Workbook

Mentale Stärke: Gelassenheit siegt

Christian Bremer
Erfolg braucht Gelassenheit

Dieses Workbook gehört:

Name
Telefon
Email

Begrüßung

Erfolg braucht Gelassenheit

Liebe Teilnehmende, herzlich Willkommen!

Ich freue mich sehr, dass wir unsere gemeinsame Zeit dafür nutzen können, konkrete Wege zu mehr Gelassenheit und weniger Stress zu finden.

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht. Also muss es darum gehen, mit Stress konstruktiv umzugehen. Das können Sie hier lernen.

Natürlich gibt es dafür nicht „den einen immer richtigen Weg“. Allerdings bin ich davon überzeugt, dass es Ihren Weg gibt. Einen Weg, der zu Ihrer Persönlichkeit, Ihren Interessen und Ihren Begabungen passt.

Vielleicht sehen Sie ihn jetzt noch nicht sehr genau. Jedoch bin ich mir sicher, dass Sie eine erste Idee davon haben, wie Sie Ihr Leben gelassener und damit noch wertvoller, erfüllter und glücklicher führen können. Dabei unterstütze ich Sie.

Ich wünsche Ihnen sehr, dass Sie hier das erhalten, was Sie sich versprechen. Lassen Sie uns dafür gemeinsam mit Offenheit, Neugier, Zuversicht, Energie und Pragmatik sorgen.

Denn Sie sind es wert, gelassen, erfolgreich und glücklich zu sein.

Let´s rock!

Ihr

Christian Bremer

Inhaltsverzeichnis

Referenzen 4

Biografie Christian Bremer 5

Wie Sie das Beste aus dieser Veranstaltung machen 6

Empfohlene Regeln für die Veranstaltung 7

Meine Ziele und Wünsche 8

Die fünf goldenen Regeln konstruktiver Lebensführung 10

Die Goldene Regel des Erfolgs 11

Was ist Gelassenheit? 12

Die erste Analyse 13

Die zweite Analyse 14

Was ist Stress? 16

Wie entsteht Stress im „echten Leben“? 17

Wo lässt sich am besten für ein Stress“management“ ansetzen? 18

Die drei Stufen des gelassenen Lifestyles 19

Die Gestaltung gelassenen Lifestyles: Ist versus Soll 20

Das magische Dreieck der Veränderung 21

Der erfolgreiche Veränderungsprozess 22

Was genau passiert unter Stress? 23

Situativ: Was können Sie tun, wenn Sie unter Stress stehen? 24

Prinzipen: Die NOT to do Liste 25

Prinzipien: Die echte Liste für Gelassenheit 26

Der Tag der Gelassenheit 27

20 Techniken für situative Gelassenheit: Die Kunst der bewussten Fokussierung 28

Sichtweisen gelassener Menschen 30

Die Glaubenssätze der Gelassenheit 32

Meine Strategie zur Vorbeugung von Stress 34

Meditation: Die Magie von „Meine Minute“ 35

Anleitung zur Meditation 36

Meditations-Übungen für die Reise ins Innere 37

Untersuchung eines stressauslösenden Gedankens mit The Work® 39

Transfer: Die häufigsten Gründe für das Umgehen von Veränderungen 41

Mein definitives Ziel 43

Buchtipps 48

Notizen 50

Referenzen

Diese Unternehmen
vertrauen Christian Bremer
(eine Auswahl)

DB Bahn

H&M

GE

duisport

ifm electronic

DSW21

DEW Stahl

VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft

Demag Cranes

DELTA Energy Systems

WITTE Automotive

WITT weiden

Provinzial

St.-Johannes-Hospital

Euroforum

Biografie Christian Bremer

Christian Bremer trainiert mit seinem Motto „Erfolg braucht Gelassenheit“ mit nachweisbar besten Resultaten Unternehmer und Führungskräfte. Die Teilnehmenden seiner Vorträge, Seminare und Coachings profitieren von deutlich geringerem Stress und mehr aktiver Gelassenheit. Sie fokussieren sich mehr auf ihre Ziele, anstatt der Spielball anderer zu sein. Auf diese Weise führen sie ihr Leben nach eigenem Gusto.

Seine Schwerpunkte sind Mentale Stärke, Gelassenheit und Vorbeugen von ‘‘Burn-out’’.

Christian Bremer ist von der motivierenden Macht von Zielen, Sinn und Freude überzeugt und ergänzt seine pragmatische Arbeitsweise durch eine angemessene Prise Humor.

Stimmen über ihn:

- Die FAZ beschreibt ihn als „eloquent“
- DIE WELT als „Mann mit einnehmendem Wesen“
- Der WDR als „authentisch“
- Trainingsteilnehmer als „vorbildlich“,
- Coachees als „motivierend“ und Vortragsteilnehmer als „bewegend“.

Über sich selbst sagt er: „Ich liebe und beherrsche das, was ich tue. Der Sinn und die Resultate meiner Arbeit motivieren mich jeden Tag neu. Mein Ziel ist es, die Erwartungen meiner Kunden und Teilnehmer zu erkennen und sie dann zu übertreffen.“

Die mehr als 20jährige Erfahrung umfasst mehr als 4.500 Trainings- und Coachingeinsätze und über 120 Auftritte auf Messen mit jeweils mehr als 500 Zuhörern. Der Diplom-Pädagoge (Schwerpunkt berufliche Aus- und Weiterbildung) studierte in Dortmund und Bochum Psychologie und Pädagogik. Außerdem ist er u.a. zertifizierter Coach for The Work®. An seiner Tätigkeit reizt ihn vor allem aufzuzeigen, dass Gelassenheit möglich ist.

Auch seine Hörbücher, Bücher, Fachartikel und geführten Meditationen haben alle ein Ziel: Mehr echte Gelassenheit im Leben seiner Teilnehmenden.

