

# Das gibt mir Kraft



Lernen Sie Ihre persönlichen  
Energiequellen kennen und nützen

Ira Mollay

# DAS GIBT MIR KRAFT

von Ira Mollay

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von  
Ira Mollay - [www.iramollay.net](http://www.iramollay.net)



DAS GIBT MIR KRAFT  
ist ein Auszug aus dem Buch

**ALLES FEST IM GRIFF**  
von Ira Mollay

EURO 15,-  
Erhältlich ausschließlich bei der Autorin:  
[coaching@iramollay.net](mailto:coaching@iramollay.net)

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

[www.iramollay.net](http://www.iramollay.net)

finden Sie Information über

Die Reise Ihres Lebens  
Workshops  
Coaching  
Nachteulen-Coaching  
Online-Coaching

+ Blog + Forum + Schatztruhe ...

**iramollay**  
Coaching und  
Veränderungsberatung

# DAS GIBT MIR KRAFT

von Ira Mollay

## Inhalt

|   |          |
|---|----------|
| Das gibt mir Kraft - Lernen Sie Ihre persönlichen<br>Energiequellen kennen und nützen ..... | Seite 4  |
| Ist das Glück ein Vogerl?.....  | Seite 4  |
| Die Kraftquellen .....  | Seite 6  |
| Auf einen Blick:<br>Das Wichtigste zum Thema Energiequellen.....                            | Seite 21 |
| <br>Kurzbeschreibung der Autorin<br>Ira Mollay .....  | Seite 22 |
| <br>Vollständiges Inhaltsverzeichnis<br>von "Alles fest im Griff" .....                     | Seite 23 |

# DAS GIBT MIR KRAFT

von Ira Mollay

## Lernen Sie Ihre persönlichen Energiequellen kennen und nützen

*„Die Menschen hören nicht zu spielen auf, weil sie alt werden, sondern sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen.“*

*Oliver Wendell Holmes*

Wenn Ihrem Handy der Saft ausgeht, schließen Sie es an den Akku an und nach ein paar Stunden ist es wieder voll einsatzfähig. Wenn Ihrem Auto der Sprit ausgeht, fahren Sie zur Tankstelle und füllen Benzin ein – die nächsten paar hundert Kilometer sind gesichert. Was aber tun Sie, um Ihre Batterien aufzufüllen? Sind Ihnen Ihre persönlichen Energiequellen bekannt? Dieses Kapitel gibt Ihnen Tipps zum Auftanken – damit es Ihnen auch morgen gut geht, damit Sie sich jederzeit Kraft holen können, wenn Sie welche brauchen.

## Ist das Glück ein Vogerl?

Kennen Sie auch Menschen, die immer voll Energie wirken, bereit für alle Herausforderungen, die sich mit einem Lächeln auf den Lippen jedem neuen Tag stellen und durch nichts aus dem Gleichgewicht zu bringen sind? Vielleicht können Sie das auch – aber aller Wahrscheinlichkeit nach hätten Sie dieses Kapitel dann überblättert. Wie machen diese Menschen das? Gibt es ein spezielles Geheimnis zum Glücklichsein? Sind die am glücklichsten, die alles haben? Die über spezielle Ausbildungen verfügen? Oder sind sie einfach auf der Sonnenseite des Lebens geboren?

Auch das Glücklichsein ist bereits wissenschaftlich erforscht worden. Die Ergebnisse werden Sie überraschen, wenn Sie zu jenen gehören, die meinen, Glück hänge von äußeren Bedingungen ab, wie zum Beispiel:

”Ich wäre glücklich, wenn ich ...

- viel Geld hätte,
- eine größere Wohnung hätte,
- eine sinnvolle Arbeit hätte,
- einen feschen Freund hätte,
- eine feste Beziehung hätte,
- bravere Kinder hätte.

Im Grunde genommen lassen sich diese Vermutungen auch mit dem Hausverstand sehr leicht widerlegen – man braucht nur einen Blick in die Klatschspalten zu werfen: Für die meisten Hollywoodstars zum Beispiel haben sich solche Wünsche längst erfüllt, und dennoch sind sie Stammgäste in Drogenentzugskliniken, bei Psychotherapeuten, Scheidungsanwälten etc. Die Berichte über die Lottomillionäre lassen ähnliche Schlüsse zu – viele haben nach relativ kurzer Zeit das ganze Geld verbraucht und sind um nichts glücklicher als vor dem Gewinn.

## Glückspilze

Amerikanische Psychologen haben Glückspilze unter die Lupe genommen und sind der Frage nachgegangen: Was macht Menschen glücklich? Sie waren überrascht festzustellen, dass es sich bei den Frohnaturen keineswegs um Menschen handelt, die vom Leben begünstigt sind. Sie sind weder reicher noch schöner noch gescheiter als der Rest der Welt. Sie haben keine günstigeren Schicksale oder erfüllendere Jobs, auch ihre Hobbys unterscheiden sich nicht von denen anderer Menschen. Auch glückliche Menschen sind nicht immer „gut drauf“. Die einzigen nachweisbaren Unterschiede, die die Forscher fanden: Glückliche Menschen sind in gute Beziehungen eingebettet – Familie, Freunde oder positive Kontakte am Arbeitsplatz bieten ihnen Geborgenheit, Unterstützung und Rückhalt. Überdies können glücksbegabte Menschen mit den Höhen und Tiefen des Lebens gut umgehen – sie werden nicht zum Opfer ihrer Gefühle oder Stimmungsschwankungen. Ein entscheidender Faktor sind schließlich bestimmte persönliche Eigenschaften und Einstellungen, wie zum Beispiel Aufgeschlossenheit für Neues sowie Kontaktfreudigkeit und Offenheit für andere Menschen. Und zu guter Letzt: Glück ist eigentlich kein Ziel an sich, sondern ein „Nebenprodukt“, das entstehen kann, wenn man seine Ziele mit Konzentration, Freude und Konsequenz verfolgt.

Worin liegt also das Geheimnis? Viele Forscher meinen, dass jeder Mensch eine Anlage zum Glücklichsein mitbekommen hat, die jedoch in den meisten Fällen mehr oder weniger stark verschüttet ist. Glücklichsein muss also oft wiedererlernt werden, und das kann mit einiger Arbeit an sich selbst und der eigenen Lebenseinstellung verbunden sein. Hat man sich diese Fähigkeit aber erworben, so wird einem das Glück „geschenkt“ – es fällt dann schließlich immer leichter, in den Zustand des Glücklichseins zu kommen. Ähnlich wie beim Schifahren: Wenn man es einmal kann, verlernt man es nicht mehr. Man mag ein wenig aus der Übung kommen und einrosten, aber ein paar Trainingseinheiten genügen, und es läuft wieder. Hoffnung, Lebenslust und Freude sind somit grundsätzlich für jedermann zugänglich und erreichbar!

