



**Drittens** tauchen Sie mit frischer Energie und mit besserer Laune wieder auf. Sie sind wieder ganz bei sich selbst.

**Viertens** haben Sie einen klaren Kopf und können sich besser konzentrieren. Nach ein bisschen Training wird beispielsweise manch einer verwundert feststellen, dass der Lärmpegel in der S-Bahn oder im Großraumbüro überhaupt nicht so hoch ist, wie man immer meinte. Statt genervt zu sein, ruht man friedlich in sich selbst.

**Fünftens:** Neben der Steigerung Ihres Selbstwertgefühls und Ihres Selbstbewusstseins entwickelt sich Resilienz. Das heißt, Sie fühlen sich nicht nur zunehmend wohl in Ihrer Haut, sondern werden allmählich zum »Fels in der Brandung«, mit einem inneren Frieden, der Ihre Gesundheit und Fitness auf allen Ebenen fördert, unter anderem durch ruhigen, erholsamen Tiefschlaf.

**Last, not least** kommt ein psychologisches Coaching hinzu, mit Informationen, die Sie insgesamt leistungsfähiger machen. Zum Beispiel wird Sie das simple Rezept des Harvard-Professors Archor überraschen, das er aus seinen jahrzehntelangen internationalen Studien zum Thema Erfolg entwickelt hat.

Unsere Herangehensweise ist ganzheitlich. Das Grundprinzip lautet: Wir brauchen *konkrete* Methoden, die effizient wirken, dabei simpel und kurz sind und die sofort guttun. Die Spaß machen!

Also eine Eier legende Wollmilchsau? Ganz genau!

Aber vielleicht sind Sie bereits beim Blick ins Inhaltsverzeichnis erschrocken: »Was, all diese Übungen soll ich machen?« Keinesfalls! Dieses Buch ist eine Art prall gefüllter »Werkzeugkasten« für Sie, und Sie können mal das eine Werkzeug nutzen, mal ein anderes. Sie dürfen also nach Herzenslust stöbern und auswählen, was Sie gerade gut brauchen können. Haben Sie oft Kopfschmerzen oder Kopfdruck? Dann sind unter anderem die Akupressurpunkte eine unauffällige Möglichkeit, die Stress-Verspannung im Kopf zu lösen und wieder klar und fokussiert zu sein.



Sind Sie ab mittags schlapp und nicht mehr sonderlich konzentrationsfähig? Dann liefert Ihnen das Kapitel »Energieschub – besser als Kaffee!« frische Energie und Konzentration.

Quälen Sie sich mit Rücken- oder Nackenschmerzen? Dann integrieren Sie die unauffälligen Wohlfühldehnungen aus dem Kapitel »Yoga-Workout am Schreibtisch« in Ihren Arbeitsalltag.

Sie finden zum Relaxen auch geführte Entspannungsmeditationen als Download zum Anhören, außerdem Hinweise, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können, wie Sie Ihr Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein steigern und vieles mehr, bis hin zum Umgang mit Mobbing. Kurzum alles, was Sie in Ihrem Büroalltag brauchen können, um fitter, fröhlicher und erfolgreicher zu sein.

Auf jeden Fall sollen und dürfen Sie herumstöbern, blättern und sich einzelne Übungen aus den Kapiteln herauspicken. Sie müssen das Buch auch nicht unbedingt chronologisch lesen, sondern können die Tipps querbeet ausprobieren und genießen.<sup>1</sup>

## Gelassenheit am Arbeitsplatz

Gelassenheit ist eine Eigenschaft, durch die Zufriedenheit, Erfolg und Lebensfreude gedeihen. Wer sich im Gegensatz dazu allzu leicht aufregt oder ärgert, sabotiert seine gute Laune – und seine Beliebtheit obendrein. So weit nichts Neues.

Aber was, wenn die Kollegin, der man immer einen Kaffee mitbringt, morgens an einem vorbeirauscht, ohne auch nur »Guten Morgen!« zu sagen? Und dann einer anderen Kollegin einen

<sup>1</sup> Liebe Leserinnen und Leser, bitte haben Sie Verständnis, dass fast immer die männliche Form gewählt ist (der Chef, der Mitarbeiter, der Mobber und so weiter), um den Textfluss nicht zu unterbrechen. Selbstverständlich ist das unisex gemeint und schließt uns weibliche Wesen immer mit ein. Sonst müssten Sie grässliche Sätze lesen wie: »Wenn der/die ChefIn Ihnen zu viel zumutet, sollten Sie ihm/ihr und Ihren KollegInnen sachlich mitteilen, dass sie/er ...« Geht gar nicht, oder?



Kaffee bringt? Ärgerlich. Nur eine Kleinigkeit, aber Sie ärgern sich trotzdem, grübeln, wieso sie sich so verhält. Haben Sie vielleicht etwas falsch gemacht? Am Ende beschließen Sie vielleicht, dass diese Kollegin eben eine Zicke ist. Und dass Sie ihr nie mehr einen Kaffee mitbringen werden. Eine konsequente Entscheidung, aber die gute Laune ist erst einmal dahin.

