

Eva Brandt  
Miriam Fritsch-Kümpel

# STRESS?



Das Trainingsbuch  
nach der Lotus-Strategie

**campus**

Eva Brandt, Miriam Fritsch-Kümpel

## **Stress?**

Du entscheidest, wie du lebst

Das Trainingsbuch nach der

Lotus-Strategie

2018. 224 Seiten

ISBN 978-3-593-50802-3

€ 24,95

**Auch als E-Book erhältlich**



Durch die ständige Erreichbarkeit, Mobilität und Flexibilität vermischen sich Privatleben und Beruf immer mehr. Gefährlicher Dauerstress ist die Folge. Doch wie gelingt es, Höchstleistung zu bringen und dennoch die eigene Gesundheit nicht zu gefährden? Die Autorinnen haben dafür eine praxiserprobte Methode zur Stressreduzierung von Führungskräften entwickelt: die Lotus-Strategie, mit der Stress abperlt wie das Wasser an einer Lotusblüte. Die sieben Lotusblätter stehen für die Module Akzeptanz, Veränderung, Werte, Zeit, Sinne, Netzwerk und Lösung und ergeben in Summe einen Trainingsplan für mehr Stresskompetenz. Die Methode basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und zeigt, wie man als Manager ein gesundes und trotzdem erfolgreiches Leben führt..

**Jetzt auf [campus.de](https://www.campus.de) bestellen**

*Gewidmet unseren Coachees und Seminarteilnehmer*

**Dr. Eva Brandt** arbeitet seit über 20 Jahren als selbstständiger zertifizierter Business-Coach.

**Miriam Fritsch-Kümpel** ist Psychologin und coacht Manager, Fach- und Führungskräfte.

Beide sind Gründerinnen des Stresskompetenzzentrums »Lotus-Strategie®« in Wiesbaden.

Eva Brandt, Miriam Fritsch-Kümpel

# **STRESS? DU ENTSCHEIDEST, WIE DU LEBST**

Das Trainingsbuch nach der Lotus-Strategie

Campus Verlag  
Frankfurt/New York

Mit diesem Buch halten Sie ein Trainingsbuch in der Hand. Sie können damit aktiv arbeiten und Ihr persönliches Workout durchführen. Einen übersichtlichen **Trainingsplan** finden Sie am Ende dieses Buches. Damit liefern wir Ihnen ein Angebot für Ihre selbstbestimmte Stressregulierung, die Performance gestalten Sie selbst. Viel Erfolg dabei!

ISBN 978-3-593-50802-3 Print

ISBN 978-3-593-43804-7 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-593-43825-2 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2018 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: Campus Verlag, Frankfurt am Main

Umschlagmotiv: © Shutterstock/Radmila

Illustrationen: Anna Luise Sulimma, TrendSketcher

Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht

Gesetzt aus Minion und Myriad

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

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

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>Management ist Spitzensport</b> . . . . .	9
<b>Einleitung</b>	<b>Viel erreicht – und Energie verloren</b> . . . . .	11
	Zahl und Wahrheit . . . . .	12
	Ach, hätte ich doch ... die Reißleine gezogen . . .	13
	Die Lotus-Strategie, ein Trainingsbuch . . . . .	14
<b>Kapitel 1</b>	<b>Der Bär ist weg</b> . . . . .	19
	Fantasiespiel jenseits der Wissenschaft . . . . .	21
	Das Erbe des Homo sapiens . . . . .	23
	Raffinierte Muster finden . . . . .	24
	Stressgetrieben durch den Alltag . . . . .	27
<b>Kapitel 2</b>	<b>Welcher Stresstyp sind Sie?</b> . . . . .	31
	Zwischen Sachlichkeit und Emotion . . . . .	32
	Als Aristoteles irrte . . . . .	34
	Stress mit Folgen . . . . .	36
	Der Preis der Kaskaden . . . . .	39
	Der Stresstypentest . . . . .	46
<b>Kapitel 3</b>	<b>Die Lotus-Strategie</b> . . . . .	59
	Der 360-Grad-Blick auf den Stress . . . . .	62
	Das Leiden der Manager . . . . .	64
	Bruch der Gefühle . . . . .	70
	Die Macht des Unterbewussten . . . . .	72

<b>Kapitel 4</b>	<b>Blütenblatt 1 – Akzeptanz</b> . . . . .	79
	Zeichen des Wandels . . . . .	80
	Solange die Erde sich dreht . . . . .	82
	Sine glossa – ohne Veränderung . . . . .	85
	Akzeptanzregel 1: Innehalten und aushalten . . .	87
	Akzeptanzregel 2: Loslassen und weiterdenken . .	87
	Stressanalyse . . . . .	94
<b>Kapitel 5</b>	<b>Blütenblatt 2 – Veränderung</b> . . . . .	99
	Guten Morgen, Schmerz . . . . .	102
	Der Dreiklang der Veränderung . . . . .	103
	Zwei Arten von Zielen . . . . .	111
<b>Kapitel 6</b>	<b>Blütenblatt 3 – Werte</b> . . . . .	115
	So ist es, so bleibt es? . . . . .	117
	Bei sich selbst ankommen . . . . .	120
	Wider die Hilflosigkeit . . . . .	121
	Die Mitte zwischen den Extremen . . . . .	124
<b>Kapitel 7</b>	<b>Blütenblatt 4 – Alpha</b> . . . . .	135
	Immer bereit . . . . .	137
	Das Gehirn besänftigen . . . . .	138
	Drei Takte der Persönlichkeit . . . . .	139
	Zeit und Wellen . . . . .	145
	Das Spiel zwischen Alpha und Beta . . . . .	146
<b>Kapitel 8</b>	<b>Blütenblatt 5 – Sinne</b> . . . . .	153
	Entschluss zur Entschleunigung . . . . .	155
	Stressoren, die Feinde des Glücks . . . . .	157
	Höher, schneller, weiter . . . . .	164
	Sieben Regeln für Ihre Gesundheit . . . . .	165
	Mit allen Sinnen genießen . . . . .	169
<b>Kapitel 9</b>	<b>Blütenblatt 6 – Netzwerk</b> . . . . .	175
	Oxytocin für das Selbstbewusstsein . . . . .	179
	Mindestens zwei für die Zufriedenheit . . . . .	181

