



VON GABRIELE UND GÜNTER ZIENTERRA

„LIEBEN SIE ZUFRIEDENHEIT?“

DER ALLTAG IST GEPRÄGT VON WACHSENDEN HERAUSFORDERUNGEN IM BERUFSLEBEN.

Aber Achtung: Bei steigenden Leistungsanforderungen vergleicht sich der Mensch mit anderen, will diese übertreffen und strebt immer nach mehr - oft ohne zu schätzen, was er hat. Sich aus diesem Zwang zu befreien ist nicht leicht, kann aber sehr hilfreich sein.

Auch wer sich für Andere einsetzt, etwa in der Nachbarschaft oder in Vereinen, ist im Durchschnitt zufriedener als ein stiller Stubenhocker. Sicher ist auch, dass gesellschaftliche Umstände das Glückliche fördern: politische Freiheiten, die einem erlauben, ohne Angst seine Meinung äußern zu können, zuverlässige staatliche Institutionen frei von Korruption, die einem das Gefühl der Sicherheit geben.

Man muss genau hinsehen und hinhören, um herauszufinden: Was hilft einem Mitarbeiter mit Mehrfachbelastung. Mitunter seien auch Programme für Gruppen sinnvoll: Haben mehr Menschen in einer Abteilung Rückenprobleme, kann dort ein Ergonomiecheck folgen, Arbeitsplätze verändert und ein Trainer zu Mobilisierungsgymnastik eingeladen werden. Verordnen aber lässt sich nichts, deshalb dient ein Drittel der Programme der Sensibilisierung, der Aufklärung und der Information. Darunter auch Gymnastik, Fahrrad und Lauftreffs, Bowling und Golfturniere, Fußball- und Volleyballspiele.

Frau Zienterra wurde von einem Fernseh-Journalisten gefragt: „Wie finden Sie denn zu Ihrer Balance?“ Antwort: „Nach Hause gehen und sehen, es gibt neben der Arbeit gleichrangige, wichtigere Dinge, Partnerschaft oder einfach mal nichts tun und dabei wissen: Ich verpasse jetzt nichts. Das musste ich lernen. Bevor ich das konnte, stellte ich mir die Frage: Wer bist

du eigentlich, wenn du nicht arbeitest? Das sollte sich jeder ab und zu mal fragen.“

INSPIRATION BEIM KOCHEN

Vorher viel nutzlose Zeit im Internet verbracht mit der Frage nach Kochdauer und Wassermenge; weil sich alle Angaben widersprechen, tut der Küchenneuling, was er für richtig hält. Die große Beinscheibe und 5 Sandknochen werden in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen gebracht. Lassen Sie die Beinscheibe mit den Knochen in leicht gesalzenem Wasser zu einer Rinderbrühe ca. 3 Std. kochen.

„Hör mir zu“, sagt die Küche, „ich schwöre dir, du wirst deinen großen Spaß daran haben. So kann es passieren, ich stehe im Wald, wenn die Pilze im Sieb ihre erdigen Brisen aussenden, oder am Meer, wenn eine stolze Dorade mineralisch duftend vor mir auf dem Schneidebrett liegt. Jeder Koch, der sein Essen aus rohen, ordentlichen Zutaten herstellt wird zum Künstler.“ Wer Sellerie schneidet, wer Petersilie zupft, wer Kartoffeln schält, wer Fleisch zerlegt, der begreift im wortwörtlichen Sinne, ein kleines Stück Natur. In der entfremdeten Welt, in der wir leben hat Essen etwas tröstliches, versicherndes, Essen erdet.

Es ist in der Küche immer auch eine kleine Auszeit von den Zumutungen des Lebens. Für mindestens eine Stunde am Tag muss die Welt draußen bleiben und alle Aufmerksamkeit gilt dem eigenen kleinen Wohl. Hören Sie, wenn Sie kochen, nie Radio, sondern höchstens Musik oder gar nichts. Daraus folgt, dass Sie kein geselliger Koch sind. Sie möchten sich in der Küche gewissermaßen entspannt konzentrieren. Diesen einfachen Luxus bietet Ihnen das Kochen.

