

mind  
& soul

SIGRID ENGELBRECHT

# Schalt die Welt auf Pause

IN 7 SCHRITTEN *zu weniger Stress  
und mehr Gelassenheit*

G|U



# DER RUHERÄUBER-TEST

Sie wollen Hast und Hektik abbauen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden – für Sie selbst und auch für die Menschen, an denen Ihnen etwas liegt. Dabei hilft es, Ihre Ruheräuber genau zu kennen. Der folgende Test zeigt Ihnen, für welche Art von Impulsen, Reizen und Störungen Sie besonders anfällig sind. Wählen Sie Ihre Antworten spontan und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Lassen Sie nichts aus. Verwenden Sie für die Bewertung folgende Skala: 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = oft, 4 = meistens, 5 = immer. Trifft etwas gar nicht auf Sie zu, bleibt das entsprechende Feld leer.

1 2 3 4 5

01. Ich verlege oder vergesse Dinge, auch wenn sie wichtig sind. (M)
02. Ich glaube, dass ich schmerzempfindlicher als andere bin. (H)
03. Dinge, die ich mir eigentlich nicht leisten kann, kaufe ich einfach auf Raten. (S)
04. Wenn ich einen Text durchlese, habe ich anschließend seinen Inhalt größtenteils schon wieder vergessen. (M)
05. Wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe, komme ich durch einander. (H)
06. Zu konzentriertem Arbeiten muss ich mich regelrecht zwingen. (M)



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KG5

# INHALT

Ein Wort zuvor 5

**WIE WIR UNSERE  
ZEIT FÜLLEN** 7

Nur einen Mausklick entfernt 8

Multitasking im Beruf:

Überlebenskampf 2.0 8

Damals und heute 9

Wo bitte ist hier der Aus-Schalter? 11

Das Ringen um Übersicht 13

**SIEBEN HEBEL FÜR  
VERÄNDERUNG** 17

**1 Die Kunst, Prioritäten zu setzen** 18

Der Wert des Wesentlichen 18

Was ist wichtig? 20

**2 Knacken Sie Ihr  
Reaktionsschema!** 32

Zwischenschritt: die Bewertung 33

Vom Impuls zur Gewohnheit 36

Lust auf Neues 40

Müssen und Muße 43

Teamwork von Kopf und Bauch 46

<b>3 Wagen Sie Ihren eigenen Weg</b>	<b>48</b>
Was wir früh lernen	48
Was alles so hereinschneit	50
<b>4 Nehmen Sie Tempo raus</b>	<b>56</b>
Mehr Gelassenheit!	56
Der Mythos Multitasking	58
Hektik ist auch nur eine Gewohnheit	62
<b>5 Zeit, Raum und Stille erleben</b>	<b>69</b>
Unsere wahren Luxusgüter	69
Meditation: eine neue Zeitqualität	72
Orte der Stille und Muße	77
<b>6 Selbstbestimmt entscheiden</b>	<b>80</b>
Von der Lust und Qual des Abwägens	80
Aktive Selbstsorge	84
<b>7 Konzentrationsfähigkeit stärken</b>	<b>92</b>
Trainieren Sie, bei der Sache zu bleiben	92
Zentrieren Sie sich	95
Üben Sie sich im Jonglieren!	100

## GELASSENHEIT ALS LEBENSSTIL

103

<b>Bewahren Sie Ihre innere Unabhängigkeit</b>	<b>104</b>
Vorsicht, Rückwärtsgang!	104
»Hin zu« statt »weg von«	104
Die Kunst des (Er-)Wartenkönnens	109
Eigene Rhythmen finden und bewahren	115
Auswertung des Ruheräuber-Tests	122
Bücher, die weiterhelfen	124
Sachregister	125
Übungsregister	126
Impressum	128





# SIEBEN HEBEL FÜR VERÄNDERUNG



*Nehmen Sie Ihr Leben in die eigenen Hände – für Ihr Glück, Ihren Erfolg, Ihre (all)tägliche Freude am Dasein. Alles, was Sie dafür brauchen, finden Sie in Ihrem mentalen Navigationssystem, die Betriebsanleitung folgt nun. Viel Spaß!*

Prioritäten setzen wir immer, bewusst und unbewusst. Es kommt darauf an, dies so zu tun, dass es uns auf längere Sicht nützt und uns nicht nur für den Moment zufriedenstellt. Es geht um ein simples Prinzip: Das Wichtige nach vorn, das Unwichtige nach hinten. Doch was ist wichtig, was nicht? Eine Navigationshilfe im Dschungel der Möglichkeiten ist es, wenn wir uns be-

wusst sind, was die größten positiven Auswirkungen auf unser Leben hat, auf unsere Karriere, persönliche Ziele und das Zusammenleben mit uns wichtigen Menschen. Um unsere grundsätzlichen Weichenstellungen zu wissen hilft, im Klein-Klein täglicher Entscheidungen gekonnt zu navigieren, statt sich von einem Reiz zum nächsten treiben zu lassen. Machen Sie dazu ein Experiment.