## Werte

Diese Form von Glück unterscheidet sich deutlich vom „Zufallsglück“ – der angenehmen Erfahrung, sich wohl zu fühlen und schöne Augenblicke zu genießen, wie es sich etwa in einer netten Gesellschaft ergeben kann. Nur wer an seinen inneren Einstellungen arbeitet, erlangt jedoch ein tiefes, erfüllendes und anhaltendes Glück – ein Glück auf der Werteebene.

Wirkliches Glück im Leben kann man nur dann erreichen, wenn man einen Weg findet, die eigenen Werte zu leben: Ein neugieriger Mensch zum Beispiel wird sich gerne auf neue Situationen und Herausforderungen einlassen und darin vielleicht sein Glück finden. Jemand, für den Neugier allerdings kein Wert ist, kann unter Umständen Veränderung eher scheuen. Er wird nie zum Glück finden, wenn er sich ständig an von außen aufgezwungene Veränderungen anpassen muss. Was für den einen leistungsbezogen und erfolgsorientiert ist, kann für einen anderen macht- oder karrieregeil und kalt wirken. Unsere Werte, die jeder für sich selbst definieren muss, geben uns Stabilität im Leben. Sie begleiten uns über lange Strecken, oft sogar ein Leben lang.

## Die Kraftquellen

### Lebendigkeit

Eine Voraussetzung dafür, dass es uns so richtig gut gehen kann, ist unsere Lebendigkeit. Das mag vielleicht ein wenig seltsam klingen – sind wir denn nicht alle lebendig? Leider lautet die Antwort: nein. Lebendigkeit bedeutet, den Augenblick wahrzunehmen, sich bewusst zu sein, dass man am Leben ist. Und das tun die meisten von uns nur ab und zu:

*Als ich einmal von Wien nach München fuhr, war auf der Autobahn nicht viel Verkehr, das Wetter war angenehm und ich stand unter keinerlei Zeitdruck. Ich fuhr gemächlich vor mich hin. Beim Knoten Linz ging ich wegen der Geschwindigkeitsbeschränkungen vom Gas. Plötzlich war ich in Salzburg. Die Zeit und die Strecke dazwischen waren wie ausgelöscht – ich war in meine Gedanken versunken gewesen, hatte den Tag in Wien Revue passieren lassen, den Aufenthalt in München geplant. Dann war mir eingefallen, dass ich einen Rückruf vergessen hatte. Ach ja, mir ging auch noch ein neues Seminarkonzept durch den Kopf, an dem ich wohl auch einige Kilometer lang gefeilt habe ...*

Dies ist ein typisches Beispiel für Nicht-„lebendig“-Sein: Eingesponnen in Gedanken, mit der Zukunft oder der Vergangenheit beschäftigt, merkt man

nicht so recht, was um einen herum vorgeht. Natürlich habe ich den Verkehr sehr wohl wahrgenommen und entsprechend reagiert – einem routinierten Autofahrer ist das ohne Weiteres möglich, auch wenn er oder sie mit den Gedanken ganz woanders ist. Aber ich habe die Landschaft nicht gesehen, ich habe nicht bemerkt, dass die Sonne sich hinter ein paar Wolken zurückgezogen hatte und dass ich hungrig geworden war.

### **Lebendig sein bedeutet,**

- ich nehme mit all meinen Sinnen wahr, was in diesem Augenblick um mich herum ist: Ich sehe die Gegend, die Menschen, die Gegenstände um mich. Ich höre die Geräusche der Autos, der Flugzeuge, die Vogelstimmen, das Rauschen des Windes. Ich spüre, ob es warm oder kalt ist, ich spüre, ob der Wind weht oder nicht, ich spüre die Kleidung auf meiner Haut Ich rieche den Benzingeruch, den Wiesenduft, den Geruch der Kebabs oder der feuchten Erde;
- ich spüre, was in diesem Augenblick in meinem Körper vorgeht: Ich merke, ob mir etwas weh tut, ob ich irgendwo verspannt bin, ob ich friere oder hungrig bin. Ich spüre, wie meine Fingerkuppen die Computertastatur berühren und ich spüre den Sessel, auf dem ich sitze;
- ich weiß, was in diesem Augenblick in meinem Inneren vorgeht: Ich bin mir bewusst, ob ich glücklich oder traurig bin, ob ich mich wohl fühle in der Gesellschaft meines Gegenübers oder nicht. Ich spüre, ob ich ausgeglichen bin oder mich unter Druck fühle. Ich weiß, welche Vorstellungen, Wünsche und Gedanken mich gerade beschäftigen. Ich kann die Frage, wie es mir geht, ehrlich und detailliert beantworten.
- im Kontakt mit anderen Menschen drücke ich das, was in mir ist, auf stimmige Art und Weise aus. Ich stehe dazu, wie ich bin, was ich denke und fühle.

Warum ist es wichtig, „lebendig“ zu sein? Nur im Zustand der Lebendigkeit sind wir in Tuchfühlung mit unserer Befindlichkeit und unseren Bedürfnissen. Wenn wir in unsere Gedanken eingesponnen sind, spüren wir kaum, wie es uns wirklich geht – wir haben vielmehr eine Vorstellung davon, was wir jetzt brauchen würden, aber die spielt sich nur in unseren Gedanken ab.

Lebendig zu sein bedeutet auch, sich voll und ganz dem zu widmen, was man gerade tut: Wenn Sie das Geschirr abwaschen, sollte Ihre Konzentration bei dieser Tätigkeit sein – Sie spüren das Wasser und seine Temperatur auf Ihrer Haut, Sie nehmen das Gewicht und das Material des Tellers wahr und wie es sich anfühlt, Sie bemerken, wenn Sie dabei Rückenschmerzen bekommen, weil Sie zu weit vorgebeugt sind ...



