

WOLFRAM PIRCHNER

NUR KEINE KRISE

Meine 52 Mental-Tipps

AMALTHEA

Für dich

*Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsste im Leben alles gelingen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge,
Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe
zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.*

Antoine de St. Exupery

Besuchen Sie uns im Internet unter: www.amalthea.at

© 2016 by Amalthea Signum Verlag, Wien
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Elisabeth Pirker/OFFBEAT
Umschlagfoto: Oskar Schmidt
Herstellung und Satz: Gabi Adébisi-Schuster
Gesetzt aus der Elena 10,6/14
Printed in the EU
ISBN 978-3-99050-032-3
eISBN 978-3-903083-17-2

Inhalt

- 9 ... Vorwort
- 15 ... Zeitplanung ist die halbe Miete
TIPP 1: ZEITPLANER BESORGEN {17}
- 18 ... Lebensturbulenz
- 19 ... Ist jede Krise eine Identitätskrise?
- 21 ... Die Krise
- 24 ... Selbstlob stinkt nicht
TIPP 2: DER BLUMENSTRAUSS DEINER ERFOLGE {26}
- 28 ... Reaktionen
- 34 ... Zeit zum Nachdenken
- 37 ... Wohlstand – und Humor
TIPP 3: SMILEY ODER SADDY? {41}
- 41 ... Optimist oder Pessimist?
- 46 ... **TIPP 4: ANAGRAMM ZU »OPTIMISMUS«** {45}
- 51 ... Selbstwirksamkeit
TIPP 5: NEUE GRUNDHALTUNG {50}
- 53 ... Bauch oder Kopf?
TIPP 6: STABIL UND SELBSTSICHER AUFTRETEN {52}
- 54 ... Trennung, Verlust, Neubeginn
- 56 ... Blickwinkel ändern
TIPP 7: LEBENSMENSCH-BILANZ {55}
- 58 ... Wer hilft dir in der Krise?
TIPP 8: LOSLASSEN – VERABSCHIEDEN {57}
- 58 ... Neue Wege
TIPP 9: NEUE WEGE BESCHREITEN {61}
- 62 ... Krisen lösen sich nicht von selbst

- 65 ... **Wo bleibe ich?**
TIPP 10: NEIN SAGEN (67)
- 69 ... **Perfektionismus – nein danke!**
- 70 ... **Das Pareto-Prinzip – die 80:20-Regel**
TIPP 11: 80:20 FÜR DICH (71)
- 72 ... **Geduld und Selbstachtung**
TIPP 12: KONZENTRATIONSÜBUNG GEDULD (74)
- 75 ... **Geschenke des Lebens**
- 75 ... **Und immer wieder – professionelle Begleitung!**
- 80 ... **Wie finde ich den »richtigen« Begleiter?**
TIPP 13: MIT EINEM VERTRAUTEN REDEN (82)
TIPP 14: NOTFALLPLAN ERSTELLEN (83)
- 84 ... **Du bist die Meisterin deines Lebens**
TIPP 15: DEINE MEISTERLICHEN FÄHIGKEITEN (85)
- 85 ... **Sichtweise und Standpunkt**
TIPP 16: INNERE HALTUNG VERÄNDERN (87)
- 88 ... **Urvertrauen**
- 90 ... **Mein Gedächtnis**
- 91 ... **Wo sind unsere Fähigkeiten und unsere Ressourcen?**
- 97 ... **Mein Anker**
TIPP 17: ANKERN (98)
- 99 ... **Resilienz**
- 101 ... **Die Fähigkeiten der Resilienz**
- 103 ... **Widerstandskraft ist trainierbar**
TIPP 18: »5-FINGER-TECHNIK«-TAGESBILANZ (105)
- 105 ... **Versöhnung mit dir?**
- 107 ... **Atmen ist Leben**
TIPP 19: ATEMÜBUNG (110)
- 110 ... **Körperecho**
TIPP 20: BODYSCAN (111)
- 112 ... **Wertehierarchie**
TIPP 21: PERSÖNLICHE WERTEHIERARCHIE (114)
- 114 ... **Betroffene berichten**
- 119 ... **Furcht – wovor?**
TIPP 22: ANGSTSITUATION BEWÄLTIGEN (122)