#### ÜBUNG

## VORRANGIGES UND NACHRANGIGES

Nehmen Sie Papier und Stift zur Hand oder legen Sie am Computer eine neue Datei an. Stoppen Sie die Zeit: Sie haben zehn Minuten.

► Schreiben Sie drei Vorhaben auf, die Ihnen sehr viel bedeuten und die Sie innerhalb dieses Jahres umsetzen wollen – nur solche, von deren Verwirklichung Sie sich einen echten Vorteil versprechen, für sich selbst oder für jemand, an dem Ihnen viel liegt.

► Fertig? Stellen Sie sich nun vor, Ihnen stünde plötzlich nur halb so viel Zeit zum Realisieren der Vorhaben zur Verfügung. Sie müssten also andere Vorhaben verschieben oder ganz streichen und sich vielleicht von der einen oder anderen zeitraubenden Gewohnheit verabschieden. Notieren Sie, worauf Sie in diesem Fall am ehesten verzichten würden. Was fiel Ihnen dagegen schwer loszulassen?

Übungen wie diese schaffen Ordnung im Kopf, dem unter Stress alles gleich wichtig zu sein scheint. Sie verwandeln das Durcheinander an Anforderungen in klare Zielsetzungen.

Wenn Sie weniger wichtige Aktivitäten streichen oder zumindest vorübergehend reduzieren, kommen Sie mit den wichtigen Vorhaben besser voran, weil Sie sich besser darauf konzentrieren können. Unsere Zeit, Energie und Aufmerksamkeit sind nun einmal begrenzt. Es gilt, diese kostbaren Ressourcen geschickt zu nutzen.

### **Tag für Tag die Spreu vom Weizen trennen**

Bei weit in die Zukunft reichenden Zielen sehen Sie oft klarer, was wichtig für Sie ist: das, was langfristig positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebenszufriedenheit hat oder auf das Wohlergehen Ihrer Lieben. Bei der Planung eines ganz normalen Arbeitstages hingegen fällt es oft schwer, sich klarzumachen, wie die Zeit am besten genutzt wird. Ohne klare Ziele verzeteln wir uns, lassen uns ablenken oder verfallen in blinden Aktionismus.

*»Prioritäten setzen heißt auswählen, was liegen bleiben soll.«*

HELMUT NAHR

Den wichtigen Dingen auch im Alltag an jedem Tag angemessen Raum zu geben und den vergleichsweise unwichtigen Dingen weniger Aufmerksamkeit zu widmen fällt uns aus den folgenden beiden Gründen oft nicht leicht.

- Die einzelnen unwichtigen Dinge nehmen, jedes für sich, oft gar nicht besonders viel Zeit in Anspruch und so können wir rasch wohltuende Erfolgserlebnisse verbuchen: Unterlagen sortiert, Blumen gegossen, Telefongespräch geführt ...
- Es ist meistens viel einfacher, sich um unwichtige Dinge zu kümmern, als das in Angriff zu nehmen, was uns Konzentration, Einsatz und Energie abverlangt. So sind wir zumindest insgeheim manchmal froh, wenn uns etwas dazwischenkommt, sei es ein Anruf, ein Kollege mit einer Frage oder eine E-Mail.

# DER PRIORITÄTEN-FILTER

Tausend Dinge,  
tausend Aufgaben,  
tausend  
Verlockungen –  
wo anfangen?

Was ist in diesem  
Chaos wichtig, was  
kann warten,  
was kann weg?

Es gibt niemals  
so viel Zeit,  
wie es  
Möglichkeiten  
gibt!





*sofort*

Gut sortiert ist schon halb erledigt – und der Kopf ist wieder frei!



*heute*

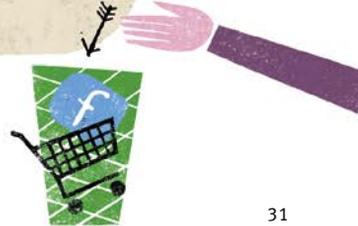


*diese Woche*

Klarheit im Außen schafft auch innere Ruhe.