Um diese Lebendigkeit zu üben, gönnen Sie sich jeden Tag zumindest fünf Minuten Zeit zum Genießen. Dabei handelt es sich um ganz einfache Dinge, von denen zumindest einige auch für Ihr Lebensumfeld passend sein sollten. In dieser Zeit sollten Sie sich ausschließlich auf das konzentrieren, was Sie hören, sehen, fühlen, riechen, schmecken und nichts nebenbei tun:

- Genießen Sie den Anblick eines bunten Blumenbeets, einer lieblichen Landschaft oder eines schönen alten Baumes. Auch ein kunstvoll verziertes altes Gebäude oder Denkmal kann ein erbaulicher Anblick sein.
- Gehen Sie barfuß durchs kühle, feuchte Gras oder über moosigen Waldboden.
- Schwimmen Sie in kühlem, klarem Wasser und spüren Sie das Prickeln auf Ihrer Haut.
- Nehmen Sie ein warmes Bad bei Kerzenlicht und Duftöl, untermalt von sanfter Musik. Geben Sie einen Becher Sahne in das Wasser, das macht die Haut luxuriös geschmeidig.
- Streicheln Sie Ihre Katze und erfreuen Sie sich an ihrem wohligen Schnurren.
- Genießen Sie im Zeitlupentempo einen kleinen Imbiss Ihrer köstlich duftenden Lieblingsspeise.
- Werfen Sie ein paar Blicke auf den strahlend blauen Himmel und die zart darin tanzenden Wölkchen oder genießen Sie die Feuchtigkeit eines stillen Novemberhimmels mit seinem geheimnisvollen Nebel.
- Schauen Sie in das flackernde Licht einer Kerze und beobachten Sie den Tanz der Flamme.
- Entdecken Sie Ihr Lieblingsmusikstück neu, indem Sie zu Hause dazu tanzen, ganz so, wie es zu Ihrer Stimmung passt.
- Führen Sie ein schönes Gespräch mit einem geliebten Menschen – ganz ohne irgendetwas erreichen zu wollen. Genießen Sie einfach die vertraute Stimme und die wohlige Atmosphäre.

## Leichtigkeit

In unserer Kultur gibt es einen weit verbreiteten Irrglauben: Erfolg kann oder darf man nur haben, wenn man dafür sehr angestrengt und hart gearbeitet hat. Zahlreiche Begriffe und Redewendungen in unserer Sprache weisen darauf hin, zum Beispiel:

- Sich etwas hart erarbeiten.
- Einen Erfolg erkämpfen.
- Sich langsam hocharbeiten.



- Sich abrackern wie ein Ackergaul.
- Aus nichts wird nichts.
- Etwas im Schweiß seines Angesichts erreichen.

Doch es muss nicht immer der Schweiß rinnen: Wenn man sehr erfolgreiche Leute befragt, wie sie so weit gekommen sind, erzählen sie in aller Regel nicht vom Ackergaul: Natürlich ist ihnen der Erfolg nicht einfach zugeflogen, sie haben ihn sich selbst erarbeitet, aber ihre Grundhaltung ist eine ganz andere: Sie empfinden das, was sie tun, nicht als Kampf, sie empfinden Leichtigkeit statt Schwere.

Mit Leichtigkeit ist nicht der einfachste Weg oder der des geringsten Widerstands gemeint. Es geht vielmehr um eine bestimmte innere Haltung, aus der heraus das Gegenteil von Schwere entsteht. Ein wunderbares Vorbild für Leichtigkeit sind kleine Kinder. Beobachten Sie, dann werden Sie sehen: Was sie tun, tun sie mit Freude, ihre Herangehensweise ist fast immer spielerisch. Sie sind unglaublich neugierig und stets bereit, etwas Neues auszuprobieren. Und: Sie haben keine Scheu, Fehler zu machen. Wir hatten praktisch alle einmal diese Leichtigkeit der Kinder.

Die meisten von uns haben sie verloren, weil wir uns **Denkmuster** zugelegt haben, die uns daran hindern, in Leichtigkeit zu leben – hier einige Beispiele:

- „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“: Wenn dieser Satz zu Ihrem Repertoire gehört, hindert er Sie daran, die Arbeit auch als Vergnügen zu erleben: Die beiden werden als Pole, als Gegensätze, als unvereinbar dargestellt und schließen einander somit aus. Finden Sie eine neue Formulierung, die Ihnen mehr Freude bereitet, etwa: „Erst vergnüge ich mich mit Arbeit, dann mit Lesen.“
- „Das wird wieder eine harte Arbeitswoche“: Dieser Glaubenssatz hindert Sie daran, die kommende Woche als erfreuliche und leichte Woche zu erleben. Wie wäre es stattdessen zum Beispiel mit „Ich freue mich auf die kommende Woche und all die interessanten Dinge, die sie bringen wird“?
- „Gott sei Dank ist Freitag und das Wochenende steht vor der Tür“ ist ein besonders verhängnisvoller Satz: Unter seinem Einfluss erklären wir mehr als 70 Prozent unserer Zeit (nämlich jene von Montag bis Freitag) für unerwünscht, unwert oder vergeudet. Dieses Denkmuster hindert uns daran, das Leben auch von Montag bis Freitag zu genießen und verurteilt uns dazu, den Großteil unserer Zeit dahinzuvegetieren. „Es war eine schöne Arbeitswoche, und nun freue ich mich auf ein geruhames Wochenende“ wäre ein anderes Denkmuster, das mehr Leichtigkeit in Ihr Leben bringen könnte!
- „Es ist jeden Tag derselbe Trott“ bringt mit Garantie Langeweile in Ihr

Leben und hindert Sie daran, täglich etwas Neues zu entdecken und jedem neuen Moment mit der Neugier eines Kindes entgegenzutreten. Ein Formulierungsvorschlag: "Jeder Tag ist neu und steckt voll Überraschungen". Aber vielleicht haben Sie ja eine noch viel bessere Idee!



Eine gute Übung zum Ändern von negativen Gedankenmustern ist der geistige Hausputz: Sie kennen sicherlich die Fernsehwerbungen, wo mit irgendeinem neuen Zaubertuch in Nullkommanichts eine Fensterscheibe, die Badezimmerfliesen oder die Nirostaflächen in der Küche spiegelblank gewischt werden. Wenn Sie merken, dass Ihnen ein negativer Gedanke durch den Kopf huscht, wischen Sie ihn mit einem solchen imaginären Wunderding einfach weg und denken Sie stattdessen etwas Schöneres.

Ein Beispiel: Sie ertappen sich bei dem Gedanken: „Der morgige Tag wird stressig.“ Wischen Sie mit dem Zaubertuch über diesen Satz und sagen Sie sich stattdessen zum Beispiel: „Morgen ist ein schöner Tag, an dem es mir gut geht und ich ausgeglichen bin.“ Am besten sprechen Sie diesen Satz laut aus. Falls es Ihnen schwer fallen sollte, sich die Sache mit dem Zaubertuch vorzustellen, probieren Sie es mit einem imaginären Tonband: Ein Kassettenrecorder spielt Ihren negativen Gedanken ab. Sie drücken auf „Löschen“ und nehmen dann den neuen, positiven Text auf.