- 123 ... Jahreszeitlich bedingte Krisen
- 124 ... Der Elefant auf dem Dorfplatz
- 125 ... Machen, Handeln, Tun
TIPP 23: REFLEXION (128)
- 129 ... Die Fabel von den Fröschen
- 129 ... Entdigitalisieren
TIPP 24: KONTAKTHYGIENE AM HANDY (131)
TIPP 25: HANDY-AUSZEIT (131)
- 131 ... Pausenmanagement
TIPP 26: JEDE STUNDE EINE KLEINE PAUSE (132)
- 133 ... Erholsamer Schlaf
TIPP 27: DIE GUTER-SCHLAF-VORBEREITUNG (135)
- 136 ... Keine Zeit am Morgen?
TIPP 28: ZEITGERECHT AUFSTEHEN (137)
TIPP 29: FRÜHSPORT (138)
- 138 ... Morgenplanung
TIPP 30: DER MOPLA (MORGENPLAN) (138)
- 139 ... Die wichtigste Tagesmahlzeit
TIPP 31: NEURO-SHAKE-REZEPTE (142)
- 142 ... Energie durch richtige Ernährung
TIPP 32: KALORIEN SPAREN (146)
- 146 ... Man ist, was man isst (und trinkt)
TIPP 33: WASSER TRINKEN (150)
- 150 ... Yoga – Wege zum Selbst
- 155 ... Yoga und Burn-out
TIPP 34: YOGA ZUR ENTSPANNUNG UND AKTIVIERUNG (156)
- 158 ... Burn-out
TIPP 35: ANSPANNEN/ ENTSPANNEN NACH JACOBSON (160)
- 161 ... Keine Zeit für mich?
TIPP 36: LEBENSROLLEN BEWUSST MACHEN (163)
- 164 ... Autosuggestion verändert alles
TIPP 37: POSITIV FORMULIEREN (168)
- 169 ... Das Mantra als Seelenschlüssel
TIPP 38: MANTRA-MEDITATION (170)
- 170 ... Mein Glaubenssatz

- TIPP 39: MEIN/DEIN LEBENSQUALITÄTS-MANTRA** (171)
- 172... Weihnachten – »oh Trubel, oh Leid ...?«
TIPP 40: WEIHNACHTSPANUNG (176)
- 178... Jahreswechsel – Neubeginn?
TIPP 41: MEIN JAHRESRÜCKBLICK (179)
- 180... Lebensnotwendige Bewegung im Freien
- 183... Bewegungslust aktivieren
TIPP 42: ENERGIEREICH DURCH FRISCHE LUFT (183)
- 184... Selbstmotivation
TIPP 43: DER 5-MINUTEN-START-TRICK (185)
- 185... Aufschieberitis
TIPP 44: ENDLICH ERLEDIGT! (187)
- 188... Heilfasten
TIPP 45: DREI SANFTE TAGE (191)
- 192... Aufräumen und Entrümpeln
TIPP 46: ENTRÜMPELN/AUSSORTIEREN (195)
- 196... Meditatives Malen
TIPP 47: MEDITATIVES ZEICHNEN/MALEN (198)
- 201... Haben wir genügend Zeit?
- 202... Der Rest des Lebensbandes
TIPP 48: MEINE GEBURTSTAGSREDE (206)
- 206... Dringend oder wichtig?
TIPP 49: DER EISENHOWER-QUADRANT (208)
- 209... Gratis-Talente-Brainstorming
TIPP 50: TALENTE SAMMELN (210)
TIPP 51: ERFÜLLENDE ERFAHRUNGEN UND ERLEBNISSE (211)
- 212... Nur keine Krise ...
TIPP 52: WO FINDE ICH HILFE? (AUSZUG) (213)
- 215... P.S.
- 218... Anmerkungen
- 220... Bildnachweis

Vorwort

Ich freue mich, dass du auch dieses Buch gekauft hast. Und wie in den beiden vorangegangenen »Werken« möchte ich dir auch diesmal wieder das *Du*-Wort anbieten. An und für sich ist das mein kleiner Trick, um Vertrautes, um Ungewohntes, um Persönliches leichter an die Frau bzw. an den Mann zu vermitteln. Wir gehen auch diesmal, für die nächsten Stunden, wieder eine vertraute, fallweise auch enge Beziehung ein, da passt das vertraute »Du« meiner Meinung nach einfach besser. Wenn du möchtest, können wir, nachdem du das Buch gelesen hast, wieder zum distanzierteren »Sie« zurückkehren. ☺