Jeder von uns ärgert sich über solche Kleinigkeiten, obwohl man lieber gelassen in sich selbst ruhen und dem Geschehen keine Bedeutung beimessen sollte. Man muss der Kollegin von nun an vielleicht nicht *immer* einen Kaffee mitbringen.

Scheinbar klar, aber leichter gesagt als getan. Tatsächlich gehört es zu den anspruchsvollsten Übungen, gegenüber solch kleinen »Fehlverhalten« gleichmütig zu bleiben. Denn wir sind nun mal soziale Wesen, wir möchten gemocht werden und tun auch vieles dafür. Und wir mögen die meisten anderen ja schließlich auch. Bis vielleicht auf ... na ja, diese neue Kollegin hat aber auch wirklich nichts anderes im Kopf, als immer engere Outfits zu tragen und mit dem Chef zu flirten. Eingebildete Ziege. Der würde man bestimmt keinen Kaffee mitbringen.

Falls Sie nun in sich hineingrinsen, sind Sie auf der richtigen Fährte. Denn es ist gar nicht immer einfach, von allen gemocht zu werden, vor allem nicht, wenn man sich authentisch verhält.

Was tun ...?

Welche Kollegen und Kolleginnen sind denn am beliebtesten? Na klar, es sind diejenigen, die den anderen so leicht nichts verübeln und friedfertig in sich selbst ruhen – und niemandem auf den Schlips treten (und nicht permanent mit dem Chef beziehungsweise der Chefin flirten). Unkomplizierte Naturen also, die immer für eine kleine Alberei zu haben sind. Die andererseits aber durchaus klar ihre Meinung vertreten, wenn ihnen etwas ungerechtfertigt erscheint.



Der Umkehrschluss ist simpel. Wenn es uns gelingt, unkompliziert, authentisch und gelassen zu sein, friedfertig – ohne uns ausnutzen zu lassen – wenn wir gern lachen und andere zum Lachen bringen, erhalten wir sicherlich die meisten Angebote, einen Kaffee mitgebracht zu bekommen.

Die Übungen, um diese Haltung zu etablieren, wenn wir nicht von Natur aus damit gesegnet sind, basieren auf der geistigen UND emotionalen Entspannung. Sie können sie jeden Tag in einer kurzen Pause durchführen.

## **Genussvoll auftanken – im Büro!?**

Erholung ... im Büro? Na klar, denn gerade da brauchen wir Reeneration! Genau dort möchten wir leistungsfähig sein. Effizient, konzentriert, gut gelaunt. Entspannt und gelassen in unserem Job. Beliebt und zufrieden.

Und was macht der Alltag mit uns?

Wir haben mal wieder zu wenig geschlafen, jetzt muss ein Kaffee her. Ein Kollege nervt ständig mit einem zusätzlichen Projekt, für das wir keine Zeit haben, der Lärm im Großraumbüro stresst, der Nacken verspannt sich schon wieder. Zwei Kollegen sind erkrankt, aber der Chef braucht die Unterlagen bis zum Nachmittag, also springen wir ein. Dabei wartet noch dringende Arbeit vom Vortag. Schon am Vormittag schlechte Laune. Der Magen zieht sich zusammen, Lustlosigkeit trübt die Konzentration, wird ergänzt von Unruhe, wie das alles zu schaffen sein soll, aber irgendwie müssen wir da jetzt durch.

Müssen wir?

Nein, nicht »irgendwie« und um jeden Preis. Nicht in einer derart gestressten und energielosen Verfassung. Denn so sind wir weder



leistungsfähig noch sonderlich erfolgreich. Das Immunsystem schwächelt, und wir werden anfälliger für Krankheiten.

Wussten Sie, dass vor allem junge und ambitionierte Frauen unter psychischen Problemen und Schlafstörungen leiden? Oft liegt der Grund darin, dass sie zu viel Arbeit übernehmen, sich zu viel aufhalsen lassen, sich nicht abschirmen und Stress nicht abblocken können.

Um typischen Büro-Alltagsstress zu entschärfen, genügt daher **nicht nur** physische Entspannung oder Akupressur oder Yoga-Dehnung.

Was guttut, ist unter anderem die Fähigkeit, ebenso liebenswürdig wie unbestreitbar »Nein« sagen zu können. Oder zu delegieren – eine Arbeit freundlich und souverän an jemand anderen weiterzugeben.

## Psychische Pflege

Wahrscheinlich sind Sie der Meinung, dass Sie doch aber gut für sich sorgen, oder?

Schließlich fahren Sie ein cooles Auto, gönnen sich Ihre Lieblingssportart, kaufen sich schöne Klamotten und angenehme Düfte, verwöhnen sich mit leckerem Essen, chillen abends auf Ihrem gemütlichen Sofa, schauen Fernsehen und simsens Ihren Freunden, gekrönt von allerlei Entertainment und Genussmitteln. Ihren Körper duschen und pflegen Sie jeden Tag und kleiden ihn gut.

Dagegen ist keinesfalls etwas einzuwenden, im Gegenteil, Erholung und Pflege haben Sie sich unbedingt verdient. Aber wann haben Sie Ihre Psyche zuletzt geduscht? Schrubben Sie negative Gefühle gelegentlich mit einem Peeling ab? Cremen Sie Ihre