Wie Sie das Beste aus dieser Veranstaltung machen

1. Bitte glauben Sie mir kein Wort.

2. Probieren Sie es aus.

3. Probieren Sie nicht alles aus, sondern das, was Ihnen am Herzen liegt.

4. Probieren Sie das nicht nur einmal aus, sondern so lange, bis Sie es können.

Was davon fällt Ihnen leicht, was eher schwer?

Empfohlene Regeln für die Veranstaltung

1. Ich lebe das „Kühlschrank-Prinzip“: erst Input, dann Output.
2. Ich glaube kein Wort.
3. Ich wähle aus.
4. Ich probiere aus.
5. Ich gebe 100%, weil es sich lohnt.
6. Ich entscheide mich für „Massives Lernen!“
7. Ich bin hier Mitspieler und kein Zuschauer.
8. Ich helfe anderen und lasse mir helfen.
9. Ich konzentriere mich auf das, was ich am meisten lernen will.
10. Ich weiß: Um etwas zu tun, muss ich es nicht verstehen.

Meine Ziele und Wünsche

Wie kann ich ...

Was mache ich wenn ...

Wiederkehrende Beispielsituationen:

Erfolg braucht Gelassenheit

Sind Sie für beides bereit?

Die fünf goldenen Regeln konstruktiver Lebensführung

Die Goldene Regel des Erfolgs

Du brauchst Dein: „WARUM?“.
Denn wichtiger als ein „Wie?“ ist ein „Warum?“.

Außerdem:

1. Tue, was Du sagst und tue, was notwendig ist.
2. Halte es einfach.
3. Beherrsche die Grundlagen.
4. Gib Dein Bestes: 110%.
5. Die Einheit des Erfolges ist der Tag.

Was ist Gelassenheit?

A Etwas bereits Vorhandenes

B Eine tägliche Entscheidung

C Ein Lifestyle

Warum ist Gelassenheit wichtig?

A Sie ist eine Voraussetzung zum Glück

B Sie macht und hält gesund

C Echter Erfolg braucht Gelassenheit

Wo entsteht Gelassenheit?

A Im Kopf

B Im Herz

C Im Körper

Die erste Analyse

1. Wenn ich unangenehm gestresst bin, fühle ich mich …

2. Häufiger bin ich in folgenden Situationen gestresst:

3. Manchmal bin ich gestresst, weil ich denke …

4. Mein Stress bringt mir folgende Vorteile:

Die zweite Analyse

Welche Situationen / Personen sind für mich stressig / belastend?

Woran bemerke ich, dass ich meine Stresszone erreiche?

Körperlich:

Emotional:

Wie verändern sich meine Arbeitsweise und mein Verhalten meiner Umwelt gegenüber, wenn ich mich gestresst fühle?

Arbeitsweise:

Verhalten meiner Umwelt gegenüber:

Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn ich Stress empfinde?

Welche Einstellung habe ich dann zu mir und zum Leben allgemein?

Einstellung zu mir:

Einstellung zum Leben:

Wie verändert sich mein Privatleben durch Stress im Arbeitskontext – und umgekehrt?

Was ist Stress?

A Unangenehmes Gefühl

B Geschenk

C Weckruf / Zeichen zum Innehalten

Warum ist Stress ein Geschenk?

A Angelegenheiten

B Anerkennung

C Anlegen mit der Wirklichkeit

D Anlernen

Wie entsteht Stress NICHT?