Eine weitere Möglichkeit, Leichtigkeit zu üben, ist folgende: Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Feder sind. Die Luft ist Ihr Element, Sie schweben leicht wie eine Feder an einem strahlend hellen Frühlingstag durch die Luft und sind getragen von dem Gedanken „es darf auch leicht gehen“.

Ein Leben in Leichtigkeit bringt große Vorteile:

- Sie erreichen Ihre Ziele und Erfolge mit weniger Anstrengung und können Energiereserven aufbauen.
- Sie erleben bei allem, was Sie tun, auch bei der Arbeit und im Alltag, mehr Spaß, Freude und Begeisterung.
- Sie erledigen anstehende Aufgaben gleich, anstatt sie lange aufzuschieben.

# Freude

Freude ist eine der wichtigsten Kraftquellen, aus der wir schöpfen können. Im Leben gibt es immer wieder Anlässe, die uns Freude bereiten und uns für bestimmte Zeit vielleicht sogar glücklich machen. Aber es wäre schade, ausschließlich darauf angewiesen zu sein, auf solche Gelegenheiten zu warten.

Freude ist etwas, das man auch lernen und üben kann. Dazu ein paar Tipps:

- Zeichnen Sie einen „Smiley“. Malen Sie ihn in schönen, bunten Farben an und denken Sie dabei an verschiedene Dinge, die Sie fröhlich machen – zum Beispiel an schöne Urlaubserinnerungen. Stecken Sie den Smiley hinter einen Spiegel oder geben Sie ihn in einen Rahmen, den Sie an die Wand hängen. Das Bild soll Sie jedes Mal, wenn Sie es ansehen, an die freudevollen Ereignisse erinnern. Wenn der „Zauber“ nicht mehr wirkt, ist es Zeit, einen neuen Smiley zu malen.
- Machen Sie sich selbst ein Geschenk: Schicken Sie sich zum Beispiel einen Blumenstrauß oder ein schön verpacktes Geschenk mit einer liebevollen Karte – etwa einem Glückwunsch zu einem Erfolg, einem „Bleib wie du bist“, „Ich mag dich“ etc. Genießen Sie den Moment in freudiger Erregung, wenn der Bote den Strauß oder das Geschenk bringt. Packen Sie es neugierig aus und freuen Sie sich darüber, etwas so freudevoll Verrücktes getan zu haben!
- Machen Sie einem unbekanntem Menschen eine kleine Freude oder setzen Sie eine freundliche Geste: Halten Sie zum Beispiel in einem Geschäft einer Unbekannten die Tür auf oder schenken Sie einem fremden Menschen ein freundliches Lächeln. Wünschen Sie im Supermarkt der KassiererIn einen schönen Tag oder tun Sie sonst etwas, an dem Sie, wenn es Ihnen passiert, auch Freude hätten!

# Neugier

Die natürliche Neugier der Kinder ist der Hauptantrieb dafür, dass sie ständig lernen. Im Kindesalter bedeutet lernen nicht, vor Büchern zu sitzen und zu büffeln, sondern sich auf spielerische Art und Weise das Leben einzuverleiben und es durch Ausprobieren zu lernen. Dann geht es auch leicht und macht Freude, außerdem gibt es dabei kein Sitzenbleiben und keine schlechten Noten. Diese Form von Neugier hat nichts mit dem Klatsch- und Tratschinteresse an Nachbars Liebesleben zu tun. Es geht vielmehr um den Wunsch, selbst ein begeisterter Teilnehmer am Leben zu sein und nicht bloß ein passiver Zuschauer.



Eine ganz einfache Möglichkeit, wie Sie lernen können, wieder mit mehr Neugier durchs tägliche Leben zu gehen, ist das Entdeckerspiel: Ziel ist, dass Sie jeden Tag eine neue Kleinigkeit im Alltag entdecken: Was ist mir noch nie aufgefallen, was habe ich noch nicht bemerkt? Das kann zum Beispiel ein neues Geschäft sein, das bei Ihnen um die Ecke eröffnet wurde, ein Strauch am Straßenrand, an dem Sie bis jetzt achtlos vorbei gegangen sind, oder ein Instrument in einem Musikstück, das Ihnen bis jetzt noch nicht aufgefallen ist. Machen Sie sich auf die Suche: Es gibt keinen Tag, an dem das Leben uns nicht irgendetwas Neues zu bieten hätte. Wir müssen bloß mit offenen Sinnen durch die Welt gehen!



# Dankbarkeit

Ein weiterer interessanter Aspekt, den die Glücksforscher herausgefunden haben: Auch Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung haben gelegentlich Probleme. Auch sie haben Tage, an denen es nicht so gut läuft, an denen sie mit dem Leben hadern. Aber sie können sich schneller aus solchen Situationen wieder herauskatapultieren als die „Miesepeter“. Und wie machen sie das? Ein Trick, den sie verwenden: Sie vergleichen sich mit anderen, denen es schlechter geht als ihnen und heben ihre eigene Befindlichkeit dadurch wieder an.

*Jutta hat gerade der Weltschmerz gepackt. Sie badet im Selbstmitleid, für das es gar keinen triftigen Grund gibt. Dennoch hat sie das Gefühl, dass sie ihr Leben nicht im Griff hat, keiner sie mag, alles schief läuft etc. Doch dann besinnt sie sich ein wenig und sagt sich: „Was ist denn eigentlich so schlimm? Ich habe ein Dach über dem Kopf, mehr noch – ich habe sogar eine gemütliche, schöne Wohnung. Ich habe einen Job, der mich ernährt und mir hie und da auch ein kleines bisschen Luxus ermöglicht. Wie gut geht es mir doch im Vergleich zu den Leuten, die auf der Straße leben müssen, ohne Arbeit, ohne Hoffnung, ohne Zuflucht. Oder den armen Menschen in Asien, die in Wellblechbaracken hausen und trotzdem nicht jammern. Ich habe außerdem liebe Menschen um mich herum, die für mich da sind, wenn ich sie wirklich brauche. Wie viele Menschen auf der Welt sind hingegen einsam und haben niemanden, der sich um sie kümmert. Ich bin froh und dankbar dafür, dass es mir so gut geht.“ Und schon fühlt Jutta sich ein wenig besser – sie sieht wieder Licht am Horizont.*

Diese Form von Dankbarkeit kann uns eine große Hilfe sein: Durch sie richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Positive in unserem Leben. Und das ist eine der grundlegenden Glücksstrategien. Der springende Punkt dabei ist nicht, dass Sie bescheiden sein oder sich ausschließlich mit dem zufrieden geben sollen, was Sie haben. Es ist durchaus in Ordnung, sich im Leben Ziele zu setzen und immer wieder auch nach Veränderung zu streben.