Es ist eine leichte Form, eine tägliche Meditationsübung, die dem Leben einen kleinen Halt gibt. Es gehört unbedingt zum

Versuch, ein gelingendes Leben zu führen. Essen machen ist eine sinnvolle Beschäftigung. Es ist eine stetige Übung, ein zutiefst menschliches Tun, ein freudiger Akt. Kochen ist leicht und es ist einfach, damit anzufangen. Unmöglich aber ist es, wenn sich das kleine Glück einmal eingestellt hat, wieder damit aufzuhören. Weil jeder Koch schnell lernt: Richtiges Essen macht auch die Seele satt.

Es sind Situationen, die wir alle kennen und die unser inneres Gleichgewicht ausmachen. Wie wir unser Stresslevel mit wenig Aufwand innerhalb von 10 Minuten senken können. Wir können die Tipps und Denkanstöße effektiv nutzen.



■ **Beim Kochen geht alles schief. Die Gäste klingeln an der Tür.**

Nicht ärgern, lachen Sie über sich selbst. Das befreit und entlastet. Eine witzige Bemerkung zu den Gästen kann die Situation entschärfen. So schaffen Sie Distanz. Denn Zorn und Ärger über sich selbst verlangsamt. Intensives Lachen verbessert die Blutzirkulation und natürlich auch die Laune.

■ **Geldsorgen und Existenznöte stören den Schlaf.**

Bevor wir zu Schlaftabletten greifen machen wir den Versuch mit Hopfenmilch. Hopfen verfügt über beruhigende, pflanzliche Hormonstoffe und die Milch enthält die beruhigende Substanz Tryptophan. Zwei Teelöffel getrockneter Hopfensaft (Apotheke) werden in ¼ Liter Milch aufgelöst und müssen dann 7 Minuten zugedeckt ziehen. Durchsiehen, mit einem Löffel Honig süßen, kurz vor dem Zubettgehen trinken.

■ **Termine in der Firma**

Der Chef macht immer mehr Druck. Eine negative Unruhe entsteht vor allem dann, wenn wir die Kontrolle verlieren. Solange wir das Gefühl haben, die Situation im Griff zu haben, behalten wir eine gewisse Störunanfälligkeit. Dabei helfen vor allem ein gesundes Selbstbewusstsein, gute Organisation und Pünktlichkeit. „Klingt vielleicht langweilig, hilft aber.“

Denn wer unter Zeitdruck steht, den Überblick verliert oder gar in Panik gerät, ist dann nervösem/fehlerhaftem Denken und Handeln ausgeliefert.

■ **Der Abgabetermin steht bevor, doch im Kopf herrscht absolute Leere.**

Zeit für den 18-Sekunden Trick. 3x6 Sekunden Ein- und Ausatmen. Öffnen wir ein Fenster und atmen wir dreimal tief durch. Zeit, die wir zwischendurch mit scheinbar wichtigen Aktivitäten wie einer Unterhaltung verbringen, ist nicht etwa vergeudet, sondern häufig wichtig für die Regeneration. Das kann die Effizienz der Arbeit erhöhen.

■ **Der Nachbar sucht ständig Streit.**

Erstaunlicher Weise hilft hier vor allem eines: gezielter Aggressionsabbau. In Japan, aber auch Marokko zahlen zorngeladenen Menschen deshalb Geld dafür, mit Tassen zu werfen. Billiges Porzellan gibt es auf Flohmärkten oder im Keller. Tipp für zu Hause: Geschirr in einen Sack und mit dem Hammer draufhauen. Befreit ungemein und senkt die Unzufriedenheit um 80 Prozent.

■ **Stundenlange Sitzungen vor dem PC. Kein Ende in Sicht – ein Gefühl wie im Hamsterrad**

Bevor wir am Schreibtisch weiter nervös und ungeduldig werden, reiben wir unsere Handflächen 15 Sekunden lang ganz schnell aneinander, bis sie heiß sind.