	Ein Notizbuch voller Namen . . . . .	183
	Kommunizieren in digitalen Zeiten . . . . .	185
	Die Gepflogenheiten der anderen . . . . .	186
	Die Ebenen der Kommunikation sind universell .	188
	Der wunde Punkt in der Persönlichkeit . . . . .	189
<b>Kapitel 10</b>	<b>Blütenblatt 7 – Lösung</b> . . . . .	197
	Wenn dem Stress die Leere folgt . . . . .	199
	Was wirklich wichtig ist . . . . .	201
	Nicht jammern – lösen! . . . . .	207
<b>Kapitel 11</b>	<b>Achtsamkeit üben</b> . . . . .	213
<b>Schlussworte</b>	<b>Der Abperleffekt</b> . . . . .	219
<b>Danksagung</b>	. . . . .	221
<b>Literatur</b>	. . . . .	223



# EINLEITUNG

## Viel erreicht – und Energie verloren

Was ist Stress? Ein Modewort? Eine Ausrede? Eine Entschuldigung? Man hat Verständnis, wenn Sie es aussprechen und dabei hilflos mit den Schultern zucken. Unwillkürlich verfällt Ihr Gegenüber in Bedauern oder Verwunderung: »Halten Sie durch!«, mag er sagen, »es werden wieder bessere Zeiten kommen.« Das aber ist ein Trugschluss und dieser Ratschlag kann Ihr Scheitern sein.

Zählen Sie einmal nach, wie oft Sie das Wort Stress aussprechen, weil Sie Ihre Aufgaben nicht erledigten, den Terminplan nicht erfüllten oder ein Versprechen nicht einlösten. Wie oft beruhigen Sie mit diesem Wort Ihr Gewissen, wenn Familie und Freunde mal wieder zu kurz gekommen sind? Und wie oft stellen Sie mit diesem Wort eine Selbstdiagnose, wenn der Nacken verspannt ist oder das Herz für eine Sequenz von wenigen Sekunden aus dem Takt gerät? »Stress!«, sagen Sie sich, »ist normal in komplexen Unternehmenswelten, das muss man aushalten, denn dafür wird man bezahlt und geschätzt.« Und Sie rennen weiter. Sie wollen in Bewegung bleiben. Agilität und Flexibilität sind en vogue, alles andere würde Ihrer Karriere schaden. Allerdings vergessen zunehmend mehr Manager, dass Stress kein Modewort ist, sondern ein Raubbau an Körper und Geist. Er bleibt nie an der Oberfläche, er wirkt tief, dringt in jede Zelle ein, verändert dort die biochemischen Vorgänge. Er stört die Hormon- und Nervensysteme, frisst Energiereserven auf. Wenn Sie es nicht verhindern, dann legt er sich wie ein Netz um die Gedanken, das Fühlen und das Handeln.

Dieses Schicksal teilen sich weltweit Schafzüchter mit Investmentbankern, Hausfrauen mit Konzernmanagern. Selbst Schulkinder aller Nationen sind nicht gefeit vor den Auswirkungen eines langanhaltenden, ungesunden Stresses. Das macht ihn zu einem universellen Thema.

## Zahl und Wahrheit

Längst ist das Thema auch in der Politik und in wissenschaftlichen Institutionen angekommen. Wir sind dankbar, dass ein jährliches Reporting samt Zahlenwerk durch die Medien wandert, aber mal Hand aufs Herz: Treten Sie auch nur einen Schritt kürzer, wenn Sie Fakten hören wie: Aufgrund stressbedingter Leiden verschob sich die Frührentnergrenze auf 48,7 Jahren (1) oder aufgrund von stressbedingten psychischen Erkrankungen stiegen die Arbeitsunfähigkeitstage bundesweit auf 79 Millionen an? (2) Wir vermuten, nein. Sie lesen die Zahlen, vergessen sie – und machen weiter wie bisher. Zahlen zeichnen keine Bilder im Kopf, sie wecken keine Gefühle. Zwar sind Sie informiert, dass wahrscheinlich jeder dritte Manager einem Burnout entgegenrast, aber doch bleiben es Prognosen und damit eine emotionslose Angelegenheit. Was aber geschieht, wenn es Sie trifft? Nicht den Konkurrenten, nicht den Kollegen, sondern Sie persönlich? Dann wird diese Prognose für Sie zur hundertprozentigen Wahrheit. Dann ist es unerheblich, welche Tendenz Studien belegen, dann spielt die Verlaufskurve gemessen an wissenschaftlichen Koordinaten keine Rolle mehr.