## *Kopfnüsse*

Der Blick auf das, was da ist, hat eine ganz andere und sehr elementare Funktion: Da wir in einer sehr kopflastigen Gesellschaft leben, meinen wir oft, dass unser Verstand alle Antworten für uns bereithält oder uns Auskunft über die Wirklichkeit gibt. Das stimmt so aber nicht: Tatsächlich ist unser Körper mit seinen Sinnesorganen unser Bezugssystem zur Realität. Er stellt uns durch unsere Sinne jene Indikatoren zur Verfügung,

mit denen wir unsere Standortpeilung in der Welt durchführen – wir erfahren durch sie den Augenblick. Nur durch unsere Sinne sind wir wirklich im Hier und Jetzt. Unser Geist, unser Verstand hingegen zeigt uns ein beliebig veränderbares Abbild von der Wirklichkeit. Die Vorstellungskraft räumt uns viele Möglichkeiten ein: In unseren Gedanken können wir Neues schaffen. Jedes von Menschenhand geschaffene Ding ist zuerst in Gedanken entstanden und hatte dort seinen Ursprung. In unserer Phantasie können wir uns an jeden beliebigen Punkt des Universums begeben und uns ausmalen, wie es dort sein mag. Das hat eine enorme positive und kreative Kraft. Ebenso ist unsere Vorstellungskraft aber auch verantwortlich für unsere Sorgen, Ängste und Befürchtungen. Nur unser Verstand kennt Messlatten wie „Ich brauche mehr Geld“, „Ich habe zu wenig Zeit“ etc. Ohne die konstruierte Welt unseres Verstandes wäre es gar nicht möglich, dass wir uns arm oder unsicher fühlen oder Existenzängste haben, wenn wir sicher im Warmen und Trockenen sitzen und genug zu essen haben.

Der Blick auf das, was da ist, holt uns aus diesen Konstruktionen unseres Verstandes wieder heraus und verbindet uns mit dem, was für unsere Sinne erfahrbar ist. Wir bekommen dadurch mehr Erdung, sehen unsere Situation in einem realistischeren Licht – viele vermeintlichen Probleme lösen sich dann in Luft auf. Andere, die wir vielleicht beiseite geschoben haben, drängen hingegen auf eine realistische Lösung.

### *Blickfang*

Der Blick auf das, was da ist, kann uns gerade in schwierigen Zeiten helfen: Er bietet die rettenden Strohhalme, wenn wir das Gefühl haben, um uns herum bricht alles zusammen. Er kann uns Sicherheit, Geborgenheit oder Stabilität gerade dann geben, wenn wir meinen, dass kein Stein auf dem anderen bleibt.

Was ist da? Diese Frage müssen Sie wohl für sich selbst beantworten. Ich kann Ihnen aber ein paar Antworten anbieten, die zum Glück für die meisten von uns – zumindest im Vergleich zu anderen Gebieten der Erde – stimmen – vielleicht auch für Sie:

- Wir leben in Frieden und Sicherheit.
- Wir haben genug zu essen und ein Dach über dem Kopf.
- Wir haben Kleidung und Heizung.
- Wir leben in einem ausgewogenen Klima.
- Wir leben in einer Demokratie.
- Wir dürfen frei unsere Meinung äußern.
- Wir haben Zugang zu Bildung und sozialen Einrichtungen.
- Wir können unsere Beziehungen frei wählen.

Für all das – und vielleicht noch für vieles mehr – können Sie dankbar sein, wenn es für Sie zutrifft. Das ändert nichts an Ihrer Situation, doch es hilft Ihnen, auf das zu blicken, was da ist, was Ihnen Sicherheit und Kraft geben kann.



Eine wunderbare Übung für Dankbarkeit und den Blick auf das, was da ist, ist das persönliche Erntedankfest:

Dazu setzen Sie sich mit Papier und Stift hin und wählen einen für Sie passenden Zeitraum aus, zum Beispiel am Silvesterabend das abgelaufene Kalenderjahr, oder zu Herbstbeginn den Sommer. Schreiben Sie auf, was in diesem Zeitabschnitt gut gewesen ist: alle positiven Erfahrungen, persönlichen Erfolge, lustigen Erlebnisse, bereichernden Begegnungen etc., die Sie in dieser Zeit erlebt haben. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Positive und lassen Sie in Gedanken jede der aufgeschriebenen Situationen lebendig werden in all Ihren Sinnen. Erfreuen Sie sich nochmals daran und seien Sie dankbar dafür! Sie werden sehen, wie gut das tut.

## Humor

Über Humor in allgemeiner Form zu schreiben ist ein schwieriges Unterfangen – jeder versteht darunter etwas anderes. Das liegt daran, dass Humor etwas sehr Persönliches und Individuelles ist: Die Erfahrungen, die ein Mensch gemacht hat, prägen nachhaltig seinen Sinn für Humor. Was dem einen nicht einmal ein Lächeln entlockt, lässt den anderen sich vor Lachen auf die Schenkel klopfen. Ein- und dieselbe Pointe kann in einem Menschen ein Gefühl von feinsinniger Freude auslösen, im anderen hingegen nur ein Stirnrunzeln oder Kopfschütteln.

Natürlich gibt es beim Humor auch Prägungen, die Menschen mit einem ähnlichen Hintergrund verbinden – so empfinden zum Beispiel viele den deutschen Humor anders als jenen der Österreicher. Auch in dem, was Frauen und Männer amüsiert, gibt es Unterschiede:

Studien haben gezeigt, dass männlicher Humor eher auf Kosten anderer geht – tendenziell wird über vermeintliche Schwächen oder Missgeschicke anderer gelacht. Frauen hingegen neigen mehr zur Selbstironie nach dem Motto „Über sich selbst lachen hat noch niemandem geschadet“.

Männern fällt es leichter, im Mittelpunkt zu stehen. Sie sind daher meist diejenigen, die Witze erzählen. Frauen nehmen eher die Rolle der Zuhörerin ein, die über die Witze lacht – sei es aus Überzeugung, Solidarität oder Höflichkeit.

Bei Männern dient der Humor eher der Selbstdarstellung (wie schon in Kapitel 6 erwähnt). Frauen setzen Humor hingegen auch zur Konfliktbewältigung und zur Stressreduktion ein.

Dazu ein Beispiel:

Eine große Freundesrunde sitzt beim Heurigen. Es ist fast unvermeidlich, dass irgendwann Witze erzählt werden: Ein Mann beginnt mit einem Blondinenwitz, daraus entwickelt sich ein „Kennt ihr den schon?“, das gut eine Stunde anhält und zum allergrößten Teil von den Männern in der Runde bestritten wird. Diese Situation ist sattem bekannt.