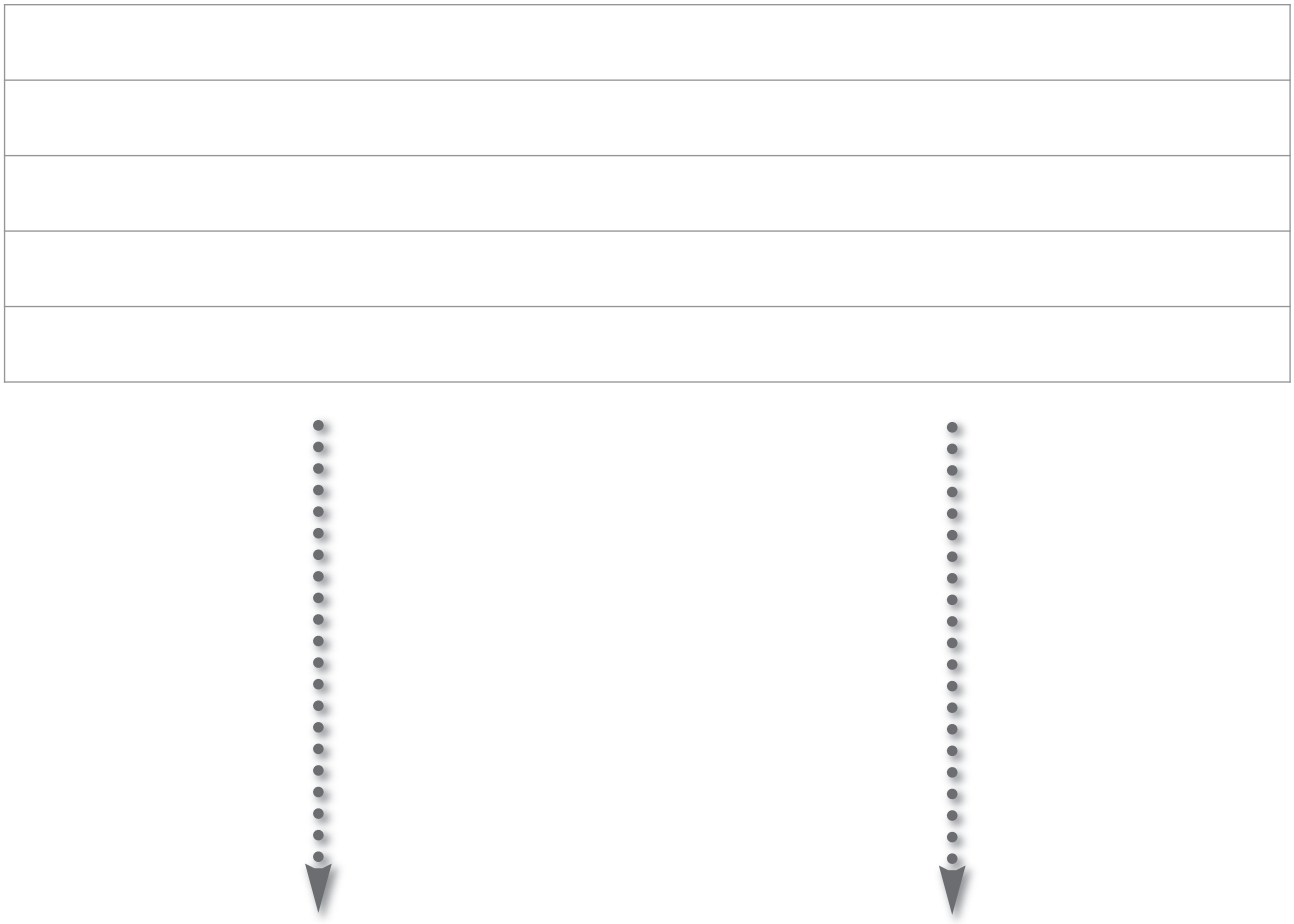
A Durch andere Personen

B Durch „Systeme“

C Durch Situationen außerhalb der eigenen Person

Wie entsteht Stress im „echten Leben“?

Ereignis oder Situation im „echten Leben“



Stress-Gefühle

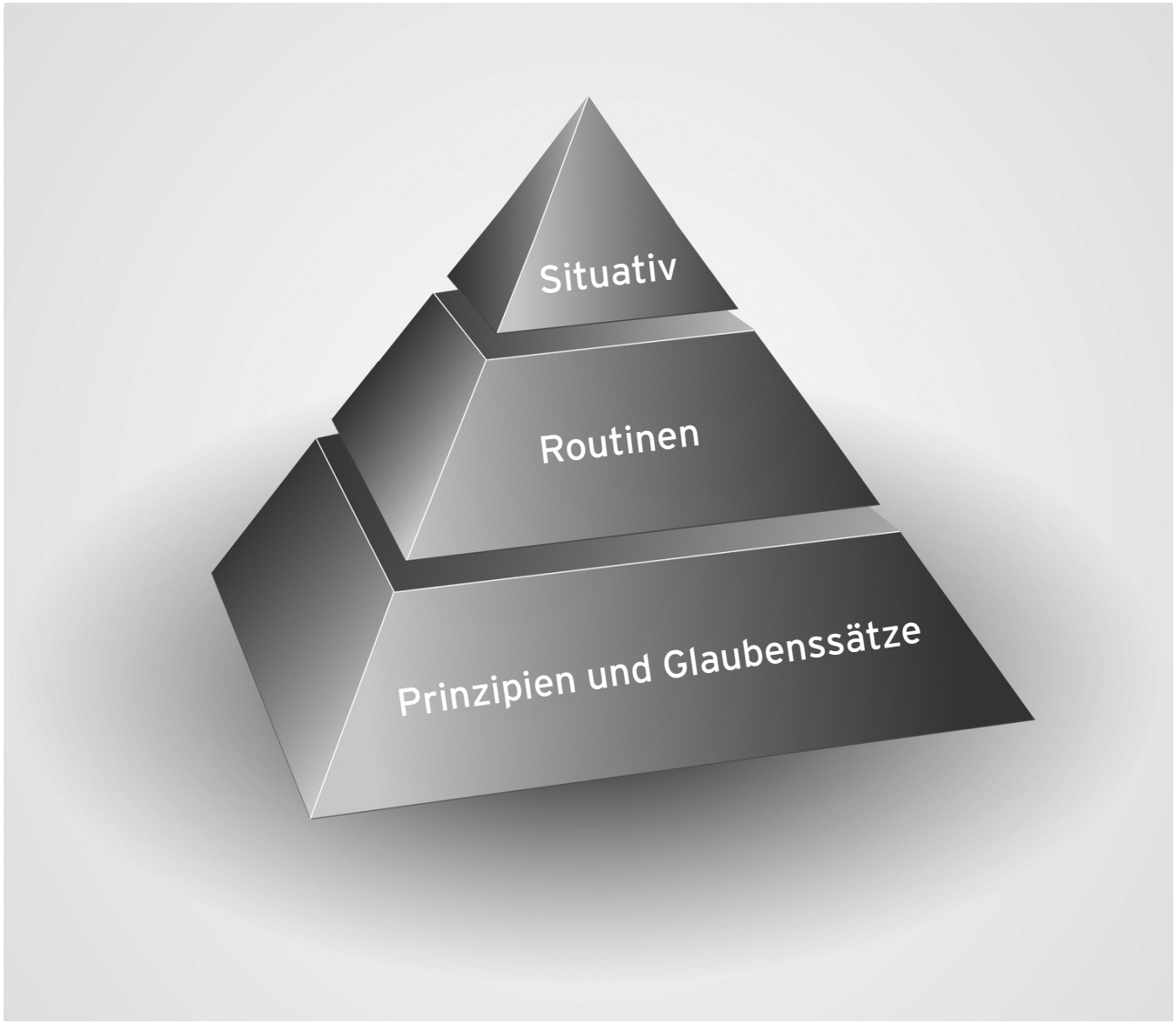
Wo lässt sich am besten für ein Stress“management“ ansetzen?

