



## Gelassenheit

Wer wünscht sich nicht, in schwierigen Situationen Ruhe zu wahren und Gelassenheit zu üben! Gelassenheit lässt sich aber nicht überstülpen wie eine Wollmütze. Gelassenheit setzt eine Art Urvertrauen ins Leben voraus, und dieses haben wir bekanntlich nicht alle gleich stark mitbekommen. Zudem muss man sich selbst und die anderen Menschen mögen – auch keine Sache, die man aus dem Katalog bestellen kann.

Gelassenheit lässt sich aber üben, zum Beispiel indem man eine Pause einschaltet, wenn eine Situation aus dem Ruder zu laufen droht. Danach lassen sich die Klippen elegant umschiffen. Diese Pause nutzt man, um seine Gefühle mit Gedanken zu beeinflussen und sich die vier Klärungsfragen zu stellen:

- Was geschieht?
- Will ich das?
- Wie will ich es?
- Wie mache ich es?

*Man kann die Brandung nicht aufhalten, aber man kann surfen lernen.*

### Jobwohl-Tipps Gelassenheit

- Machen Sie eine Pause und atmen Sie tief durch.
- Dissoziieren Sie. Das heisst: Gehen Sie innerlich auf Distanz, sehen Sie sich und die Situation wie in einem Film – das erlaubt Ihnen, wieder klarer zu denken.
- Finden Sie Antworten auf die Frage nach dem *worst case*: Was könnte schlimmstenfalls passieren?
- Fassen Sie eine lange Zeitspanne ins Auge – wie relevant ist die Sache noch nach einem, nach drei Jahren?
- Seien Sie achtsam mit Ihrer Zeit, mit Ihren Gefühlen und mit Ihrer Energie: Lohnt es sich, für diesen Menschen, für diese Situation so viel Zeit, so viel Energie und so viel emotionales Engagement zu investieren?
- Setzen Sie die schwierige Situation in einen weiteren Kontext. Vielleicht ist es mühsam, jetzt durchzuhalten und den Bettel nicht hinzuwerfen – aber es wird Ihnen ermöglichen, beispielsweise Ihre Stelle zu einem von Ihnen bestimmten Zeitpunkt erhobenen Hauptes und wie eine Königin zu verlassen.
- Akzeptieren Sie, dass es Situationen gibt, die Sie nicht ändern können, beispielsweise weil Vorgesetzte auch ihre Grenzen haben, weil Machtstrukturen den Ausgang von vornherein bestimmen oder weil Ihnen nicht die nötigen Ressourcen zur Verfügung stehen. Gegen eine von vornherein klare Sache anzugehen ist ein Kampf gegen Windmühlen. Tragen Sie Sorge zu sich und tun Sie sich dies nicht an.
- Lassen Sie sich nicht auf Machtspiele ein, meist resultieren daraus ausschliesslich Verlierer.
- Schrauben Sie die Erwartungen an sich selbst herunter: Nicht alle Probleme müssen auf einmal gelöst werden. Und es gibt immer mehr als eine Lösung.
- Akzeptieren Sie Ihre Grenzen und die Tatsache, dass nicht alles machbar ist: Wir spielen mein Leben vierhändig, mein Schicksal und ich. Oder mit Sigmund Freud gesagt: Das Ich ist nicht Herr im eigenen Haus
- Bleiben Sie cool: Stoppen Sie das innere Pferd, wenn es scheut und durchzugehen droht. Beruhigen Sie es mit sanften Worten, einer ruhigen Stimme und etwas Humor.
- Lernen Sie von Menschen, die Gelassenheit vorleben: Wie denken, fühlen und handeln sie, dass sie Gelassenheit ausstrahlen.