Viel ungewohnter ist jedoch Folgendes: Die Freundesrunde diskutiert gerade das gestrige Fernsehprogramm. Plötzlich ergreift eine der Frauen das Wort: „Kennt ihr den schon? Frau Müller erzählt im Büro: ‚Gestern war ich mit meinem Mann beim Ausverkauf.‘ Drauf ihre Kollegin: ‚Und, bist du ihn losgeworden?‘“

### *Humor ist, wenn man trotzdem lacht*

Humor ist die Fähigkeit, das Leben aus neuen und ungewohnten Blickwinkeln zu betrachten. Dadurch können so manche Widersprüche, Absurditäten und Ungereimtheiten zu Tage treten, die für unerwartete Komik sorgen. Durch diese ungewohnten Perspektiven werden in unserem Gehirn neue Nervenverbindungen geschaffen, aus denen sich neue Denkmuster ergeben. Das bedeutet: Man kann die Welt danach mit anderen Augen sehen. Das ist eine der Grundvoraussetzungen für Kreativität: Kreativität ist die Fähigkeit, Neues schaffen zu können. Ist das nicht etwas, das wir alle gerne immer zur Verfügung hätten?

Humor bringt auch mehr Gelassenheit in den Alltag – durch die neue Sichtweise verlieren Probleme ihre Bedrohlichkeit, ihre Wichtigkeit. Ein weiterer Pluspunkt ist die gesteigerte Kraft zur Kommunikation: Mit lustigen und humorvollen Menschen tauscht man sich lieber aus als mit Leuten, die „in den Keller lachen gehen“. Humor bringt die Menschen einander näher – man geht leichter auf jemanden zu, der Fröhlichkeit und Freude ausstrahlt – denn das wirkt ansteckend. Und – mal ganz offen – wenn frau sich endlich aufrafft und auch einmal einen Witz erzählt und die anderen drüber lachen, gibt das ein gutes Gefühl, oder? Humor kann also das Selbstwertgefühl steigern.



Wenn wir über unsere eigenen Fehler, Borniertheiten und Spleens lachen können, ist das eine Möglichkeit, sich aus einer festgefahrenen Situation zu befreien. Durch Humor kann man sich also manchmal wie Münchhausen am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen.

Oft werden auch sehr ernste Dinge zum Gegenstand von Witzen – etwa Tod, Krankheit oder andere Schicksalsschläge. Mir ist zum Beispiel das Lachen im Hals stecken geblieben, als kurz nach einer Flugzeugkatastrophe mit unzähligen Toten, bei der das Flugzeug noch in der Luft auseinander brach, folgender Witz kursierte: „Der neue Werbeslogan der Fluglinie lautet: Für Sie zerreißen wir uns in der Luft.“ Natürlich sind Witze dieser Art den Betroffenen und den Angehörigen gegenüber äußerst pietätlos. Man sollte sie aber nicht in Grund und Boden verteufeln, denn sie haben auch eine sehr positive Seite: Das Lachen über die schrecklichen und schwierigen Seiten des Lebens hilft aus dem Schock, aus der Erstarrung heraus. Es ermöglicht, dass es weitergeht. Das tut es ohnehin, aber solange man sich im Schockzustand befindet und innerlich wie gebannt auf das schlimme Ereignis starrt, kann man nicht erkennen, dass das Leben weitergeht und schneidet sich somit vom Fluss des Lebens ab. Dem Lachen kommt in diesem Zusammenhang also eine große Heilkraft zu.

### *Lachen lernen*

Oft wird Humor für eine Eigenschaft gehalten, die der eine hat, der andere nicht. Tatsächlich handelt es sich aber um eine Fähigkeit, die man lernen kann. Der wichtigste Schritt dazu: Es braucht eine Entscheidung von Ihnen: die klare Entscheidung, in jeder Lebenssituation auch die lustigen Seiten herauszufinden. Und das immer wieder zu tun, jeden Tag aufs Neue. Das ist in manchen Zeiten leichter als in anderen. Gerade in den schwierigen Tagen ist es aber besonders wichtig, dieses eigene Versprechen einzuhalten. Gerade dann kann es auch seinen besonderen Wert entfalten: Wenn man auch an einem ganz „schwarzen“ Tag sich selbst zumindest ein Lächeln auf das Gesicht zaubern kann.

Humor hat eine weitere gute Eigenschaft: In seinem Gefolge befindet sich das Lachen. Und Lachen ist bekanntlich gesund: Dabei werden körpereigene Glückshormone freigesetzt, die eine Vielzahl an positiven Auswirkungen verursachen: Die Atmung wird vertieft, der Blutdruck gesenkt, das Herz-Kreislauf-System angeregt, Gehirn und Muskulatur werden besser durchblutet, das Immunsystem gestärkt. Außerdem bauen wir Stress ab, wenn wir aus vollem Herzen lachen. Überdies wird Depressionen und Angst vorgebeugt.

Allein das sollten schon ausreichend gute Gründe sein, um keinen Tag vergehen zu lassen, an dem wir nicht einen Grund zum Lachen suchen, falls sich mal grade keiner bieten sollte.



Eine Möglichkeit, sich eine humorvolle Lebenseinstellung anzugewöhnen: Denken Sie täglich abends beim Zähneputzen an eine lustige Situation, die Sie im Laufe des Tages erlebt oder in einem Film gesehen oder in der Büroküche gehört haben. Stellen Sie sich diese Situation in ihrer ganzen Skurrilität vor, malen Sie sich jedes Detail aus – so lange, bis Sie zu lächeln und zu lachen beginnen. Sie können sich im Spiegel beim Lachen zusehen – manchmal verstärkt sich das Lachen dadurch noch!

Wenn Sie sich in einer Situation befinden, die Sie gar nicht komisch finden, und bemerken, dass Sie selbst vielleicht etwas verbissen oder angespannt sind, probieren Sie doch Folgendes:

Stellen Sie sich einen Adler vor. Er breitet seine gewaltigen Flügel aus und erhebt sich in die Lüfte. Schauen Sie mit den Augen des Adlers. Lassen Sie die Häuser unter dem Vogel kleiner werden und wie Staubkörner verschwinden. Der Adler fliegt höher und höher. Er betrachtet Ihr Leben von oben, auch die Situation, in der Sie sich gerade befinden, während er weiter seine Kreise zieht. Zwischendurch sieht er auch andere Menschen, andere Länder, andere Erdteile. Immer wieder kehrt er aber an den Ausgangspunkt zurück und zeigt Ihnen das Bild von sich selbst aus der Vogelperspektive. Manchmal wirkt das beruhigend und schafft Abstand. Manchmal wirkt es auch urkomisch, sich selbst von außen zu sehen und das eigene Treiben mit Distanz zu betrachten.