Wir stützen uns auf die Ellenbogen und legen die Hände eine Minute lang vor die geschlossenen Augen. Und wir spüren wie sich unsere Augen durch die sanfte Wärme entspannen. Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre etwas Abwechslung und Freude.

■ **Ein unangenehmes Gespräch fängt an.**

Ergreifen wir die Initiative, unangenehme Gespräche oder Aufgaben beunruhigen gewaltig. Bringen wir es schnell hinter uns. Durch Aufschieben potenziert sich die Unruhe.

■ **Der Kollege drückt sich vor jeder Arbeit und wir müssen alles Ausbaden.**

Ehe wir den nervigen Kollegen anbrüllen, greifen wir zur Wasserflasche und kippen einen halben Liter auf ex. Beim Trinken wird der Teil des Nervensystems beansprucht, der das Schlucken, Verdauen und Regenerieren beherrscht. Gleichzeitig helfen wir unserem Stoffwechsel, die Stresshormone abzutransportieren.

■ **Abends geht nichts mehr. Die Batterien sind leer und wir fühlen uns wie erschlagen.**

Die Rettung: früh ins Bett gehen. Schlafforscher haben entdeckt: Menschen die zweimal pro Woche „lange Nächte einlegen“, also vor 22 Uhr ins Bett gehen und neun Stunden schlafen, sind um bis zu 40 Prozent

weniger genervt als Menschen mit sieben Stunden Schlaf.
Erklärung: Im Schlaf werden Stresshormone abgebaut.

- **Die Aktenberge türmen sich. Das Telefon klingelt ununterbrochen. Die Nackenmuskulatur verspannt.**
Geben wir etwas Pfefferminzöl auf die Fingerspitzen und pressen wir diese mit leichtem Druck gegen die Schläfen. An die Akupressur angelehnt, wirkt diese Mikromassage mit dem kühlen Öl schmerzlindernd und entspannt die Nackenmuskulatur.
- **Die Schlange vor der Kasse ist endlos. Fluchtgedanken tauchen auf.**
Was wir jetzt brauchen ist ein Kaugummi. Denn bei starker Nervosität verspannen sich oft die Kiefer- und die Nackenmuskeln. Beim Kaugummikauen werden sie locker- und wir selbst auch.
- **Kilometerlanger Stau. Nichts geht mehr. Und der Adrenalinpiegel steigt:**
„Was jetzt helfen könnte ist Instrumentalmusik. Denn was kaum jemand weiß: Musik mit Gesang erzeugt erneute Irritation. Kritisch sind auch Stücke mit vielen abrupten Wechseln und Sprüngen im Rhythmus und in der Lautstärke.“

Etwas Unvorhergesehenes, Überraschendes erregt im Gehirn automatisch Aufmerksamkeit und versetzt uns für einen kurzen Moment in Alarmbereitschaft. Ruhige Instrumentalmusik oder klassische Stücke von Mozart oder Bach sind dagegen harmonisierender, der Adrenalinpiegel sinkt.
- **Die Konferenz nimmt kein Ende, die Anspannung wächst**
Nehmen wir eine Auszeit: Halten wir unsere Handgelenke unter eiskaltes Wasser. Da die Pulsadern direkt unter der Hautoberfläche liegen; erreicht die Kälte sehr rasch die Blutgefäße, die sich daraufhin zusammenziehen, und das beruhigt wiederum den Blutfluss. Danach heißes Wasser, dann wieder kaltes Wasser, dann wieder heißes Wasser usw. Zwei Minuten - und wir gehen relaxt in die nächste Runde.
- **Eine wichtige Rede steht an. Die Aufregung raubt uns den Schlaf.**
Zeit für einen Cocktail. Sie brauchen 50g Sellerie, 50g Fenchel, 180g Ananasstücke und ein paar Eiswürfel. Die Zutaten werden entsaftet, und mit den zerstoßenen Eiswürfeln vermischt. Und nun heißt es abschalten und genießen. Fenchel sorgt im Magen für Ruhe, Sellerie enthält die Stressblocker Phthalide, die beruhigend auf die Nerven wirken und Ananas liefert das Nervenschutzvitamin Pantothensäure.