Wir haben in unseren Beratungen und Kriseninterventionen erfahren: Männer wie Frauen bereuen nach einem stressbedingten Zusammenbruch zutiefst, dass sie die frühen Signale zur Seite geschoben haben mit einem »Weiter so. Mir wird schon nichts passieren«. Gehetzt, gefordert, verausgabungsbereit haben sie über lange Strecken zu viel Druck ertragen. Bis zur Erschöpfung. Wir haben schon sehr häufig in Augen gesehen, die keine Zuversicht mehr spiegelten. Unabhängig von Zahlenwerken können wir sagen: Die Symptome von Stress zwingen auch Sie in die Knie. Ob entscheidungsfreudige Macher, detailverliebte

Analytiker oder gesellige Netzwerker: Jeder Persönlichkeitstyp verliert mit zunehmendem Stress seine Stärken und empfindet dort, wo er einst aufblühte, nur noch Leere.

Stress hat viele Facetten und doch läuft er immer nach einem gleichen Muster ab: Aus dem kurzfristigen Anstieg des Noradrenalin und des Adrenalin wird eine dauerhafte Cortisolflut. Anfangs versucht Ihr Gehirn, diese Wellen mit einem Sonderschub Serotonin aufzuhalten, Ihre Stimmung wieder auszugleichen. Ein innerer Kampf der Botenstoffe tobt, um Ihr Seelenleben zu retten. Die Muskeln spannen sich. Fluchtbereit. Die Organe werden verstärkt durchblutet. Leistungsbereit, punktgenau wird Energie eingesetzt, Druck erzeugt, Spannung erreicht. Was immer an Ressourcen vorhanden ist, bündelt sich zu einem Drall nach vorne. Für eine kurze Zeit kann dieser Drall Sie beflügeln, dann verschieben Sie Ihre Leistungsgrenzen und Sie erleben ein Glücksgefühl. Sobald aber diese Momente keine Perlen im Alltag mehr sind, sondern wie eine Kette den Morgen mit der Nacht verbinden, wird Stress zu einer Gefahr. Was folgt, ist oft der Zusammenbruch, und was bleibt, ist immer die Reue mit den Worten:

### Ach, hätte ich doch ... die Reißleine gezogen

Diesen Satz hören wir, wenn Menschen am Boden sind. Wenn nichts mehr geht, weil der Lebenssinn verlorengegangen ist, weil die Nerven zittern, weil sie nicht mehr fähig sind, auch nur eine Buchseite zu lesen. Zu diesem Zeitpunkt wissen weder Mediziner noch Psychologen oder Stresscoaches, ob es jemals gelingen wird, diesen Menschen wieder in seine einstige Leistungsfähigkeit zurückzubringen. Oft wird er niemals wieder der sein, der er vorher war. Er wird nie wieder für seine Aufgaben brennen können, nie wieder diese Leichtigkeit in sich spüren.

In einer digital-beschleunigten Welt scheinen Menschen im Rausch der Informationen ihren eigenen Rhythmus zu vergessen. Sie versuchen, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu einem einzigen Substrat zu verrühren, indem sie heute nachholen, was sie gestern versäumten, und

das Morgen bereits gedanklich hinter sich lassen. Nur: Der menschliche Organismus ist für diesen täglichen Sprint ohne Pause nicht gemacht. Seine Funktionalität und seine Emotionalität können sich nur entfalten, wenn es einen Wechsel aus Anspannung und Loslassen gibt. So wie der Herzschlag aus Systole und Diastole, aus Zusammenziehen und Erschlaffen, besteht, so wie die Lunge sich mit Luft füllt und leert, weil Inspiration und Expiration im Einklang stehen, so brauchen auch Sie die Ruhe zwischendurch.

Aber wie, mögen Sie sich nun fragen, kann das gelingen? Sie ahnen es bereits: durch Selbstfürsorge. Denn Sie dürfen gewiss sein, dass Ihnen im Business niemand auf die Schulter klopft und sagt: »Gut gemacht. Sie haben sich einen Urlaub gegönnt, immer die Pausen eingehalten und zudem die Deadline für das Projekt verschoben.« Niemand wird sich Gedanken darüber machen, ob Ihr Brennen für die Aufgaben nicht mit der Zeit zu einem Ausbrennen wird. Und selbst wenn: Ratschläge helfen Ihnen nicht! Zu sagen »Treten Sie sofort kürzer!« wäre etwa so, als würden wir Ihnen bei der Erstellung Ihrer Bilanz zurufen »Seien Sie sofort kreativ!« Sie würden unruhig werden. Noch mehr Stress wäre die Folge.

Deshalb besteht unsere Lotus-Strategie aus einem ganzheitlichen Ansatz. Wir betrachten Ihr Temperament und Ihre Stärken ebenso wie Ihr Zeitgefühl. Die daraus resultierenden Merkmale bilden wir in sieben Modulen ab: Wo ein Mangel ist, da bieten wir Ihnen Impulse für ein selbstbestimmtes Training, das die physische, psychische, seelische Widerstandskraft steigert. Sie erhalten darüber hinaus wissenschaftlich fundierte Methoden an die Hand, die wir seit fast zwanzig Jahren verfeinern. Getreu unserer Überzeugung, dass Stresskompetenz erstens eine Sache der Persönlichkeit und zweitens der Selbsterkenntnis ist, verstehen wir uns als wertschätzende, empathische Begleiter.