Chance 1: Veränderung des echten Lebens

Chance 2: Offen für das Stressgefühl

Chance 3: Veränderung der Erklärung

Die drei Stufen des gelassenen Lifestyles:



Die Gestaltung gelassenen Lifestyles: Ist versus Soll

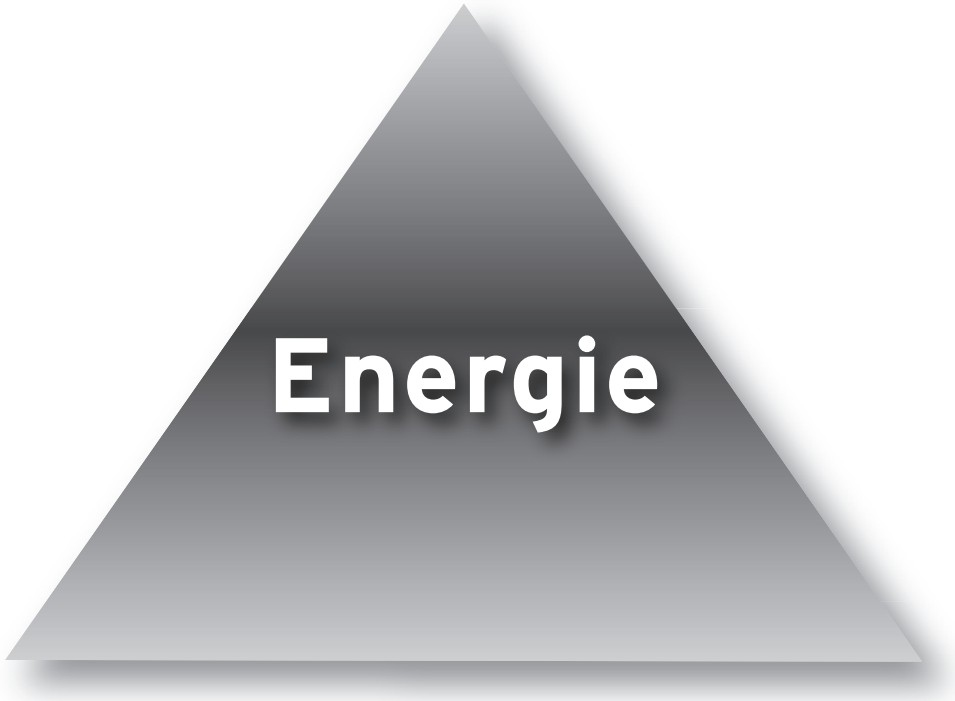
Wie es jetzt ist	Mein gelassener Lifestyle

Spielen Sie beide Seiten jeweils genau anhand dieser Fragen durch:

1. Welche Bedeutung hat Gelassenheit in Ihrem Leben?
2. Welche Bedeutung hat Stress in Ihrem Leben?
3. Wie zufrieden sind Sie mit dem, was Sie aus Ihrem Leben machen?
4. Wie oft haben Sie Stress? Wie intensiv ist Ihr Stress?
5. Wie gut sind Sie darin, gelassen zu reagieren?
6. Welche Menschen nerven / stressen Sie?
7. Was tun Sie, um Stress zu minimieren und Gelassenheit zu maximieren?
8. Wie gut sorgen Sie für sich?
9. Auf einer Skala von 1 (gering) bis 10 (hoch), wie glücklich sind Sie?
10. Auf was für ein Leben blicken Sie zurück, wenn sich Ihr Lebensabend nähert?

Das magische Dreieck der Veränderung

Sinn und Ziel: Warum und Wozu?



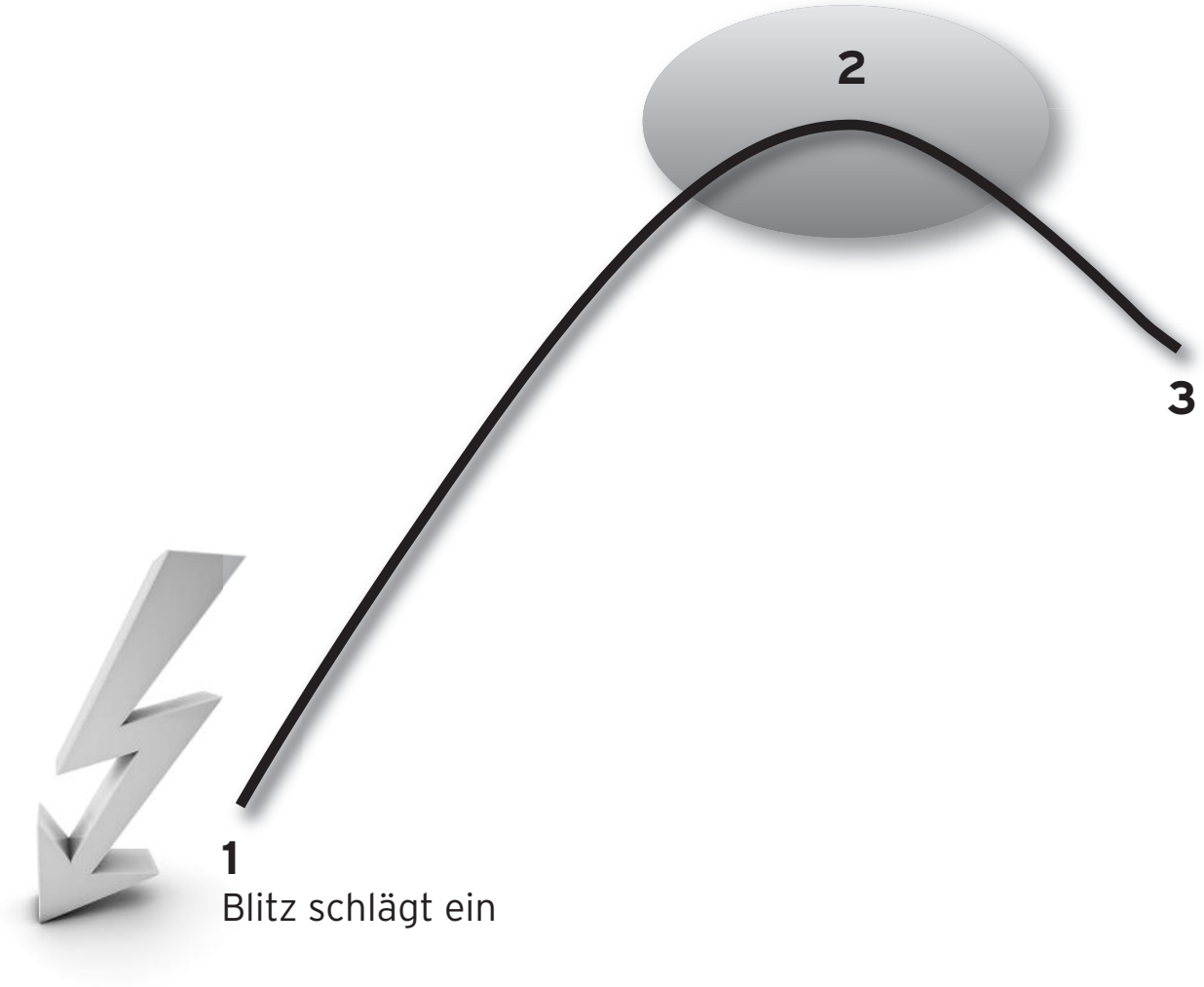
Wissen / Technik: Womit?

