und so erfuhr ich, dass es auch ein ganz tolles Kursangebot gab. „Ich kann dir den Montagskurs bei Natalia empfehlen. Die macht ‚Dynamic Yoga‘. Das tut Körper und Seele richtig gut“, meinte Heinz, der mit seinen über 70 Jahren noch fitter war als manch Vierzigjähriger.

So kam es, dass ich die Woche darauf bei Natalia das erste Mal in meinem Leben in Kontakt mit Yoga kam. Ich konnte am folgenden Morgen das Bett kaum verlassen. Ich spürte Muskeln, von denen ich nicht einmal Ahnung hatte, dass sie überhaupt existieren. Trotzdem hatte ich ein richtiges gutes Gefühl und praktiziere seitdem ununterbrochen Yoga. Inzwischen habe ich eine Vielzahl an Yogalehrern erleben dürfen und mich intensiv mit der Entstehung des Yoga sowie seinen positiven Wirkungen beschäftigt. Jedenfalls bin ich über das Yoga auf das Thema Atmen gekommen und habe gelernt, dass Atmen und Stress sehr eng miteinander zusammenhängen.

Langsam, gleichmäßig und tief

Nahezu alle Menschen, die gestresst oder aufgeregt sind, zeigen ein gemeinsames Merkmal: Sie atmen kurz und flach. Ihr Atemmuster ist hektisch. Da sie nur kurze Atemzüge nehmen, müssen sie öfter Luft holen.

Diese Form des Atmens setzt eine Kettenreaktion in Gang. Es wird weniger Sauerstoff absorbiert. In der Folge verengen sich die Blutgefäße im ganzen Körper, sodass auch im Gehirn weniger Sauerstoff ankommt, was wiederum für ein Gefühl der Anspannung sorgt. Ausgeglichene Menschen hingegen atmen nach einem völlig anderen Schema. Ihre Atemzüge sind langsam, gleichmäßig und tief. So nehmen die Lungen mehr Sauerstoff auf.

***Willst du ruhig und entspannt sein, dann atme
ruhig, langsam und tief.***

Ja, es ist wirklich so einfach. Nicht umsonst ist das Thema Atmen zentraler Bestandteil aller fernöstlichen Meditationstechniken, insbesondere im Hatha-Yoga. Die Wirkungen dieser jahrtausendealten Praxis wurden in zahlreichen Studien untersucht. Die Kombination von körperlichen Übungen und Atemtechniken reduziert das Stresshormon Cortisol und verbessert das Wohlbefinden. Hatha-Yoga wirkt sich zudem positiv auf die psychische Gesundheit aus, insbesondere lindert es Symptome von Angst und Depression. Und schließlich freut sich das Herz, wenn man Hatha-Yoga praktiziert. Der Blutdruck sinkt und die Herzfrequenzvariabilität – ein Indikator für Stress – verbessert sich.

Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen: Yoga tut gut, sehr gut. Auch wenn ich weit davon entfernt bin, ein guter Yogi zu sein, so beherrsche ich doch das Kamel, den hinabschauenden Hund und den Krieger Zwei leidlich gut. Die Stellung des Kindes, die Taube, der Heldensitz und Shavasana sind keine Fremdwörter für mich. So wie mir geht es ausnahmslos allen meinen Bekannten, die halbwegs regelmäßig Yoga praktizieren: Sie berichten von mehr innerer Ruhe und körperlichem Wohlbefinden.

Den Stress verdampfen lassen

Zurück zum Atmen: Nicht nur im Fitnessstudio und in Forschungslaboren, sondern auch hierzulande weiß man um die Bedeutung des Atmens. Der deutsche Volksmund kennt die Empfehlung, jemandem, der sich aufregt, zuzurufen: „Jetzt hol doch erstmal tief Luft!“ Wobei das in einem engeren Sinn gar nicht stimmt. Es ist weniger das tiefe Einatmen als das langsame Ausatmen, das für Entspannung sorgt.

Probiere es selbst gleich mal aus. Lege eine Hand auf den Bauch und dann atme so tief ein, wie es dir möglich ist. Merkst du, wie du Spannung aufbaust und sich deine Bauchdecke nach außen wölbt? Atme dann nochmals ganz tief ein und anschließend so langsam, wie es dir möglich ist, wieder aus. Spürst du, wie während des Ausatmens all der Druck und die Spannung aus dir weichen, wie du förmlich den Stress verdampfen lässt? Du kannst es also am eigenen Leib verspüren, welche entkrampfende Wirkung das bewusst verzögerte Ausatmen hat.

Übrigens: Die dosierte Lippenbremse

Bei Atemwegserkrankungen (wie Asthma und COPD) wird in der Therapie die sogenannte „dosierte Lippenbremse“ als spezielle Atemtechnik eingesetzt. Dabei wird durch die Nase eingeatmet. Das Ausatmen erfolgt durch leicht geschlossene Lippen, wobei ein schmaler Spalt zwischen den Lippen entsteht. Die Lippen sollten nicht fest zusammengepresst, sondern nur locker aufeinandergelegt werden.

Durch diese Technik wird ein leichter Widerstand beim Ausatmen erzeugt, was zu einem Luftrückstau führt. Dieser erhöhte Luftdruck in den Bronchien hilft, die Atemwege offen zu halten und einen Kollaps der kleinen Atemwege zu verhindern sowie die Atemmuskulatur zu entspannen.

Die dosierte Lippenbremse wird sowohl präventiv bei körperlicher Anstrengung als auch zur Regulierung bei akuter Atemnot eingesetzt.