## Die Lotus-Strategie, ein Trainingsbuch

Wir empfehlen Ihnen, die ersten beiden Kapitel als Einstimmung zu lesen, um festzustellen, welcher Stresstyp Sie sind. Dazu bieten wir

Ihnen einen auf der Grundlage verschiedener Persönlichkeitsmodelle basierenden Test an. Das Ergebnis zeigt Ihnen, welche Situationen bei Ihnen Stress auslösen und welche Probleme Sie dadurch möglicherweise dauerhaft haben werden. Nehmen Sie sich Zeit, dieses Ergebnis zu reflektieren. Malen Sie nichts schön und denken Sie nicht, alles sei halb so schlimm, es würden bald bessere Zeiten kommen und manche Probleme könnten sich gar von selbst lösen. Das Leben lehrt nämlich anderes. Aber dazu später mehr.

In den Kapiteln vier bis zehn entfalten wir mit Ihnen die sieben Lotusblätter, die sinnbildlich für die Lebensbereiche stehen, die Glück, Erfolg und Zufriedenheit versprechen, wenn sie sich stimmig anfühlen. Wir werden Ihnen veranschaulichen, was geschieht, wenn Sie über Ihre Sehnsüchte hinwegtrampeln, wenn Sie fremde Ansichten übernehmen und Ihren Eigensinn vernachlässigen.

Das Erkennen von antrainierten Fehlern und Haltungen kann schmerzvoll sein und ein Verändern ebenso. Das wollen wir Ihnen nicht verschweigen. Uns ist im weiten Stressspektrum jede Form von Schmerz bekannt – leider, sind wir versucht zu sagen. Denn Sie dürfen sicher sein, es wäre uns lieber gewesen, dass unser Buch nie geschrieben worden wäre, einzig weil Stress im Alltag getilgt und sich in eine Formel von Glück gewandelt hätte. Aber bleiben wir zunächst beim Stress, Ihrem persönlichen Antagonisten.

Mit diesem Buch halten Sie ein Trainingsbuch in der Hand. Sie können mit diesem Buch aktiv arbeiten, sozusagen Ihr persönliches Workout durchführen. Dazu bieten wir Ihnen am Ende eines jeden Kapitels Übungen oder Fragen zur Reflexion an. Jedes Kapitel schließt aus diesem Grund mit einer Notizseite, auf der Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse notieren und nächsten Schritte planen können. Mit diesem Angebot wollen wir Ihre Vorstellung wecken, was sich in Ihrem Alltag ändert, wenn Sie wohlwollend für sich selbst sorgen. Dann wächst in Ihnen die Gewissheit, sich in sich selbst geborgen zu fühlen. Es wäre schön, würden Sie Ihre Fantasie groß werden lassen von einem Leben ohne Stress, von einem Alltag aus Farbe, Helligkeit und dem guten Gefühl, nichts zu versäumen. Zur Entspannung bieten wir Ihnen einige Audioübungen mit einem Zugangscode zum Download an.

Den Rahmen setzen wir mit der Lotus-Strategie, die Performance gestalten Sie selbst.

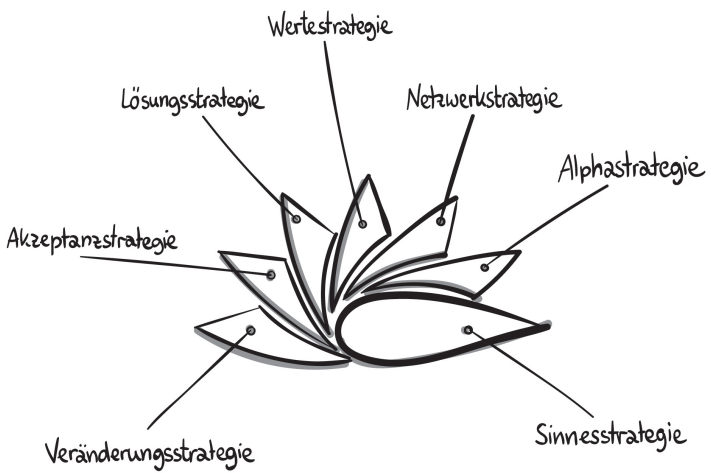
Wir freuen uns auf Sie! Starten wir!

Ihre

*Eva Brandt und Miriam Fritsch-Kümpel*

## Literatur

- (1) Deutsche Rentenversicherung Bund: Rentenversicherung in Zeitreihen 2012 und 2013
- (2) BMAS/BAuA: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2013



# KAPITEL 3

# **DIE LOTUS-STRATEGIE**

Die menschliche Kraft besteht nicht in den Extremen,  
sondern in ihrer Vermeidung.

*Ralf Waldo Emerson*



Als wir die Lotus-Strategie entwickelt haben, hatten wir schon viele Schicksale gesehen. Wir waren oft zutiefst betroffen, wenn Manager vor uns standen, die trotz kräftiger Statur in sich zusammengefallen waren wie ein Pflanze ohne Wasser – kaum Energie in den Zellen, kein Aufblühen erschien möglich. Dennoch suchten wir in den Gesichtern nach Zuversicht. Wo gab es eine Spur, die uns verriet, was diese Führungskraft einst antrieb? Wie war ihre Persönlichkeit in guten Zeiten, die von Freude, Zufriedenheit und Erfolg geprägt waren? Diese Spur zu finden, das war für uns der Schlüssel für eine Begleitung, die sich nicht in langwierigen Analysen verlieren sollte. Wir wollten unseren Klienten vielmehr Empathie entgegenbringen und ihre Gedanken auf das richten, was sie wie einen genetischen Stempel in sich trugen. Das waren aus unserer Sicht die Charaktermerkmale, die einzigartige Stärkenkombination, das individuelle Zeitgefühl und der Wertehorizont.