Kontinuierliches Anwenden: Wie?

Der erfolgreiche Veränderungsprozess

Was genau passiert unter Stress?

Die Stresskurve



Situativ: Was können Sie tun, wenn Sie unter Stress stehen?

1. Regel: Nichts tun.
2. Regel: Ausatmen.
3. Regel: Körpersprache deutlich ändern.
4. Regel: Sprache verändern.
5. Regel: Neu fokussieren.

Wie genau können Sie das tun?

Prinzipien: Die NOT to do Liste

1. Es allen Recht machen wollen.
2. Sich über alles und jeden aufregen.
3. „Ja“ sagen und „Nein“ meinen.
4. Sich zu viel vornehmen.
5. Immer mehr haben wollen.
6. Sich keine Zeit für sich nehmen.
7. Perfekt sein wollen.
8. Immer für alle da sein.
9. Sich als Opfer der Umstände sehen.
10. Alles und jeden verstehen wollen.

Prinzipien: Die echte Liste für Gelassenheit

1. Beschließen, gelassen zu sein.
2. Das Gute in allem finden.
3. Mit sich liebevoll umgehen.
4. Im „Hier und Jetzt“ leben.
5. Wahrnehmen, nicht werten.
6. Eigene Erwartungen reduzieren.
7. Unterscheiden: Wirklichkeit versus Kopfkino.
8. Bewusst atmen und meditieren.
9. Aufgaben nacheinander erledigen.
10. Zeit für sich selbst nehmen.

Der Tag der Gelassenheit

1. Affirmation
2. Dankbarkeit
3. Guten-Morgen-Gute-Laune-Fragen
4. Zielsetzung für den Tag
5. Nutzung der Kraft der Antizipation
6. Bewusstes Essen und Trinken
7. Meine Minute
8. Bewegung
9. Stille oder bewusstes Musik hören
10. Bewusstes Anfangen
11. Pausen
12. Stimmungs-Check
13. Berücksichtigung der To Do- und To Be- Liste
14. Rückblick: Was ist gut gelaufen und was kann ich morgen noch besser machen?
15. Guten-Abend-Gute-Laune-Fragen

20 Techniken für situative Gelassenheit: Die Kunst der bewussten Fokussierung

Technik	Notiz
1. Der Angelegenheiten-Check: • In welchen Angelegenheiten bin ich gerade? • Was ist jetzt meine Angelegenheit?	
2. Wenn ich in einem richtig gutem Zustand wäre, was würde ich jetzt tun?	
3. Was würde mein Vorbild jetzt machen?	
4. Wahrnehmen, nicht werten.	
5. Was kann ich noch lernen, um beim nächsten Mal gelassener zu bleiben?	
6. Bin ich jetzt stark oder schwach? Bin ich jetzt Opfer oder Täter? Bin ich führend oder folgend?	
7. Gehe ich mit mir zu 100% gemäß meiner Werte, Ziele und Standards um?	
8. Bei Vorwürfen an andere: ..., genau wie ich.	
9. Was ist jetzt noch wichtig?	
10. Was will mein wirkliches Ich?	
11. Was begeistert mich an meiner Gelassenheit? Warum kann ich es mir nicht leisten, gestresst zu sein?	