*langfristig*



## ÜBUNG

# INNEHALTEN UND BEWUSST ENTSCHIEDEN

Nehmen Sie sich denjenigen Auslösereiz vor, der Sie am meisten von dem ablenkt, was wichtig ist.

► Nicht nachlassen! Die Reaktion läuft schon so automatisch ab, dass Sie sie anfangs vielleicht erst dann bemerken, wenn Sie schon mittendrin und »ganz woanders« sind. Haben Sie Geduld. Mit der Zeit wird Ihnen immer früher bewusst werden, dass Sie sich gerade ablenken wollen.

► Sobald Sie einen auftauchenden Impuls bemerken, halten Sie einige Augenblicke lang inne. Wenn Sie es schaffen, auch nur 15 Sekunden lang standhaft zu bleiben und dem Impuls nicht zu folgen, lässt der Drang dazu nach – egal, um welche Ablenkung es sich handelt.

► Dann können Sie ganz bewusst bewerten und sich entscheiden, ob Sie dem Impuls folgen. Sie wägen also ab,

was jetzt den größeren Wert für Sie hat und auch, was Sie langfristig betrachtet glücklicher, zufriedener machen wird: Umleitung oder Luftlinie?

► Wenn Sie den Impuls auf diese Art in den Griff bekommen haben, wenden Sie die Pause-Technik Zug um Zug auch auf die anderen Unterbrechungsimpulse an.

Diese Technik lässt sich auch auf plötzlich auftauchende »Habenmüssen«-Impulse anwenden. Nicht sofort den Impuls in die Tat umsetzen, sondern abwarten: Meist können Sie nach einer Pause viel klarer erkennen, ob Sie nicht auch ohne das Objekt der Begierde leben können oder gar glücklicher sind. Vielleicht sparen Sie ja auch für eine größere Anschaffung, dann können Sie den nicht ausgegebenen Betrag gleich auf Ihrem Sparkonto verbuchen.

### Zum Lernen ist es nie zu spät

Wie leicht Ihnen die Übung links fällt, hängt auch davon ab, wie gut Sie in der Kindheit gelernt und geübt haben, Ihre Gedanken, Gefühle, Motive und Handlungen zielgerichtet zu beeinflussen. Um sich auf längerfristige Ziele konzentrieren zu können, ist es zudem wichtig, wie gut Sie gelernt haben, warten zu können, Stillstand zu akzeptieren und Fehlschläge hinzunehmen, ohne sich davon aus der Bahn werfen zu lassen. Eltern, Schule, Medien, Peergroups bestimmen mit, ob wir hier eine Balance finden. Zu viel Kontrolle kann uns genauso einschränken wie zu wenig.

Denken Sie einmal zurück: Wurde von Ihnen viel Selbstdisziplin gefordert und versuchen Sie heute noch, es allen recht zu machen, sodass jeder Wunsch Ihnen Befehl ist, unaufschiebbar? Oder wurde Ihnen jeder Wunsch von den Augen abgelesen, sodass Sie nun manchmal zu hohe Ansprüche ans Leben und Ihre Mitmenschen haben? In beiden Fällen ist die Versuchung oft groß, sich schadlos zu halten, indem man sich selbst »etwas Gutes tut«. Selbstregulierung bedeutet hier, die Balance zwischen Disziplin und Laissez-faire zu finden und unabhängig von erlernten Gewohnheiten den eigenen Weg zu gehen.



## SO REGULIEREN SIE SICH SELBST

Die Fähigkeit zur Selbstregulation umfasst laut den Psychologen Eran Magen und James Gross folgende Gesichtspunkte:

- ▶ sich eigenständig Ziele setzen,
- ▶ den Unterschied zwischen Soll- und Istzustand definieren können,
- ▶ geeignete Maßnahmen finden, um vom Soll zum Ist zu kommen,
- ▶ für entsprechende »Belohnungen« sorgen und schließlich auch
- ▶ vernünftig mit dem eigenen Energiereservoir umgehen können.

Die folgende Übung soll Ihnen dabei helfen, sich die immer wiederkehrenden Abläufe von häufigen Ablenkungsimpulsen, Ihren Reaktionen darauf und vor allem den Folgen noch unmittelbarer deutlich zu machen. Auf diese Weise entwickeln Sie allmählich ein immer besseres Gespür dafür, wann es gut und

okay ist, spontan zu sein – und wann es der bessere Weg ist, überlegt zu handeln. Die Übung ist also keineswegs dazu gedacht, dass Sie Schuldgefühle entwickeln. Nutzen Sie sie stattdessen, um sich Ihrer eigenen Reaktionsweisen und deren Konsequenzen einmal in Ruhe bewusst zu werden.