Unsere Lotus-Strategie ist mit dem Ziel entstanden, genau dort anzusetzen, wo der Manager einst Befriedigung empfand. Wir waren uns darüber einig, dass wir ohne Zeitverlust die Säulen im Leben des Managers reparieren würden, die Risse zeigten. Nach der Erste-Hilfe-Maßnahme sollte eine langfristige Abwehr gegen Angst und Druck etabliert werden. Es ging uns darum, die tragenden Säulen erstens zu stabilisieren und zweitens vor einer erneuten Instabilität zu schützen. Denn wir wussten: Wer einmal emotional ausgebrannt war, der wird die Angst vor einer Wiederholung dieses unsäglichen Zustandes nie wieder los. Der wird unsicher in seiner Selbsteinschätzung und verhalten in seiner Leistungsbereitschaft.

Unser Anliegen ist es deshalb, dass ein Manager nach einer Erschöpfung seinen Erfolg wieder lieben lernt. Er sollte ohne Gewissensbisse wieder durchstarten und dem Leben die schönen Seiten abgewinnen. Nur sollte er das nicht mehr im Kamikazestil tun, sondern unter einer klugen Abwägung aus Einsatz und Wirkung. Dazu ist es nötig, die Perspektive zu ändern und in eine Helikopterposition abzuheben, um sich zu fragen:

- Bin ich in dem, was ich gerade tue, bei mir oder lasse ich mich von anderen instrumentalisieren?
- Kann es sein, dass dieses Ziel, das ich gerade verfolge, auf Dauer meinen Stress beschleunigt und die alten Wunden wieder aufreißt?

Die Lotus-Strategie soll die Selbstfürsorge von Führungskräften erhöhen und die individuellen Bewertungskriterien zugunsten der Gesundheit verschieben. Dazu bieten wir eine Strategie aus sieben Blütenblättern an, die Menschen ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm bietet: Akzeptanz, Veränderung, Werte, Alphasirnen, Sinne, Netzwerk und Lösung.

Oft werden wir gefragt, ob unserer Strategie nur Fach- und Führungskräfte unterstützt. Nein, antworten wir, natürlich nicht! Zwar arbeiten wir in unseren Seminaren und Coachings meist mit Fach- und Führungskräften, mit Managern und Unternehmern. Auch unsere Fallbeispiele und Erfahrungsberichte entstammen überwiegend aus der Welt des Managements. Jedoch ist unser Programm für jeden geeignet, der sich gestresst, belastet und überfordert fühlt oder der schlichtweg aus dem inneren Gleichgewicht geraten ist. Die Werkzeuge sind universell, die Ergebnisse individuell.

Fach- und Führungskräfte, Experten und Selbstständige sind allerdings besonders gefährdet auszubrennen.

1. Sie brennen exzessiv für ihre Aufgaben und erleben häufig kein Pendant im Erfolgserleben  
oder
2. sie wirken jenseits ihrer Stärkenlinie, haben aber einen hohen Anspruch an die Qualität ihrer Arbeit  
oder
3. sie fühlen sich nicht wertgeschätzt, ihre Erwartungen wurden enttäuscht.

Aus unserer Sicht ist die Kombination aus lichterlohem Brennen für die Aufgaben auf der einen und enttäuschten Erwartungen auf der anderen Seite der häufigste Grund für einen Burnout im Management.

## Der 360-Grad-Blick auf den Stress

Es geht uns bei der Lotus-Strategie also nicht darum, dass Sie Ihr Leben umkrepeln. Im Gegenteil. Sie sollen die einzelnen Lebens- und Wirkbereiche heilen und erhalten. Sie sollen Ihre Stärken stärken und Ihre Lust und Neugierde jeden Tag nach oben schrauben, aber bitte mit dem richtigen Maß! Angst, Druck, übertriebener Ehrgeiz, das Festhalten an Dingen, die Sie nicht verändern können, das Aufgeben eigener Werte und Freiheiten, das Vergessen von Ruhe und Entspannung, das darf nie wieder geschehen. Kurzum: Wir wollen mit diesem Buch Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstfürsorge stählen. Unser Bestreben ist, dass Sie das Beste aus sich herausholen, zu dem Sie fähig sind. Wie sonst könnten Sie sich weiterentwickeln? Wir finden es fantastisch, wenn Sie Ihre Fähigkeiten trainieren. Diese sind ein Geschenk, das Ihnen ins Lebensgepäck gelegt wurde, und sie haben Sie im Laufe Ihres Lebens groß werden lassen. Wie oft durften Sie über sich selbst staunen, weil Sie über sich selbst hinausgewachsen sind? Leistung kann Lebenslust beflügeln!