Interessanterweise haben auch viele Männer meine Bücher gelesen, zumindest wenn ich den vielen Reaktionen trauen kann. Und das tue ich. Ich glaube – was heißt ich glaube, ich bin überzeugt davon –, dass genau so viele Männer wie Frauen von psychischen Indispositionen, Störungen, Krisen, Katastrophen, Krankheiten betroffen sind. Nur geben die Männer, wie wir richtig vermuten und wissen, das nicht so gern zu. Das Bild des starken, unverwundbaren Mannes, des Helden des Alltags, des Ritters ohne Furcht und Tadel und ohne Gefühle und Tränen – ja, das kennen wir. Weil ich ein Mann bin, weiß ich schon, wovon ich spreche, in diesem Fall schreibe. Auch wir Männer sind verwundbar, wir sind schwach, wir weinen auch (auch ich weine, nicht immer, aber doch manches Mal – das befreit!), auch wir Männer machen uns Gedanken über uns und lassen uns emotional leiten. Die Geschichte mit diesen Feststellungen ist freilich, wie du dir vorstellen kannst, nicht immer leicht – eine Art Strohalm, oder besser ausgedrückt, fast ein Baum-

stamm, an den ich mich gerne klammere, um nicht regelmäßig in einen wie immer gearteten, möglichen Argumentationsnotstand zu geraten.

Noch etwas: Ich gendere im täglichen Leben gerne und zumeist korrekt. Ich begrüße die Besucherinnen und Besucher meiner Vorträge hin und wieder als »liebe Mitmenschen und Mitmenschen« – jaja, ich weiß, das ist übertrieben und vielleicht auch blöd, aber es ist zumeist ein Lacher. Vor allem bei den Frauen. Also: gendern ist meine Sache, ja, jedoch nicht in diesem Buch. Das würde zu viel Platz verschwenden, und es ist mühsam. Wenn ich dann das eine oder andere Mal darauf vergesse, dann bist du möglicherweise leicht oder mittelschwer irritiert und in Folge sogar grantig auf mich. Und das möchte ich nicht. Ist es okay für dich, wenn ich diesmal die weibliche Form wähle? (Falls mir nicht ganz gelingt, das durchzuziehen, bitte ich auch um Nachsicht ...)

Ganz wichtig, bevor du eintauchst in meine Ansichtswelt der Krisen und vor allem in die vorgeschlagene Bewältigung einiger davon, ist die Tatsache, dass es sich bei meinen Ausführungen ausschließlich um meine Meinung(en) und persönlichen Erfahrungen handelt. Es ist, unschwer zu erkennen, kein wissenschaftliches Buch, es ist eine Sammlung von Geschichten, von mentalen Tipps und Tricks, die ich im Rahmen meiner Ausbildungen und vor allem in zahlreichen Gesprächen und Recherchen mit Fachleuten zusammengestellt habe. Ich habe viel gelesen, viel erfahren, einiges von anderen mit hoffentlich korrekter Quellenangabe verwendet. Es handelt sich um Methoden und Techniken, die mir hinsichtlich meiner Lebensqualität gutgetan haben und immer noch guttun. Und diesen Erfahrungsschatz gebe ich, teilweise zumindest, in diesem Buch weiter. Du sollst ja auch etwas davon haben!

Dein Ziel könnte und sollte es sein, dein Leben zu deinen eigenen Gunsten (zumindest hin und wieder) ein wenig zu *überlisten* und es mehr zu *er*-leben denn zu *ver*-leben. Wie oft vergeuden, verschleudern, verludern wir kostbare Lebenszeit, unwiederbringliche

wertvolle Lebensstunden, Lebensmonate, gar Lebensjahre. »Überlisten« gefällt mir, das passt, das ist ein schönes Wort. Es ist stimmig, hat Humor, birgt aber auch genug Ernsthaftigkeit in sich, um zu vermitteln, wohin die möglichen Wege führen (können). List bedeutet auch Gewitztheit, Kunstgriff, Manöver, Schachzug, durch die positive Brille betrachtet – es kann aber auch Durchtriebenheit, Intrige, Täuschung in sich vereinen. So wie Yin und Yang, Gut und Böse. Gegensätzliche Kräfte, Einflüsse, die unser Leben bestimmen, die in ihrer Verbundenheit und Gemeinsamkeit unsere Lebensenergie ausmachen. Wer mit beiden Seiten und auch mit dem »Dazwischen« existieren kann, und dann noch eine gute Lebensqualität schafft, dem geht es gut. Der kann auf die oft floskelhaft gemeinte Frage »Wie geht's dir denn?« sehr beruhigt mit »sehr gut« antworten. Vielleicht antwortest du darauf einmal mit »Wahnsinnig gut geht's mir, fantastisch!« Auch wenn es nicht stimmt. Aber das müssen die anderen, unsere Gegenüber, nicht zu jeder Zeit detailliert wissen.