Wenn du langsam ausatmest, dann bedeutet das aus physiologischer Sicht, dass der Vagusnerv stimuliert und das parasympathische Nervensystem aktiviert wird. Mit anderen Worten: Das tiefe Ausatmen lässt das Ruhe- und Reparatursystem deines Körpers anspringen, mit der Folge, dass dein Denken wieder klarer und der empfundene Stress weniger wird. Aus diesem Grund erlernen unter anderem Kampfpiloten und Rettungssanitäter diese Atemtechnik.



Übrigens: Auch Summen und Brummen stimulieren den Vagusnerv. Da der Vagusnerv direkt mit dem Kehlkopf verbunden ist, erzeugt ein Summen oder Brummen Vibrationen in diesem Bereich, was sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirkt. Wenn du mal Lust hast und unbeobachtet bist, mach doch mal einen Selbstversuch und brumme wie Samson der Bär aus der Sesamstraße eine Minute lang vor dich hin und spüre, ob dir das gut tut.



Übrigens: Richtig atmen

Der US-amerikanische Journalist James Nestor hat sich jahrelang sehr intensiv mit dem Thema Atmung beschäftigt und dazu ein sehr lesenswertes Buch geschrieben, das zum internationalen Bestseller wurde. In „Breath – Atem“ behauptet er, dass 90 Prozent aller Menschen, also wahrscheinlich auch du und ich, falsch atmen würden, was langfristig fatale Konsequenzen für unsere Gesundheit an. Eine ganze Reihe chronischer Krankheiten ist auf das falsche Atmen zurückzuführen.

Ohne zu sehr ins Detail zu gehen, seien nur die wichtigsten Empfehlungen genannt: Atme durch die Nase ein (nicht durch den Mund), fülle deine Lungen möglichst vollständig und lass dir viel Zeit beim Ausatmen. Wer sich näher für dieses spannende Thema interessiert und gern konkrete Atemübungen kennenlernen möchte, findet im Anhang zu Nestors Buch eine ganze Reihe von Anleitungen für spezifische Techniken, wie etwa die „wechselnde Nasenlochatmung“, die Resonanzatmung oder die Buteyko-Atmung.

Übung 1: Ich werde ruhig

Damit zur praktischen Umsetzung:

1. Stelle dich aufrecht hin, entkrämpfe die Schultern.
2. Atme gaaaanz langsam und tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
3. Dann halte die Luft an und zähle bis 6.
4. Nun atme laaaaaangsam durch den Mund aus und zähle dabei bis 8.

5. Während du nach dieser Methode atmest, sage leise zu dir: „Ich werde ruhig.“
6. Wiederhole die Schritte 1 bis 5 mindestens dreimal, gern auch häufiger.

Das hört sich jetzt vielleicht recht kompliziert an. In meinen Kursen stöhnt gelegentlich der eine oder andere Teilnehmer und meint: „Das schaffe ich nie, so zu atmen.“ Doch! Das ist reine Übungssache. Wenn du ein oder zwei Wochen lang geübt hast, so zu atmen, dann wird es dir überhaupt nicht mehr schwerfallen. Du kannst alternativ auch die 3-4-5-Methode nutzen, wenn dir das leichter fällt, also beim Einatmen bis 3 zählen, den Atem anhalten und bis 4 zählen und auf 5 zählen beim Ausatmen.

Baustein 2: Sich ablenken

„Nein, Anton, es gibt jetzt keinen Kinderriegel!“ Ich bemühe mich, entschlossen zu klingen. Allerdings ohne Wirkung. Mein zweijähriger Sohn fixiert das Süßigkeitenregal mit seinen Augen wie ein Großwildjäger einen Leopard in der Serengeti.

„Haben!“, wiederholt er seine Forderung, und zwar mit einem deutlich aggressiven Unterton. „Nein!“ Ich bleibe stur. „Haben!“ „Nein!“ „Haaaaaaben!“ Die Ampel springt auf gelb.

Wenn ich nicht sofort handle, wird sie rot. Und was das bedeutet, wissen alle, die Kinder ihr Eigen nennen. Um eine weitere Eskalation und ein Einschreiten des Sicherheitsdienstes zu verhindern, wende ich ein bewährtes Rezept an, das bislang noch immer gewirkt hat.

Dinosaurier-Nudeln und Mini-Ufos

Unvermittelt drehe ich mich um 180 Grad und rufe erstaunt: „Boah, das gibt’s ja gar nicht.“ Neugierig wendet sich Anton in die gleiche Richtung und versucht zu erkennen, was mich da wohl so fasziniert. Allein: Es ist lediglich das Regal mit den völlig unspektakulären Nudeln. In Sekundenbruchteilen muss ich mir eine halbwegs plausible Begründung dafür einfallen lassen, warum ich so verblüfft bin.

Um Zeit zu gewinnen wiederhole ich: „Boah, das gibt’s ja gar nicht.“ „Was ist, Papa?“, will Sohnnemann wissen. Tja, was ist? Eine innere Eingebung lässt mich sagen: „Ja, schau doch mal, die haben jetzt auch Dinosaurier-Nudeln.“

Anton sieht mich verwirrt an, denn er kann keine Dino-Pasta entdecken. Ich auch nicht, denn die entspringen meiner Fantasie. Ich greife eine Packung Spiralnudeln und halte sie ihm vor die Nase: „Die sehen doch aus wie ein Lindwurmia thiuda.“ Anton blickt mich an, als hätte ich mongolisch gesprochen. Ich kann mich auch täuschen, aber ich meine gesehen zu haben, wie die Fusilli in der Packung besorgt ihren Kopf ob meines Geisteszustandes geschüttelt haben.

VOM WISSEN INS UMSETZEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!