#### ÜBUNG

## DAS WORT »NEU« ENTZAUBERN

Wenn Sie die vorangegangene Übung (siehe Seite 38) schon fleißig trainiert und sich an die 15 Sekunden Pause gehalten haben, merken Sie, dass der Hang, auf den Kick eines neuen Auslösers reflexartig zu reagieren, schon nachgelassen hat – zugunsten von innerer Freiheit und Selbstbestimmung. Dies können Sie noch unterstützen, indem Sie sich häufiger folgende Fragen stellen. Denken Sie dabei stets an die letzten drei Male, wo Sie der Neugier gefolgt sind und Sie dies Zeit, Geld, Energie gekostet hat.

- ▶ Was hatten Sie konkret davon, dem Reiz des Neuen zu folgen?
- ▶ Wie lang hielt das positive Gefühl an? Spätestens wann war es vorbei, wann wurde neu zu alt?
- ▶ Was gab es an negativen Konsequenzen?
- ▶ Wie hätte es ausgesehen, wenn Sie dem Reiz nicht gefolgt wären? (Denken Sie dabei auch an ideelle Güter wie Ruhe, Gelassenheit, das Erreichen eines wichtigen Vorhabens ...)
- ▶ Was hat jeweils überwogen: Nutzen oder Schaden?



## INNERER ANTREIBER NR. 2: TU ES SOFORT!

Von allen inneren Antreibern (siehe Seite 19) ist dies der Favorit aller Multitasker. Er zeigt sich im permanenten Gefühl, sich hetzen zu müssen, um mit Aufgaben fertig zu werden oder Termine einzuhalten. Wer »Tu es sofort!« verinnerlicht hat, wurde vermutlich als Kind oft zur Eile angehalten, bewegt sich schnell, spricht und antwortet schnell, ist ungeduldig und fällt anderen ins Wort. Oft werden Aufgaben begonnen, aber nicht zu Ende gebracht, weil andere, noch eiligere Dinge dazwischenkommen. Schon startet der Versuch, alles parallel zu tun.

Aber auch die Schnäppchenjägerin ist damit infiziert: Wenn sie nicht sofort zuschlägt, könnte ihr ein anderer das Begehrte wegschnappen. Und der Druckempfindliche, der es vermeiden will, Unmut und Ärger auf sich zu ziehen, ist bemüht, möglichst schnell zu »liefern«, was von ihm erwartet wird. Antreiber Nr. 3 folgt auf Seite 49.

### *MÜSSEN UND MUSSE*

Auch das Gefühl, immer gehetzt zu sein und nie Zeit zu haben, ist zu einem guten Teil Folge des Drangs, es allen recht zu machen oder das Beste zum geringsten Preis zu bekommen: Nie ist es genug, es geht immer noch besser, schneller, effektiver, trendiger, billiger. Es ist wie in der Fabel von Hase und Igel: Egal wie schnell wir sind, es gibt immer jemanden, der schneller ist – scheinbar.

Der Anspruch an uns selbst, ständig beschäftigt, up to date, informiert oder verfügbar zu sein, macht uns anfällig für Ablenkungen. Am Ende des Tages stellen wir dann fest, dass wir mit unseren Vorhaben kaum vorangekommen sind. Dies ruft ständige Anspannung hervor, als würde uns etwas oder jemand im Nacken sitzen und uns antreiben. Darunter leiden Kreativität, Leistung, der Sinn für neue, gute Lösungen.

# Loslassen, auftanken, Ruhe finden



**Handy, Internet, Mail, TV, Radio ... Täglich überflutet uns ein Strom von Informationen und Aufgaben. Wir sollen rasch reagieren, ständig Entscheidungen treffen.**

Neigen Sie zum **Multitasking**? Oder haben Sie besonders hohe Ansprüche an sich selbst? In einem Test erfahren Sie, wo Ihre ganz persönlichen Stressoren lauern.

Erobern Sie sich in 7 Schritten, mit zahlreichen einfachen Übungen, Ihre **innere Unabhängigkeit** zurück! Schalten Sie die Welt immer wieder mal auf Pause und schaffen Sie sich Freiraum für Momente der Stille und Gelassenheit.

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-3983-2



9 783833 839832

€ 12,99 [D]  
€ 13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**