Aber gleichzeitig sagen wir: Jeder Mensch hat seine wunden Punkte. Er hat seine physischen, psychischen und emotionalen Grenzen, die er akzeptieren muss. Er braucht nach einer Phase der Leistungssteigerung auch wieder den realistischen Blick auf das Mögliche. Deshalb stellen wir Sie als Menschen mit Ihrem Temperament und Ihren Emotionen in den Mittelpunkt – und nicht die Ziele der anderen, die Manager oft verfolgen. Wir wollen *Ihre* Persönlichkeitsmerkmale, *Ihren* Zeittakt, *Ihre* Stressoren herauskristallisieren. Wir wollen, dass Sie Ihre Poweraspekte genau kennen und sich entsprechend danach richten.

Was Sie von uns nicht hören oder lesen werden, sind allgemeine Tipps wie: »Treten Sie kürzer.« »Entspannen Sie nach 19 Uhr.« »Nehmen Sie niemals Ihre Arbeitsunterlagen mit nach Hause.« »Legen Sie die Füße hoch, trinken einen Kamillentee und pflegen die stillen Stunden bis zur Nacht.« Solche Plattitüden sind ungefähr so wirkungsvoll wie Hautcreme auf Hühneraugen. Sie heilen nicht. Denn spätestens seit der Gehirnforscher Paul D. MacLean begründete, dass ein Temperament zum großen Teil eine Sache

der Gene ist, wissen wir, dass diese allgemeinen Kommandos nicht funktionieren:

- Ein Macher mit seinen dynamischen, kreativen Stärken und seinem schnellen Zeittakt wird bei der Ansage »Füße hoch, Augen zu, an nichts denken und zwei Stunden entspannen« einen Stressschub spüren.
- Ein Analytiker, der mit Leidenschaft komplizierte Zusammenhänge darstellt, der Zeit und Raum vergessen kann, während er Details erfasst, wird ebenso unglücklich bei der Ansage: »Geben Sie ein Grobkonzept ab, Feinheiten sind nicht wichtig.«
- Ein Geselliger, dem das Wohlgefühl der anderen am Herzen liegt, der in die Probleme der anderen geradezu eintauchen kann, der wird seiner Stärke beraubt, wenn Sie ihm sagen: »Ab sofort kümmerst du dich nur noch um deine Dinge, deshalb ziehst du ins Einzelbüro.«

Menschen, die gegen ihr Temperament arbeiten, weil Methoden das diktieren, die werden ihren Lebenssinn verlieren. Sie werden den hauchdünnen Grat zwischen Herausforderung und Überforderung überschreiten, und keine Antistressmethode wird sie davor retten können. Und doch zeigen alle – ob Macher, Analytiker oder Geselliger – ein gemeinsames Merkmal, bevor die Stressspirale sich in gefährliche Höhen dreht.

Wir können aus einer Gruppe von erfolgreichen Managern denjenigen erkennen, der wahrscheinlich gefährdet ist, in einem Stress, einer Depression, einer Leere, in einem Zusammenbruch zu landen: Es sind die Männer und Frauen, die lichterloh für ihre Aufgaben brennen. Es sind die mit dem höchsten – oft exzessivem – Maß an Verausgabungsbereitschaft. Es sind die, welche die Welt aus den Angeln heben wollen und deren Glück eine lange Zeit aus der Erreichung ihrer Ziele besteht. So zucken wir ein wenig zusammen, wenn Ratgeberautoren ihre Leser glauben machen wollen, dass einzig die Aufgabe, die sie lieben, zum Glück führe. Dann sagen wir: »Nein. Das ist häufig nicht so. Wer seine Aufgaben durch jede Pore fließen lässt, der ist gefährdet. Nur wer brennt, kann ausbrennen.«

Deshalb beabsichtigen wir, eine Bremse in Ihren Stärkenbereich

einzubauen, die Sie vor Überhitzung schützt. Das geschieht nicht, um Ihre Entwicklung zu verhindern, sondern um Ihr Potenzial zu schützen! Denn ein Wüten mit Stärken führt Sie möglicherweise geradewegs in eine Erschöpfung und von dort aus in einen Burnout. Dieser übrigens bedarf einer schnellen und effizienten Hilfe, eines individuell erarbeiteten Programms. Auch wenn das Wort Burnout umstritten diskutiert wird und für viele Experten aus Medizin und Psychologie lediglich eine Begleiterscheinung ist, so ist es für uns eine Lebensgefahr! Wir wollen keine langwierigen Diagnoseziffern, keine komplizierten Herleitungen. Wir wollen handeln, indem wir reparieren.

Wenn die Krankenkassen bis heute keine abrechenbare Ziffer bereithalten und den Burnout häufig als Erschöpfungsdepression oder Anpassungsstörung deklarieren, so sagen wir: Ein Burnout hat eine besondere Dramatik. Ein Burnout ist eine Krankheit. Er befällt besonders häufig talentierte und engagierte Menschen. Er kann im schlimmsten Fall tödlich enden, wenn keine punktgenaue Hilfe erfolgt. Diese sieht wie folgt aus: raus aus dem Stressumfeld, Abwägen einer Medikamentengabe und das Lichten des Gedankennebels, um wieder den Sinn im Leben zu sehen.

