

Gelassenheit und Souveränität in schwierigen Situationen



„Nicht die Dinge an sich, sondern unsere
Sichtweise von den Dingen ist das,
was uns beunruhigt.“

(Epiktet)

Sie kennen das vielleicht ...

- „Ich könnte ihm an die Gurgel springen!“
- „So ein ...!“
- „Hoffentlich zahlt er es mir nicht heim, wenn ich ihm einmal meine Meinung sage!“

Das Leben ist voll von Situationen, über die man sich aufregen kann – oder auch nicht. Genau dieses „oder auch nicht“ ist der Schlüssel zu persönlichem Wohlbefinden.

In schwierigen oder unangenehmen Situationen fahren wir oft unsere automatischen „Notfallprogramme“: Flucht, Angriff oder Totstellen.

Damit verbunden sind Emotionen wie Ärger, Angst, Hilflosigkeit sowie Stress, der auf Dauer zu permanentem Unbehagen, Burnout und ernsten gesundheitlichen Problemen führen kann.

Die Kunst liegt darin, auch in schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben und innerlich auf konstruktive Emotionen umzuschalten.

Daraus ergeben sich mehrere Vorteile:

- Der Stresspegel bleibt niedriger – die Situation wird weniger belastend erlebt
- Aus der inneren Haltung von Gelassenheit entsteht auch die Fähigkeit, mit der Situation konstruktiv und souverän umzugehen
- Die täglichen Tiefpunkte werden deutlich weniger – das persönliche Wohlbefinden steigt
- Mehr Heiterkeit und Freude. Man regt sich immer weniger über die kleinen Unannehmlichkeiten auf, sondern konzentriert sich mehr auf das, was gut funktioniert.

Zielgruppe

- Führungskräfte und Mitarbeiter/innen
- Teamleiter/innen
- Projektleiter/innen

Ziele und Inhalt

- Was sind typische schwierige bzw. unangenehme Situationen in meiner beruflichen Praxis?
- Arbeitsweise unseres Gehirns bei unangenehmen bzw. schwierigen Situationen
- Welche unangenehmen Emotionen werden dabei ausgelöst – und wie wirken sie sich auf die schwierige Situation und die persönliche Tagesverfassung aus?
- Psychologische Voraussetzungen für Gelassenheit: Welche konstruktiven inneren Haltungen wären notwendig, um mit der Situation gut umgehen zu können und in einem Zustand persönlichen Wohlbefindens zu bleiben?
- Übungen zur Förderung von Ruhe und Gelassenheit
- Entwickeln und Trainieren eines individuellen konstruktiven „Notfallprogramms“: Wie kann ich auch in schwierigen Situationen Zugang zu meiner inneren Souveränität finden und diese aktivieren bzw. halten?
- Lösen von Stress-Kopplungen zu bestimmten Auslöse-Situationen („Was mich heute noch aufregt oder verunsichert lässt mich morgen kalt“)
- Wie kann ich mich nach einer belastenden Situation rasch wieder emotional aufbauen bzw. mich regenerieren?
- Möglichkeiten zur Entwicklung einer generellen gelassenen Grundhaltung