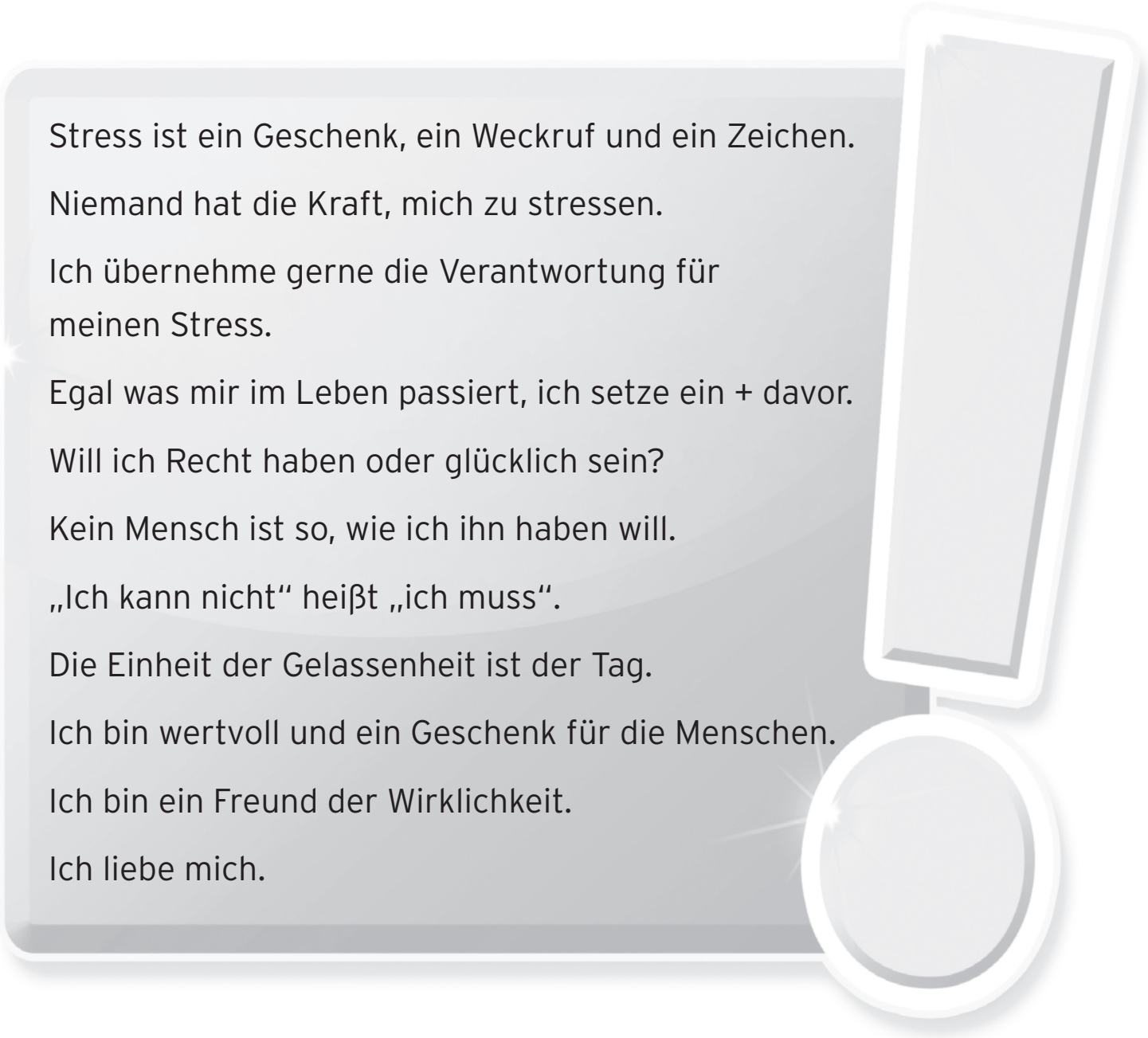
Technik	Notiz
12. Zeichentrick ist Mentaltrick	
13. Ankern: Mein Moment der Ruhe	
14. Gefühls“management“ alá Baron von Münchhausen: • Wie fühle ich mich jetzt? • Wie will ich mich fühlen? • Welche exakten Gründe habe ich, mich so zu fühlen wie ich möchte?	
15. Haltung ändern: • Wie lautet meine Haltung? • Was passiert, wenn ich meine Haltung nicht ändere? • Wer kann diese Haltung ändern? • Wann kann ich sie ändern? • Wie lautet eine bessere Haltung?	
16. Was sind meine persönlichen unangenehmen Folgen, wenn ich jetzt im Stress bleibe?	
17. Was sind meine emotionalen Vorteile, wenn ich jetzt in die Gelassenheit gehe?	
18. Die „Inneren Stimmen“ • Krieger • Fee • Magier • König	
19. Nein – Sagen • Innehalten • Empathische Reaktion • Lösung / Nein	
20. „Angriffe“ anderer • Innehalten • „Interessant, dass Sie das sagen …“ • „Wie genau meinen Sie das?“ / „Was lässt Sie das sagen?“	

Sichtweisen gelassener Menschen

1. Ich bin ein Vorwärtsdenker und Problemlöser, kein Rückwärtsdenker und Problemseher.
2. Mein Ausschnitt der Wirklichkeit ist nicht größer als das Ganze.
3. Nicht die Situation stresst, sondern eher, wie ich sie mir erkläre.
4. Wenn ich stressorientierte Fragen stelle, erhalte ich zu 100% stressvolle Antworten.
5. Ich sehe mir Wolken an, um mich zu entspannen und runterzukommen.
6. Mit dem Motto „Ich bin Schüler, kein Opfer" lege ich um stressvolle Situationen einen neuen Rahmen.
7. Wenn ich mich selbst verrückt machen kann, kann ich mich auch selbst glücklich und gelassen machen.
8. Wenn mir das Leben „fies angeschnittene" Bälle zuwirft, schlage ich sie kraftvoll aus dem Stadion raus.
9. Ich gönne mir mehrmals am Tag eine 2-Minuten-Pause.
10. Ich sorge im Alltag für eine Balance aus Arbeit, Erholung, Freundschaft, Liebe, Gesundheit, Reichtum, Spaβ und Spiritualität.
11. Neben meiner „To-Do"-Liste nutze ich auch meine „To-Be"-Liste.
12. Ich kümmere mich um meine Erholung, um einer Erschöpfung vorzubeugen.
13. Meine Sorgen schrumpfe ich auf Bonsaigröβe, die Lösungen auf Eichengröβe.
14. Ich nutze Musik, um mich in gute Stimmung zu bringen.
15. Oft ist Meditation die beste Medikation.
16. Egal was passiert, ich heiβe es willkommen.

Erfolg braucht
Gelassenheit

Die Glaubenssätze der Gelassenheit



Stress ist ein Geschenk, ein Weckruf und ein Zeichen.

Niemand hat die Kraft, mich zu stressen.

Ich übernehme gerne die Verantwortung für meinen Stress.

Egal was mir im Leben passiert, ich setze ein + davor.

Will ich Recht haben oder glücklich sein?

Kein Mensch ist so, wie ich ihn haben will.

„Ich kann nicht" heißt „ich muss".

Die Einheit der Gelassenheit ist der Tag.