### *Herausforderung*

Was für manche Menschen der Traum schlechthin ist – ein Job, in dem man sich „keinen Haxen ausreißen“ muss, „eine ruhige Kugel schieben“ kann, ist oft für die, die davon betroffen sind, alles andere als das Paradies auf Erden: Sie leben tagtäglich ohne Herausforderung, an der sie wachsen können. Die Glücksforscher haben herausgefunden, dass es genau das ist, was wir brauchen, um glücklich zu sein: Herausforderung.

Gerade die volle Konzentration und Hingabe an eine Arbeit, eine Tätigkeit oder ein Spiel bringt uns in den sogenannten „Flow“ – eine Form von

Glücklichsein, wo Fühlen, Wollen und Denken übereinstimmen. Bei Kindern kann man diese Konzentration sehr oft beobachten. Sie sind fast immer im Flow, wenn sie etwas tun – ganz egal, was. Künstler und Kreative sind mit diesem Gefühl ebenfalls vertraut. Sonst kann man es bei Menschen beobachten, die viel Freude an ihrer Arbeit haben und darin aufgehen.

Der Schlüssel liegt darin, dass das Flow-Gefühl eher in einer aktiven Tätigkeit zu finden ist als in einer passiven. Wenn Sie also einem Hobby nachgehen, ist es leichter, in einen Glückszustand zu kommen, als wenn Sie es sich vor dem Fernseher bequem machen. Zudem soll es sich um Tätigkeiten handeln, die ein gewisses Maß an Konzentration verlangen und bei denen wir uns an einem Ziel messen können. Diese Faktoren machen es nämlich möglich, dass wir spüren können, wie unsere Lebensenergie fließt, und dass sie in eine bestimmte Richtung fließt, in die wir sie gesteuert haben.

Optimal ist ein spielerischer Zugang – verbissener Ernst verhindert den Flow.

### *Freiraum*

In einer alten Indianerkultur war es üblich, dass der Stamm zu seinen Treffen im Kreis zusammen saß. Dabei blieb immer ein Platz leer: Das sollte symbolisieren, dass Platz für das Neue, Unvorhergesehene da war.

Das gibt einigen Stoff zum Nachdenken: Wo ist bei uns Platz für das Neue? Gibt es in unserem Leben überhaupt noch Schlupflöcher, wo es herein kann, oder ist unser Dasein, unsere Zeit, so ausgefüllt, dass eigentlich alles nur mehr in Endlosschleife laufen kann?

Eine wichtige Voraussetzung für Kreativität und für positive Veränderung ist Freiraum: Nur dort, wo nichts ist, hat etwas Neues Platz. Anderenfalls käme es zu einem Verdrängungswettbewerb. Auch der kommt oft vor – Krankheiten, Unfälle, plötzlicher Arbeitsplatzverlust, Ehescheidung etc. sind Einschnitte im Leben, die uns dann den Freiraum aufzwingen, den wir vorher nicht selbst schaffen konnten oder wollten. Da mir dieser Preis sehr hoch erscheint, wäre es günstiger, laufend für Bewegungsspielraum zu sorgen.

So haben es sich manche Menschen zum Prinzip gemacht, wann immer sie ein neues Ding anschaffen, zumindest ein altes dafür wegzugeben.



So können Sie in Ihrem Leben ständig den Platz für Neues freihalten: Machen Sie es sich zur Angewohnheit, jeden Tag eine kleine Zeiteinheit – etwa fünf Minuten – dafür zu verwenden, dass Sie gezielt Platz und Ordnung schaffen. Dabei geht es nicht um das normale Haushaltführen und Aufräumen, sondern um eine symbolische Disziplin: Nehmen Sie sich in dieser Zeit einen kleinen, begrenzten Bereich vor, etwa ein Fachbrett in einem Bücherregal oder einem Küchenschrank. Schaffen Sie dort eine neue Ordnung oder überprüfen Sie, ob die alte noch Sinn macht. Stellen Sie fest, ob etwas da ist, das Sie auch verschenken oder wegwerfen könnten, um Platz für Neues zu schaffen. Dadurch trainieren Sie Ihren Geist im Loslassen und im Zulassen von Veränderung und Vergänglichkeit.

### *Die persönliche innere Kraftquelle*

Nun möchte ich Ihnen noch eine Kraftquelle vorstellen, mit der fast alle Kulturen, Systeme etc. arbeiten – jeweils mit kleinen Unterschieden in der Durchführung, aber das Wesentliche bleibt gleich: ein Zeichen dafür, dass es sich um etwas sehr Wirkungsvolles handelt.

Dabei geht es darum, dass wir alles, was wir brauchen, in uns tragen: unsere so genannten Ressourcen. Wir müssen nur wieder lernen, wie wir an diese Kraftquelle herankommen. Die einfachste Anleitung dafür habe ich auf einem Workshop von Rainbow Hawk und Wind Eagle bekommen – einem wundervollen indianischen Ehepaar, die die Weisheit ihrer Kultur in der ganzen Welt verbreiten. Diese Anleitung möchte ich Ihnen hier weitergeben.



Machen Sie folgende Übung dreimal täglich und Sie werden staunen, wie viel mehr Kraft, Freude und Glück Sie schon nach kurzer Zeit erleben werden:

Nehmen Sie eine bequeme, entspannte Haltung im Sitzen oder Liegen ein und schließen Sie die Augen. Lassen Sie alle Gedanken beiseite und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung: Machen Sie zehn tiefe, ruhige Atemzüge. Dann denken Sie an eine Situation in Ihrem Leben, in der es Ihnen so richtig gut gegangen ist und Sie glücklich waren. Stellen Sie sich diese Situation ganz genau

vor: Was haben Sie damals gesehen, wie sah es aus? Lassen Sie die Bilder wieder entstehen. Welche Stimmen oder Geräusche waren zu hören? Was haben Sie auf Ihrer Haut, in Ihrem Körper gespürt? Welche Gefühle hatten Sie? Erleben Sie all das wieder! Von welchen Gerüchen waren Sie umgeben? Vielleicht haben Sie auch etwas geschmeckt? Genießen Sie diese wunderbaren Momente aus vollem Herzen und mit allen Sinnen für drei bis vier Minuten. Dann zählen Sie von zehn bis eins. Bei eins öffnen Sie die Augen und lächeln Sie.

Das Wunderbare an dieser Übung ist: Sie braucht kaum Zeit, man kann sie überall machen, sie kostet nichts, ist nicht unmoralisch und macht nicht dick. Und das Beste überhaupt: Sie funktioniert und wirkt Wunder. Schon beim ersten Mal fühlt man sich merklich entspannter und fröhlicher. Und mit jedem Mal wird es schöner. Also los!