- **Der Kollege ist krank. Jetzt müssen wir Arbeit für zwei erledigen.**

In solchen Momenten tauchen oft negative Gedanken auf, die den Druck noch verstärken. Hilfreich ist folgende Blitz-Meditation: Mit geschlossenen Augen tief in den Bauch atmen und dabei über folgende Fragen nachdenken. Wie würde ein neutraler Beobachter die Situation bewerten? Wie werden wir in einem Jahr darüber denken? Das sorgt für Abstand.

- **Kurz vor dem ersten Date: Nervosität macht sich breit.**
Die meiste seelische Entspannung sitzt in den Gesichtsmuskeln. Diese Übung hilft: Kiefer lockern, Unterkiefer leicht hin- und herschieben, zwei-, dreimal die Zunge fest hinter den vorderen Schneidezähnen an den Gaumen pressen, dann loslassen. Die Gesichtsmuskulatur durch Grimassenschneiden ausspannen, loslassen. Mehrmals wiederholen.
- **Der Chef ruft. Das Herz rast.**
Plötzliches Herzrasen lässt sich oft durch schnelles Trinken eines kalten, kohlenstoffhaltigen Getränks bekämpfen. Dabei geht es darum, Druck im Brust und Bauchbereich aufzubauen und dadurch aufzustoßen.

Das reizt verschiedene Druck-Rezeptoren und normalisiert den Herzschlag wieder. Eine weitere Möglichkeit ist der sogenannte Valsalva-Versuch. Dazu halten wir uns wie beim Druckausgleich beim Tauchen die Nase zu, pressen bei geschlossenem Mund Luft in die Nase und halten den Druck einige Sekunden lang aufrecht.
- **Nur noch drei Wochen bis zur Prüfung. Die Furcht sitzt uns im Nacken.**
Hilfe kommt aus der Homöopathie: Zwei Wochen vor Prüfungsbeginn zweimal täglich 5 Globuli einnehmen. Die Wirkung tritt spätestens nach zwei Tagen ein.
- **Der Zug hat Verspätung. Der Anschluss ist gefährdet – und der Puls geht auf 145.**
Mit der richtigen Atemtechnik senken wir unser Stresslevel um bis zu 50 Prozent.

Erwachsene atmen 10 bis 12 mal pro Minute ein und aus. Wer in Belastungssituationen die Atmung auf 6 Züge bewusst drosselt, entspannt sofort. Wichtig: Das Ausatmen soll etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Diese Phase bringt die deutliche Stressreduktion.
- **Der Tag war hart. Abschalten scheint unmöglich.**
Feierabend. Doch der Körper ist längst noch nicht heruntergefahren. Abschalten klappt am besten durch Ausdauersport oder Schwimmen. Gleichzeitig

werden Glückshormone wie Serotonin und Endorphin ausgeschüttet. Ohne Bewegung bleiben die Stresshormone dagegen bis zu 48 Stunden im Körper.

■ **Flugangst: feuchte Hände, Herzrasen, Schwindel. Die Nerven liegen blank.**

Bei einer akuten Angstattacke alle 30 Minuten zwei bis drei Globuli Aconitum napelius D12 einnehmen, bis Besserung eintritt. Allerdings sollten drei Standarddosen nicht überschritten werden. Falls es unterwegs Turbulenzen gibt, hilft Borax D6, Dosis 10 Globuli. Die Wirkung tritt sofort ein.

WIE AUCH IMMER - ENTSPANNEN WIR.

Es gibt Beweise dafür, dass Meditation sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Meditation bedeutet, dass wir die ständigen Umweltreize weitgehend ausblenden. Nicht nur in Asien.