Ich bin wertvoll und ein Geschenk für die Menschen.

Ich bin ein Freund der Wirklichkeit.

Ich liebe mich.

Fragen zur Reflexion und Anwendung:

1. Welche der Ideen finden Sie sympathisch?

2. Mit welchen haben Sie Schwierigkeiten?

3. Welche Ideen würden Ihnen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit helfen?

Meine Strategie zur Vorbeugung von Stress

Technik	Notiz
1. Bewegung	
2. Meditation	
3. Musik	
4. Ernährung	

Meditation:
Die Magie von „Meine Minute“

Anleitung zur Meditation

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf ein Kissen auf dem Boden. Wählen Sie eine bequeme Position, in der Sie aufrecht sitzen und genug Raum zum Atmen in Brust und Bauch haben. Wenn Sie nicht sitzen können, nehmen Sie eine liegende Position ein.

Schließen Sie Ihre Augen. Wenn Ihnen das unangenehm ist, schauen Sie entspannt auf einen Punkt im Raum und lassen den Blick dort ruhen.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Nehmen Sie wahr, wie Sie atmen und was passiert, wenn Sie atmen. Verändern Sie Ihre Atmung nicht, sondern lassen Sie sie natürlich fließen: Ihr Körper weiß, wie Sie am besten atmen.

Beobachten Sie genau, was während des Einatmens, des Ausatmens und der Phase zwischen Ein- und Ausatmen passiert.

Hilfreich sind die beiden Fragen „Wie atme ich?“ und „Was passiert, wenn ich atme?“. Beantworten Sie diese Fragen nicht vom Verstand ausgehend („Ich atme wie immer zu schnell!“), sondern beobachten Sie was körperlich passiert, wenn Sie atmen.

Wenn Ihre Aufmerksamkeit von der Atmung weggeht (und das wird passieren), nehmen Sie auch das wahr und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit liebevoll wieder zur Atmung zurück. Bewerten Sie das nicht, sondern führen Sie die Aufmerksamkeit einfach immer wieder auf Ihre Atmung zurück.

Führen Sie diese Praxis anfangs täglich für einen Zeitraum von 2 bis 20 Minuten durch. Dies ist ein guter Einstieg, bevor Sie die Zeit nach eigenem Geschmack verlängern.

Betrachten Sie Meditation als einen Zeitraum, in dem Sie Erfahrungen sammeln, wie es ist, entspannt und präsent zu sein.

Meditations-Übungen für die Reise ins Innere

Probieren Sie diese Übungen aus. Vielleicht finden Sie hierfür ja einen ruhigen Platz, an dem Sie sich wohl fühlen und ungestört sind. Die Übungen funktionieren natürlich auch im Zug, Bus oder im Auto (im Stau). Finden Sie heraus, welche Übungen Ihnen gut tun, welche Sie ausbauen wollen oder variieren können.

Übung 1:

Ich nehme mir 10 Minuten am Tag Zeit für mich und schließe die Augen.

In diesen 10 Minuten mache ich nichts.

Übung 2:

Ich nehme mir am Tag 10 Minuten Zeit für mich und schließe die Augen.

In diesen 10 Minuten besuche ich mein Inneres, indem ich folgendes probiere:

Ich achte mit folgender Frage auf meine Atmung: „Wie atme ich?"

Ich achte mit folgender Frage auf meinen Körper: „Welche Muskeln kann ich jetzt noch entspannen?"

Übung 3:

Ich nehme mir am Tag 10 Minuten Zeit für mich und schließe die Augen.

In diesen 10 Minuten gehe ich der Idee nach: „Ich genieße die Schönheit des Augenblicks".

Übung 4:

Ich nehme mir am Tag 10 Minuten Zeit für mich und schließe die Augen.

In diesen 10 Minuten beobachte ich, wie meine Gedanken von alleine zu mir kommen und ganz von alleine, ohne mein Zutun, wieder gehen.

Dabei hilft mir als Beobachter meiner Gedanken die Frage „Was denke ich?"

Anmerkung: Es können auch 1, 2, 3, 4, 5 ... Minuten sein.

Meine Anmerkungen zu den Meditationen:

Untersuchung eines stressauslösenden Gedankens mit The Work®

Dein Gedanke:

Ist das wahr?

Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass Dein Gedanke wahr ist?

Wenn Du den Gedanken denkst: Wie reagierst Du auf ihn, was macht er innerlich mit Dir?

Wer wärest Du in der Situation ohne den Gedanken?

Wie wäre dieselbe Situation ohne Deinen Gedanken?

© mit freundlicher Genehmigung von Byron Katie International, Inc. www.thework.com

Umkehrung 1 und Beispiele:

Umkehrung 2 und Beispiele:

Umkehrung 3 und Beispiele:

Transfer: Die häufigsten Gründe für das Umgehen von Veränderungen

„Eines Tages mache ich das“

Wenn Sie das denken, machen Sie sich klar, dass die „Eines-Tages“-Straße in das „Niemals“-Land führt. Es gibt nur das Jetzt und Sie können nur im Jetzt Ihre Zukunft beeinflussen.

„Ich sollte das tun“

Gönnen Sie sich selbst die wunderbare Erfahrung was passiert, wenn Sie aus einem „Ich sollte“ ein „Ich muss“ machen. Sie werden feststellen, dass Sie ins Handeln kommen und so mehr erreichen als Sie sich jemals vorgestellt haben. Fokussieren Sie sich auf das Ergebnis und nicht auf den Aufwand.

„Es gibt Wichtigeres“

Das ist falsch, denn Sie haben sich das Ziel der Veränderung ja mit einem guten Grund gesetzt. Außerdem können Sie ja beides machen: Sie setzen Ihre Veränderung um und kümmern sich um das, was Ihnen auch noch wichtig erscheint.