## Das Leiden der Manager

Auf den ersten Blick scheinen Männer durchsetzungsstärker als Frauen zu sein. Sie scheinen über mehr Kraft, mehr Kondition und über ein Plus an Resilienz zu verfügen, wenn sie an einem Ziel festhalten, das längst verloren ist. Ein toter Gaul lässt sich noch reiten, so mögen sie denken, und aktivieren nochmals ihre letzten Energiereserven. Diese Männer im Business glauben an sich, an ihre Wirksamkeit und vor allem an ihre Karriere. Wo Frauen längst resignieren, da starten sie noch einmal durch, wollen das Feuer für ihre Aufgaben wieder und wieder entfachen. Alles andere wäre in ihrer Wertung wie ein Schwächeln vor dem Ziel, und wer wollte sich das wohl eingestehen? Wir haben oft erfahren, dass Männer vermeintlichen Niederlagen mit einer Leistungssteige-

rung begegnen, dass sie zu lange in einem Problem steckenbleiben und dabei das Panorama aller Lösungen übersehen. Dann verfallen sie in einen Tunnelblick und verschleudern ihre Energie für Dinge, die nicht zu ändern sind. Wir nennen das Raubbau an Körper und Geist, Manager bezeichnen es als Zielfokussierung.

Bis heute sind es meist Männer in Führungspositionen, die erst Hilfe suchen, wenn sie die körperlichen Leiden von Stress selbst nicht mehr beherrschen. Ein Fehler. Dann werden die Magenschmerzen mit einem vorübergehenden Infekt entschuldigt, die Verspannung im Nackenbereich mit einer schlechten Sitzhaltung begründet und das Herzrasen ignoriert, weil sich das Herz im nächsten Urlaub sicherlich beruhigen wird. Dass die Gereiztheit wächst, wird einer kurzfristigen Überarbeitung geschuldet. Alles im Rahmen, alles normal, Karrieren haben ihren Preis. Diese Beruhigungen sind typisch für Menschen, die sich längst auf der Talfahrt befinden, die nicht mehr stoppen können, weil der Stress das Leben beschleunigt hat. Also passen sie sich dem zunehmenden Tempo an. Sie denken: »Wenn ich mehr arbeite und das Ziel früher als geplant erreiche, dann folgt eine Phase der Ruhe. Ich muss nur durchhalten und das aktuelle Tief überstehen.« Falsch. Ein Tief wirkt leider wie die Anziehungskraft der Erde, wie es Isaak Newton definierte: Der Fall eines Gegenstandes gewinnt an Beschleunigung und Gewicht, je länger er fällt. Genauso ist es mit den Emotionen im Stress und den daraus resultierenden geistigen und körperlichen Beschwerden. Aus einer Gereiztheit wird Aggression, wird Panik, wird Interessenlosigkeit, wird Traurigkeit, wird Erschöpfung, wird Leere, wird Sinnlosigkeit, und auf dem Grund der Tiefe angekommen sehen Sie nur noch Dunkelheit.

### **Transaktionales Stressmodell**

Manager jammern nicht, sie handeln. Das ist eine weitverbreitete Auffassung in den Unternehmen. Dabei wird oftmals übersehen, dass nicht ausschließlich das Fachwissen für Lösungsfindungen entscheidend ist, sondern dass die Persönlichkeit und die damit verbundenen Bewertungsmöglichkeiten von Stress ebenso Einfluss nehmen. Ob



## Loslassen

### *Eine Gedankenreise*

Für die folgende Reise wechseln wir vom *Sie* zum *Du* – Ihr Unterbewusstsein kennt keine Förmlichkeit. Sie können dort nur in der *Du*- oder *Ich*-Ansprache andocken.

Bereite dich bitte auf einen Wechsel von Lesen und innerer Visualisierung mit geschlossenen Augen vor.

Atme tief und entspannt ein und langsam wieder aus. Und noch einmal: tief einatmen und langsam wieder ausatmen. Stelle dir nun vor, du bist an einem See. Das Wasser ist ruhig, die Sonne wärmt deine Haut. Es ist ein schöner und ungestörter Platz. Du fühlst dich sicher, du fühlst dich geborgen, du fühlst dich entspannt. Lege dich auf die Wiese, auf das weiche Gras, das den See umgibt. Genieße das Gefühl, das weiche und angenehm kühle Gras auf Deiner Haut.

Schließe die Augen und spüre dem Gefühl nach. Lass das Bild in all seiner Intensität in deinem Kopf entstehen.

Gibt es ein Problem in deinem Leben, das du aus der Welt schaffen möchtest? Einen Konflikt mit einem Kollegen? Ärger mit einem Projekt? Das Gefühl von Stress und Überforderung? Der Druck, den dein Chef auf dich ausübt? Krankheit? Schmerz?

Nun nimm das erste Bild, das dir in den Sinn kommt, und gib der Sache, die du loswerden willst, eine Gestalt. Sie kann rund wie eine Kugel sein, eckig wie ein Würfel, wie auch immer.

Was für eine Beschaffenheit hat die Sache? Welche Form? Welche Farbe? Visualisiere die Sache vor deinem geistigen Auge, so gut es dir möglich ist. Stell dir nun vor, dass die Sache so klein ist, dass sie in deine Hand passt. Und nun nimmst du die Sache in deine rechte Hand.

Halte dir deutlich vor Augen, dass du diese Sache in deiner Hand hältst – sie verweilt nicht länger in deinem Körper. Die Sache, von der du dich befreien willst, liegt jetzt in deiner rechten Hand.

Schließe wieder die Augen. Stell dir ganz genau vor, wie die Sache in deiner rechten Hand liegt.