Heutzutage sind auch im Westen viele Menschen dazu übergegangen. Es gibt unzählige Arten des Meditierens und jeder Mensch hat eine andere, die zu ihm passt. Vielen fällt es am leichtesten, anfangs Meditationskurse zu besuchen, bei denen der Lehrer sie bei den ersten Schritten begleitet. Die folgende Methode ist nur eine Möglichkeit von vielen.

1. Wir ziehen lockere Kleidung an und setzen uns entspannt und aufrecht mit leicht gekreuzten Beinen hin. Wir lehnen uns an eine Wand, wenn es uns schwerfällt aus eigener Kraft grade zu sitzen.
2. Wir schließen die Augen und atmen lang und tief in den Unterbauch ein.
3. Wir spreizen nach ein paar Minuten die Finger, winkeln die Arme an, und wir heben die Hände nach vorn an, bis sie parallel sind. Die Finger zeigen dabei nach oben.
4. Nun versuchen wir, in unserer Vorstellung die „Energie des Universums“ der Reihe nach in unsere Fingerspitzen aufzunehmen.
5. Wir richten jetzt die Aufmerksamkeit auf die Stelle zwischen Nase und Unterlippe und geben die Kontrolle über unseren Geist ab. Wir lassen einfach los und lassen die Gedanken nach Belieben kommen und gehen.
6. Wir sagen nach 5 bis 10 Minuten „Danke“ und lassen uns von einem angenehmen Gefühl oder Dankbarkeit überfluten
7. Wir öffnen nun langsam die Augen und nehmen uns genügend Zeit zum Aufstehen.

EINFACH LEBEN.

Mit Fantasie können wir den Geist am besten beeinflussen und Sorgen entweder auf- oder abbauen. Wir alle entspannen uns

auf unsere eigene Art, indem wir uns unsere eigene Fantasie schaffen und uns unseren Reiseweg selbst gestalten, um leichter zu entspannen: nämlich mit der Visualisationsmethode. Der Unterschied zu Tagträumen ist der, dass wir die Richtung vorgeben. Versuchen wir einmal Folgendes:

1. Suchen wir uns einen ruhigen Ort, an dem wir ungestört sind.
2. Setzen wir uns bequem und aufrecht hin und schließen die Augen.
3. Wir atmen tief und langsam.
4. Wir stellen uns eine Szene vor, in der wir vollkommen glücklich und entspannt sind – etwa einen tropischen Strand, ein gemütliches Kaminfeuer oder eine Lichtung im Wald.
5. Malen wir uns diesen Ort in allen Einzelheiten aus. Sehen wir uns in Gedanken um und betrachten wir eingehend die Farben, riechen wir die Düfte und hören wir die Geräusche.
6. Achten wir auf das Wetter – die Wärme der Sonne oder die sanfte Brise, die durch unser Haar streicht.

Rufen wir uns diese Szene immer dann in Erinnerung, wenn wir Entspannung brauchen. Wenn wir darin geübt sind, können wir den Vorgang auch umkehren und uns vorstellen, wir seien in einer Situation, die wir stressig finden, völlig gelassen:

1. Stellen wir uns vor, jemand, der wie wir aussieht, bewältigt eine Situation meisterhaft und bringt sie zu einem krönenden Abschluss.
2. Malen wir uns diesen Erfolg in allen Einzelheiten aus, indem wir das gesamte Gefühlskino durchspielen, was wir riechen, hören, wer dabei ist und so weiter.
3. Überzeichnen wir das Bild vom Erfolg unseres Doppelgängers bewusst.
4. Wir stellen uns jetzt vor, wir schlüpfen in die Rolle unseres Doppelgängers.
5. Wir wiederholen das ganze Szenario als Held oder als Heldin so oft, bis wir es gedanklich verankert haben.

Auch die Selbsthypnose ist eine gute Methode, um gelassen zu werden. Die folgende Übung ist Teil eines 7-Tage-Plans. Die Entspannung die sie bringt, werden wir bald nicht mehr missen wollen.