In diesem Buch geht es um mentale Techniken und Übungen, die mir geholfen haben, neben meinen bisherigen guten, erfreulichen, positiven Erfahrungen vor allem auch den zahlreichen mit Fehler behafteten, traurigen, auch dramatischen persönlichen Erlebnissen eine doch immer wieder positive Wende zu ermöglichen. Es ist ein Zurückgreifen auf Bewährtes, auf Erkenntnisse, die gebildetere, gescheiterte Menschen als ich es bin, erforscht, gewonnen und niedergeschrieben haben, ein Reflektieren, das mich in meiner Entwicklung, in meiner Lebenserfahrung weitergebracht hat. Das mich vor allem Eines gelehrt hat, und zwar aus festgefahrenen, generationenübergreifend vorgegebenen Strukturen auszubrechen, sie hinter mir zu lassen, über meinen eigenen Tellerrand hinauszuschauen und damit mehr Weitblick, Durchblick und Klarheit zu erlangen. Vor allem über mein eigenes Leben.

Es war und ist jeden Tag ein mühsamer Prozess, nicht hinter jedem Ratschlag zugleich eine Zurechtweisung zu erkennen. Es

gibt sie, ganz sicher, jene Mitmenschen, die es mit uns – mit dir und mir – vorbehaltlos gut meinen. Unvoreingenommen. Wir erkennen das leider manchmal gar nicht oder zu spät. Faktum ist, dass du und ich unsere Umwelt, unser Umfeld nicht massiv und nachhaltig verändern werden und können. Das funktioniert ausschließlich theoretisch, es geht in der Praxis nicht. Du kannst die Rahmenbedingungen deines Daseins ändern, aber nur dann, wenn *du* selbst zur geplanten Veränderung bereit bist. Nicht können heißt nicht wollen. Aber das wissen wir mittlerweile schon, oder?

Wollen heißt machen – ins Tun kommen. Vergiss das nicht und rufe es dir bitte täglich ins Gedächtnis: *Du* allein bist die Gestalterin deines Lebens, auch wenn es sich manchmal manipuliert, gesteuert, düster und dunkel darstellt und als Ganzes nur schwer ertragen lässt. Die Schatten, die sich auf deine Seele legen, die dir das Herz schwer machen, sie werden sich eines Tages auflösen. Ich glaube fest daran. Sie werden sich lichten, langsam, aber stetig. Nur musst *du* etwas dafür tun, etwas dazu beitragen und vor allem musst *du* investieren: Zeit und Energie. Du musst deine Wünsche und Ziele formulieren und ins *Tun* kommen. »Hin zu« statt »weg von«.

Glaube mir, liebe Leserin, auch ich kenne intensive Gefühle der Beschwertheit, des Eingeengt-Seins, der Verzweiflung. Und das hat nichts mit meinen erlebten Panikattacken und der (Fast-)Heilung derselbigen zu tun. Nur höre ich in diesen dunklen Momenten und Situationen immer öfter auf mit dem Grübeln, mit der Resignation, mit meinem gelebten Selbstmitleid. Das Grübeln, das Denken in Spiralen, das so gut wie nie zu einem produktiven und nährenden Ergebnis führt, kann man sich selbst sanft versagen. Nicht verbieten oder unterbinden. Sanft versagen! Überhaupt würde uns Sanftheit, Nachsicht, Rücksichtnahme, nicht nur anderen gegenüber, guttun.

Nicht können heißt nicht wollen.