Und nun legst du die Sache etwa 30 Zentimeter von dir entfernt in das Gras. Und wenn du bereit bist, dann richte dich langsam auf. Schau dir die Sache an, von der du dich befreien willst. Du möchtest diese Sache unbedingt loswerden, sie von dir werfen. Und du nimmst die Sache wieder auf und hältst sie wieder in deiner rechten Hand. Du schließt die Finger fest um die Sache. Nun holst du aus und wirfst die Sache von dir weg in den See. Du nutzt deine gesamte Kraft. Du bist erstaunt über die Energie, die in deinem Arm steckt. So dynamisch und kraftvoll gelingt es dir, die Sache in hohem Bogen von dir weg zu werfen. Die Sache klatscht auf die Wasseroberfläche. Das Wasser spritzt zu allen Seiten. Der Gegenstand versinkt. Du siehst genau hin. Schon bald geht der Gegenstand in der Tiefe des Sees unter und du bist dir gewiss, dass die Sache nie wieder an die Wasseroberfläche kommen wird, sondern tief auf dem Grund des Sees gefangen sein wird.

Betrachte aufmerksam, wie sich die Wasseroberfläche wieder beruhigt.

Halte dir vor Augen, dass die Sache, von der du dich befreien wolltest, nun mit großem Ritual versenkt wurde. Steh nun auf, kehre dem Ort der Versenkung den Rücken zu und geh davon.

Und nun schließe erneut die Augen und visualisiere den Akt der Versenkung noch einmal. Wie du die Sache, derer du dich entledigen möchtest, ins Wasser schleuderst, wie sie versinkt und wie du dich dann vom Ort der Versenkung entfernst.

Du entfernst dich von diesem Ort und gehst weiter auf der grünen Wiese, bis du nach einigen Minuten zu einem zweiten Gewässer kommst. Diesmal ist es kein See, sondern ein kleiner Teich, bedeckt mit einer Vielzahl an Lotusblumen. Ihre Blüten leuchten in strahlendem Weiß und zartem Rosa. Ihr Duft ist süß. Du bist überwältigt von der Schönheit, die sich vor deinen Augen abspielt. Du setzt dich in das weiche Gras, direkt an dieses Teichufer, und genießt den friedlichen Anblick.



Plötzlich bemerkst Du, wie sich eine Lotusblume löst. Sie löst sich aus einer dichten Ansammlung von Lotusblumen und treibt direkt



## KAPITEL 2

## TRAININGSEINHEIT 1




### Welcher Stresstyp sind Sie?

-  Welche Phase hat Ihr Stress? Stressrad
-  Stresstypentest

## KAPITEL 3

## TRAININGSEINHEIT 2





### Die Lotus-Strategie

-  Zeichen der Überforderung
-  Loslassen. Eine Gedankenreise
-  Loslassen. Eine Gedankenreise

## KAPITEL 4

## TRAININGSEINHEIT 3




### Blütenblatt 1 – Akzeptanz

-  Fünf-Minuten-Gedanken nach Assisi
-  Fünf-Minuten-Gedanken nach Assisi
-  Stressanalyse
-  Erstellen Sie eine Liste mit den Punkten, die Sie aktiv verändern wollen, und von denen, die Sie loslassen

## KAPITEL 5

## TRAININGSEINHEIT 4






### Blütenblatt 2 – Veränderung

-  Gestalten Sie Ihr Mindmap zur Veränderungsplanung
-  Sechs Fragen vor dem Weg
-  Entwickeln Sie erste Schritte zur Optimierung

## KAPITEL 6

## TRAININGSEINHEIT 5







### Blütenblatt 3 – Werte

-  Konstruieren Sie Ihr persönliches Werte- und Entwicklungsquadrat
-  Die Stresstypen und ihre beispielhaften Glaubenssätze
-  Der Weg zum Erwachsenen-Ich. Eine Anleitung
-  Richtungswechsel im Kopf
-  Schreiben Sie Ihre hinderlichen Glaubenssätze auf

## KAPITEL 7

## TRAININGSEINHEIT 6




### Blütenblatt 4 – Alpha

-  Welcher Zeittyp sind Sie? Ein Selbsttest
-  20 Sekunden für Ihre Balance
-  20 Sekunden für Ihre Balance
-  Praktizieren Sie die tiefe Bauchatmung
-  Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
-  Welche Entspannungsübung passt zu Ihnen?

## KAPITEL 8

## TRAININGSEINHEIT 7






### Blütenblatt 5 – Sinne

-  12 Tipps und Ideen zum Abschalten
-  Mit allen Sinnen genießen
-  Entwickeln Sie Ihren Handlungsplan für Ihre Gesundheit

## KAPITEL 9

## TRAININGSEINHEIT 8





### Blütenblatt 6 – Netzwerk

-  Booster für Ihr Selbstwertgefühl
-  Skulpturarbeit: Nehmen Sie sich ein Schachbrett
-  Der wunde Punkt
-  Die interdependente Konfliktspirale
-  Freundschaften lebendig halten

## KAPITEL 10

## TRAININGSEINHEIT 9



### Blütenblatt 7 – Lösung

-  Ziele setzen und Hindernisse bewältigen
-  Lösungen für Probleme finden
-  Kreative Methoden zur Lösungsfindung
-  Wichtige Dinge umsetzen

## KAPITEL 11

## TRAININGSEINHEIT 10

### Achtsamkeit

-  Body Scan
-  Body Scan