Und so geht's: Suchen wir uns einen ruhigen Ort und einen Zeitpunkt, an dem wir nicht gestört werden. Und legen oder setzen wir uns mit ausgestreckten Armen und Beinen hin.

1. Konzentrieren wir uns darauf, langsam und tief durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen.
2. Fixieren wir einen Punkt an der Decke oder der gegenüberliegenden Wand.
3. Zählen wir ganz langsam rückwärts.
4. Wandern wir in Gedanken vom Kopf bis zu den Zehen nach unten und weisen jedes Körperteil stumm an, sich vollkommen zu entspannen.
5. Malen wir uns einen besonders ruhigen, schönen Ort aus, etwa einen verschwundenen Garten oder einen warmen Teich in einem Tropenparadies bei Sonnenuntergang.
6. Stellen wir uns vor, wir gehen 10 Stunden zu diesem Garten oder Teich hinunter und zählen dabei jeden Schritt aufmerksam mit.
7. Wenn wir unten angekommen sind, sehen wir uns um und versuchen uns die herrlichen, entspannenden Empfindungen vorzustellen, die wir dabei haben.
8. Stellen wir uns jetzt vor, wie wir unsere ganzen Probleme ruhig, zuversichtlich und entspannt lösen. Malen wir dieses in allen Einzelheiten aus.
9. Wiederholen wir diesen Schritt mehrmals und beenden wir ihn immer mit den Worten *„Ich werde immer ruhiger und zuversichtlicher.“*
10. Wenn wir fertig sind, zählen wir langsam von 10 bis 1 und sagen wir uns, dass wir jetzt aufwachen dürfen.

11. Wachen wir jetzt auf – gelassener und selbstsicherer. Der letzte und zugleich wichtigste Punkt ist, dass uns das Programm Spaß macht - Betrachten wir es, als geistiges Abendteuer. Je mehr Vergnügen es uns bereitet, desto mehr werden wir profitieren

Das praktische Üben, das Training, das durch nichts ersetzt werden kann, wird das Ergebnis sein: der Triumph unseres Willens.

Lassen wir uns an einem Tag in der Woche durch nichts aus der Ruhe bringen. Was auch immer an diesem Tag geschehen mag, verweigern wir dem Ärger, dem Missmut, der Ungeduld und jeder anderen Art von schlechter Laune die Herrschaft über uns.

Diese Experimente, die uns helfen, uns in Unvermeidbares zu fügen, werden uns schließlich bei allgemeiner Steigerung auch gegen größere Schläge wappnen und uns auch in überraschendsten Situationen ein Gefühl sicherer Überlegenheit verleihen.

Empfinden wir uns selber als Gewinner, und diese Vorstellung wird allein ungeheuer dazu beitragen, Erfolg zu haben.

Sehen wir uns als Menschen, die es schon schaffen werden, als erfolgreiche Persönlichkeit und wir werden getragen, von einer mächtigen, aufschießenden Woge der Vitalität. Es gibt ein Sprichwort. Es heißt: Man sollte im Leben immer versuchen, durch die richtigen Fenster zu sehen. Sehen wir immer durch das „helle Fenster“, denn dann ist uns der Erfolg sicher.

Neue Wege im Umgang mit sich selbst beginnen mit der Wahrnehmung. Eine neue Perspektive erlaubt es, anstatt nur Puzzleteile das Ganze zu sehen.



ZIENTERRA® GMBH

Alfred-Rademacher-Str. 2
Landhaus im Neuen Park
D-53332 Bornheim bei Bonn
Tel.: +49 22 22. 91 17 0
Fax: +49 22 22. 61 82 6

kontakt@zienterra-akademie.de
www.zienterra-akademie.de

Copyright 2014 by
Institut für Rhetorik und Kommunikation, Zienterra GmbH
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und
Verbreitung, sind vorbehalten, Printed in Germany