Man kann es lernen: sich Gedanken zu versagen. Und das wird nur einer meiner 52 Mental-Tipps sein, die ich dir in diesem Buch näherbringen werde. Du fragst dich, warum 52? Zugegebenermaßen war das eine Idee der von mir sehr geschätzten Damen meines Amalthea Verlags. Ich bin – erlaube mir nur einen Satz dazu – sehr dankbar, dass ich meine Gefühle, meine gelernten und entdeckten Lösungsvorschläge so mancher Daseinskrisen schriftlich festhalten darf und somit einem intensiven (Wieder-)Erleben Raum geben kann. 52 steht natürlich für die 52 Jahreswochen, und nachdem wir wissen und immer wieder periodisch im Jahreszyklus draufkommen, dass zahlreiche Krisen stimmungsmäßig in einem wie auch immer gearteten Zusammenhang mit der jeweiligen Jahreszeit stehen, fand ich den Vorschlag, genau 52 Mental-Tipps zu geben, ausgezeichnet.

Die Crux an der Geschichte ist, dass du immer dranbleiben musst. Vergleiche es mit körperlichem Training. Wenn du einmal in zwei Wochen laufen gehst oder einen anderen Sport deiner Wahl betreibst, dann ist das zwar »regelmäßiger« Sport, ganz nett, aber es wird dir nichts bringen. Es geht um die beinahe tägliche Regelmäßigkeit, fast schon rituell, und es geht vor allem ums Dranbleiben! Egal, ob es sich um Techniken aus den körperlichen Bereichen handelt, oder ob die Tipps deinen kognitiven Bereich, zum Beispiel deine Merkfähigkeit, deine Konzentrationsfähigkeit oder dein Zeitmanagement betreffen. Oder ob wir uns mit den emotionalen Kapiteln unseres Lebens beschäftigen.

Das Wichtigste in diesem Konnex, wenn ich »etwas« für mich tun möchte, ist der Plan. Wie schaut mein (Lebens-)Plan aus? Habe ich einen? Einen Plan zugunsten meiner »Lebensqualität«? Das ist immer wieder der mir persönlich wichtigste Oberbegriff: die Lebensqualität. Wie steht es um die Qualität deines (einzigen) Lebens? Viele möchten diese Frage nicht beantworten, weil sie vermutlich traurig sind, weil sie depressiv werden, weil sie die Lebenslust auf ihrem Weg irgendwo verloren haben. Aber die gute Nachricht ist: In

jedem Alter, in jeder Abhängigkeit, kann ich, kannst du, die Lebensqualität wiederfinden und *er-leben*. Aber eines muss ich dir sagen bzw. schreiben: Ohne Plan wird es nicht gehen! Wir brauchen unbedingt ein »Zeitmanagement«, Planung, Übersicht, Klarheit und damit Durchblick. Wenn wir keinen Plan haben, dann werden wir auch keines unserer Ziele erreichen.

Und wir brauchen die Konzentration auf uns selbst. Wir benötigen dringend die Fokussierung auf unsere Bedürfnisse, auf unsere Wünsche, auf unsere *Ich*-Rolle. Auf die vergessen wir, auch ich, obwohl ich alle diese Dinge und »Weisheiten« in den letzten Jahren intensiv gelernt habe und sie in vielen Vorträgen oft erzähle. Aber: wir dürfen auch Fehler machen, das ist ganz entscheidend für unsere Lebensqualität. Wir müssen nicht perfekt sein. Und eine sehr bedeutungsvolle Frage ist: »Wie geht es dir mit dir?« oder »Bist du die Gestalterin deines Lebens, oder sind es andere?«

Denk daran: Die österreichische Frau wird laut der jüngsten Statistik-Austria-Erhebung durchschnittlich 83,6 Jahre alt, der Mann schreibt durchschnittlich 78,5 Jahre an. Haben wir noch viel Zeit? Nein, das haben wir nicht. Wann gedenken wir, eine Veränderung zu unseren Gunsten herbeizuführen? Wann sollen wir beginnen? Meine Antwort lautet: *jetzt*. Wir beginnen jetzt. Lass uns gemeinsam an den Start gehen und ein Stück dieses sicher nicht immer einfachen Weges gemeinsam bewältigen. Räumen wir die Steine und Felsbrocken der verschiedenen Lebenskrisen aus dem Weg. Aller Anfang ist schwer ...

Eine Bitte habe ich noch, bevor wir uns gemeinsam den Krisen des Lebens widmen: Bitte besorge dir ein Notizbuch, eines, in das du Gedanken und diverse Aufgaben schreiben kannst – das ist im Fall dieses Buches notwendig. Ich danke dir sehr und ich freue mich, dass du bei mir bist.

Wir brauchen die Konzentration auf uns selbst.