

Martin-Niels Däfler

# Gib mir Geduld – aber flott!

222 Anregungen  
für mehr  
Gelassenheit  
und weniger  
Stress



EBOOK INSIDE

 Springer

Gib mir Geduld – aber flott!

Martin-Niels Däfler

# Gib mir Geduld – aber flott!

222 Anregungen für  
mehr Gelassenheit und  
weniger Stress

2. Auflage

 Springer

Martin-Niels Däfler  
Aschaffenburg  
Bayern, Deutschland

ISBN 978-3-658-19729-2      ISBN 978-3-658-19730-8 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-19730-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die erste Auflage erschien 2015 unter dem Titel „RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten. Selbsttrainings-Programm für ein entspanntes (Arbeits-)Leben“ bei Springer Gabler.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2015, 2018  
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

*Für mein Rehlein*

# Vorwort: Anti-Stress-Wissen kompakt vermittelt

Was den einen stresst, lässt den anderen völlig cool. Stress entsteht nämlich zwischen den Ohren – wo die meisten Menschen ein Gehirn haben. Stress wird also im Kopf produziert und höchst individuell erlebt. Entscheidend für die Wahrnehmung beziehungsweise das Empfinden von Stress ist, wie wir eine Situation beurteilen: Herr Müller hat überhaupt kein Problem damit, wenn im Büro das Radio im Hintergrund läuft (selbst, wenn es Bayern 1 ist), während Frau Schmidt das Dauergedudel höchst nervös macht. Frau Meier bleibt völlig gelassen, wenn das Telefon am Montagmorgen zum neunten Mal klingelt, während sich Herrn Krause schon beim zweiten Anruf zurück ins Wochenende wünscht.

Genauso vielfältig wie die Ursachen für Stress sind, genauso unterschiedlich sind die Gegenmittel. Dem einen ist geholfen, wenn er sich besser organisiert und dadurch

mehr Zeit für seine Aufgaben hat. Dem anderen fehlt es nicht an Orientierung auf dem Schreibtisch, sondern im Leben – er/sie benötigt Hilfestellung, um klarer zu sehen und Prioritäten setzen zu können. Wiederum ein anderer regt sich über jede Kleinigkeit auf – ihm/ihr würden Tipps für mehr Gelassenheit nutzen.

Die Fülle an vorhandenen Anti-Stress-Maßnahmen habe ich in meinem 2015 erschienenen Buch „RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten“ zu einem Selbsttrainingsprogramm komprimiert. Seitdem habe ich zahlreiche positive Kommentare von meinen Lesern erhalten, was schließlich zu dieser Neuauflage geführt hat. Dabei greife ich auch einen oft geäußerten Wunsch auf und verzichte auf die Erläuterung theoretischer Grundlagen. So finden Sie nunmehr ausschließlich knackige, handfeste Tipps für weniger Stress und mehr Gelassenheit, ganz nach dem Motto: „Gib mir Geduld – aber flott!“

Ich habe die Vorgängerversion, also „RELAX – Endlich stressfrei“, nicht nur gründlich verschlankt, sondern sie auch sorgfältig aktualisiert und um etliche Tipps ergänzt, wie etwa die Einträge zum Thema „Digital Detox“ oder „Lernen“. Vor allem jedoch habe ich die Struktur geändert: Statt einer thematischen Gliederung erwartet Sie nun eine umfangreiche, alphabetisch sortierte Sammlung von Methoden und Impulsen. Ihr Vorteil: Mehr Lesevergnügen, weniger „akademischer Ballast“ und noch mehr Praxisbezug.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nun eine inspirierende Lektüre, vor allem jedoch weniger Stress und mehr Gelassenheit.

Aschaffenburg  
im Mai 2018

Ihr  
Martin-Niels Däfler



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung: Selbstverantwortung übernehmen</b>	1
<b>Achtsamkeit üben</b>	7
<b>Ängste bekämpfen</b>	15
<b>Aufräumen</b>	21
<b>Atmen</b>	31
<b>Bewegung in den Alltag integrieren</b>	33
<b>Beziehungen pflegen</b>	37
<b>Digital Detox machen</b>	43
	<b>XI</b>

## **XII      Inhaltsverzeichnis**

<b>Effizient arbeiten</b>	53
<b>E-Mail-Flut eindämmen</b>	71
<b>Essen und Trinken</b>	79
<b>Freundlich sein</b>	89
<b>Gelassenheit trainieren</b>	99
<b>Gesprächsregeln beachten</b>	121
<b>Glaubenssätze ermitteln</b>	129
<b>Innere Antreiber ermitteln</b>	135
<b>Konflikte konstruktiv lösen</b>	141
<b>Lebensziele aufschreiben</b>	151
<b>Lernen</b>	161
<b>Life Balance hinterfragen</b>	169
<b>Nein sagen</b>	177
<b>Pausen machen</b>	185
<b>Positiv denken</b>	191
<b>Probleme systematisch lösen</b>	197