„Ich habe dafür keine Zeit“

Dies ist eine sehr beliebte Ausrede, die Sie mit einem täglichen Einsatz von nur einer Minute aushebeln können. Und wenn Sie eine Minute Zeit haben, werden Sie sich auch fünf Minuten Zeit nehmen.

„Disziplin ist etwas Unangenehmes und Einschränkendes“

Die meisten Menschen zucken regelrecht zusammen, wenn Sie den oft negativ besetzten Begriff Disziplin hören. In Wahrheit ermöglicht Disziplin hingegen Freiheit, Ergebnisse und Erfolg. Auch wenn der Begriff aus der Mode gekommen ist, ist er für Veränderung so wichtig wie die Luft zum Atmen.

„Das ist zwar wichtig, aber...“

Der Satzteil nach dem Komma ist eine Rationalisierung, welche Sie nicht handeln lässt. Diese scheinbaren Gründe können bspw. „aber es ist so schwierig“ oder „aber ich bin nicht begabt“ oder „ich hätte das früher lernen müssen“ sein. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und überlegen Sie sich den wahren Grund für Ihr Nicht-Handeln: „Ich verändere mich in Wahrheit nicht, weil ...“

„Ich muss darüber noch nachdenken“

Auch diese Rationalisierung kann Sie davon abhalten, Ihre Veränderungen anzugehen. Suchen Sie sich den Teil heraus, den Sie bereits durchdacht haben oder der so einfach ist, dass Sie nicht mehr nachdenken müssen und daher sofort handeln können.

„Es ist doch gar nicht so dramatisch“

Wenn ein Mensch 145 Kilo wiegt und von sich selbst glaubt, er hätte „nur ein paar Kilo zuviel“, handelt er nicht. Seien Sie ehrlich zu sich. Erst wenn Sie sich selbst eingestehen, dass etwas einfach nicht gut ist, können Sie handeln. Warum sollten Sie auch etwas verändern, was ok ist?

Seien Sie ehrlich: Wo finden Sie sich hier wieder?

Mein definitives Ziel

Weil ich mich zukünftig (nicht mehr) …

fühlen will, werde ich folgendes erreichen:

Unterschrift, Datum:

Um das zu erreichen, werde ich folgendes tun:

1. Täglich zu Vorbeugung:

Um das zu erreichen, werde ich folgendes tun:

2. Situativ: Wenn ich Stress empfinde, werde ich ...

Meine Selbst“bestrafung“:

Wenn ich meine Handlungen nicht kontinuierlich durchführe, werde ich …

Und jetzt? Jetzt geht es erst richtig los!

Die Einheit des Erfolges ist der Tag!

1. Notizblock
2. Mein Transferpartner
3. Kalender-Erinnerung
4. Eintragen für die Monatsinfo von Christian Bremer
5. Facebook: www.facebook.com/gelassenheitgewinnt
6. Hörbuch, Ebooks und Bücher von Christian Bremer und anderen
7. Website www.christian-bremer.de

Buchtipps

1. **„Seneca für Gestresste“ von Gerhard Fink, insel taschenbuch Verlag**

   → Unterstützende Worte eines weisen Mannes.

2. **„Lieben was ist – Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können“ von Byron Katie mit Stephen Mitchell, Arkana Verlag**

   → Das Standardwerk zu The Work.

3. **„Reisen in die Innenwelt – Der Selbsterfahrungs-Guide in Bildern“ von Tom Holmes mit Lauri Holmes, Kösel Verlag**

   → Wertvolle Anleitung um die „inneren Stimmen“ in Einklang zu bringen.

4. **„The Big Five for Life – Was wirklich zählt im Leben" von John Strelecky, dtv Verlag**

   → Anleitung zum Arbeiten, um persönliche Erfüllung zu finden.

5. **„Ärger – Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen“ von Thich Nhat Hanh, Goldmann Arkana Verlag**

   → Weniger Ärger, mehr Gelassenheit.

6. **„Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall B. Rosenberg, Herder Verlag**

   → GFK – für größere Gelassenheit in Gesprächen.

7. **„Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte – Eine Parabel vom Glück“ von Robin S. Sharma, Knaur Verlag**

   → Wundervolle Geschichte über das Verlassen der Tretmühle.

8. **„Über Liebe, Glück und was im Leben wichtig ist – Buch der Antworten“ von Dalai Lama, Herder Verlag**

   → Mit unerschütterlichem Glaube an die Möglichkeit von Liebe und Glück

9. **„Wer wäre ich ohne mein Drama – Konfliktlösung mit The Work“ von Byron Katie, Goldmann Arkana Verlag**

   → Beispiele zu The Work in Dialogform

10. **„Hühnersüppchen für die Seele“ von Jack Canfield & Mark Victor Hansen, Mosaik Verlag**

    → Die beste Medizin gegen jede Art von Trübsinn.

11. **„Stell dir vor es geht – Wer positiv denkt, hat mehr vom Leben“ von Klaus W. Schneider, Herder Spektrum Verlag**

    → Wie negative Gedanken durch angemessene Positive ersetzt werden.

12. **„Der ganz normale Wahnsinn – Vom Umgang mit schwierigen Menschen“ von Francois Lelord & Christophe Andrè, aufbau Verlag**

    → Der Autor von „Hectors Reisen“ gibt Tipps zum Umgang mit schwierigen Menschen.

13. **„Burnout-Prävention – sich selbst helfen – das 12-Stufen-Programm“ von Thomas M. H. Bergner, Schattauer Verlag**

    → Ein Arzt gibt wertvolle Hinweise zur Vorbeugung von Burnout (Übungsbuch).

14. **„Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung, Zahlreiche Fallbeispiele, Hilfen zur Selbsthilfe“ von Matthias Burisch, Springer Verlag**

    → Für eher an der Theorie und Forschung Interessierte.

Notizen

Notizen

Notizen

Notizen

© Christian Bremer 2013
Layout und Satz: www.jasser-design.de

www.christian-bremer.de