Diese Übung ist eine sehr persönliche. Nur Sie wissen, welche Situation, welche Vorstellung oder Erinnerung die für Sie passende ist. Und die darf auch ruhig ein Geheimnis bleiben, wenn Sie das wollen! Diese persönliche innere Kraftquelle dient ausschließlich Ihrer eigenen Stärkung und Erbauung. Sie muss für niemand anderen nachvollziehbar oder interessant oder sonst irgendetwas sein. Sie passt genau zu Ihrer Persönlichkeit und zu Ihrer Einzigartigkeit!

## Auf einen Blick: Das Wichtigste zum Thema Kraftquellen

Die inneren Kraftquellen sind eine sehr persönliche Sache – sie funktionieren bei jedem anders. Wenn man sie kennt, kann man immer Energie schöpfen und sich in schwierigen Situationen selbst am Schopf aus dem Sumpf ziehen.

Glücklichsein hat nichts mit glücklichen Umständen zu tun, sondern ist eine Fähigkeit, die jeder erlernen kann. Dazu bedarf es einer positiven inneren Einstellung. Oft muss man auch alte Denkgewohnheiten ändern, die uns daran hindern, glücklich zu sein.

Die meisten Menschen bekommen Kraft unter anderem durch

- Humor und Lachen,
- Leichtigkeit und Bewegungsspielraum,
- eine offene und neugierige Lebenshaltung,
- ein ausreichendes Maß an Herausforderung,
- das Erkennen, was in ihrem Leben an Positivem vorhanden ist.



## IRA MOLLAY

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die einen guten Coach ausmachen:

### Ausbildung

Neben meiner Ausbildung bei Gundl Kutschera ist ständige Weiterbildung für mich ein Grundbaustein meiner Tätigkeit.

### Feld- und Rollenkompetenz

Für meine Coachees ist es wichtig, dass ich eine Vorstellung von ihrer Arbeitswelt habe. In meinem "schrägen" Lebenslauf z.B. im Dienstleistungsbereich, im Non-Profit-Sektor, bei internationalen Organisationen, in Bildungseinrichtungen, als Geschäftsführerin oder Sekretärin, von der Seminarteilnehmerin bis zur Trainerin habe ich diese wichtigen Einblicke gewinnen können.

### Managementkompetenz

Meine persönliche Erfahrung in Führungsfunktionen kommt meinen Coachees zugute: Zielsetzung, Prozesssteuerung, das Setzen eines Arbeitsrahmens etc. sind auch im Coaching Thema.

### Selbsterfahrung

Mich selbst weiter zu entwickeln war für mich immer schon oberste Priorität. Veränderungsprozesse (beruflich wie privat) werden mich immer begleiten, meine eigenen Stärken und Schwächen habe ich erkundet - daher weiß ich genau, was sich in meinen Coachees bei der Arbeit an ihren Themen abspielt.

### Lebenserfahrung

Herrje, irgendwann im Leben wird es zum Vorteil, nicht mehr 17 zu sein! Ich hab sie nicht ausgelassen, die Höhen und Tiefen, die Freuden und Leiden, die Krisen und Veränderungen. Ich hab gelernt, wie man lernt zu lernen.

# ALLES FEST IM GRIFF

von Ira Mollay

Buch Euro 15,- direkt bei der Autroin bestellen: [coaching@iramollay.net](mailto:coaching@iramollay.net)

## Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| <b>Vorwort</b> .....   | 7   |
| <b>1 Was möchte ich eigentlich? – Die eigenen Ziele finden</b> .....   | 11  |
| Ziel- und planlos .....  | 11  |
| Volltreffer! .....   | 16  |
| Ein Roadmovie .....  | 34  |
| Was hab ich davon? .....   | 39  |
| Auf einen Blick: Das Wichtigste zum Thema Ziele .....                  | 40  |
| <b>2 Das Perfekte ist der Feind des Guten – Nobody is perfect</b> .... | 43  |
| Vollkommen oder vollkommen daneben .....                               | 44  |
| In der Falle .....   | 50  |
| Vollkommen unvollkommen .....  | 60  |
| Auf einen Blick: Das Wichtigste zum Thema Perfektionismus ..           | 65  |
| <b>3 Gleiten statt hetzen – Stress, das Spannende im Leben</b> .....   | 67  |
| Der Bär ist los .....  | 67  |
| Die Turbo-Gesellschaft .....   | 70  |
| Die persönlichen Quälgeister .....                                     | 73  |
| Das richtige Maß an Spannung .....                                     | 86  |
| Grünes Licht – Das Antistressprogramm .....                            | 90  |
| Auf einen Blick: Das Wichtigste zum Thema Stress .....                 | 97  |
| <b>4 Bis hierher und nicht weiter – Grenzen schaffen</b>               |     |
| <b>Gemeinsamkeit</b> .....   | 99  |
| Ich und die anderen .....  | 99  |
| Spiel ohne Grenzen .....   | 100 |
| Grenzwanderungen .....   | 104 |
| Offene Grenzen locken Energievampire an .....                          | 111 |
| Auf einen Blick: Das Wichtigste zum Thema Grenzen .....                | 119 |
| <b>5 Ich könnte dich ...! – Mit negativen Gefühlen umgehen</b> .....   | 121 |
| Der Tanz der Nusschale .....   | 121 |
| Die Welle der Gefühle .....  | 122 |
| „Negative“ Emotionen .....   | 130 |
| Wut .....  | 130 |
| Enttäuschung .....   | 138 |
| Auf einen Blick: Das Wichtigste zum Thema Emotionen .....              | 141 |
| <b>6 It's showtime! – Wie Sie sich optimal präsentieren</b> .....      | 143 |
| Ich Tarzan, du Jane .....  | 143 |
| Wir können machen, was wir wollen .....                                | 146 |
| Keine(r) kann alles .....  | 151 |
| So kommen Sie gut rüber .....  | 154 |
| Auf einen Blick: Das Wichtigste zum Thema Selbstpräsentation ..        | 163 |
| <b>7 Das gibt mir Kraft – Lernen Sie Ihre persönlichen</b>             |     |
| <b>Energiequellen kennen und nützen</b> .....                          | 165 |
| Ist das Glück ein Vogerl? .....  | 165 |
| Die Kraftquellen .....   | 167 |
| Auf einen Blick: Das Wichtigste zum Thema Energiequellen ..            | 185 |
| <b>Literatur</b> .....   | 186 |
| <b>Stichwortverzeichnis</b> .....                                      | 188 |