



Konstanze Wortmann

Letzte Zuflucht Firmenklo?

Selbstfürsorge in herausfordernden
beruflichen Situationen

Mit Übungen

Konstanze Wortmann

Letzte Zuflucht Firmenklo?!

Selbstfürsorge in herausfordernden beruflichen Situationen



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

KONSTANZE WORTMANN

LETZTE ZUFLUCHT FIRMENKLO?!

SELBSTFÜRSORGE IN HERAUSFORDERNDEN
BERUFLICHEN SITUATIONEN

Ein Lese- und Übungsbuch

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2018
Coverbild	Jochen Martini
Schaubilder und Clip-Arts	Sarah Libe'ral, www.prospekt-labor.de
Covergestaltung / Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

ISBN 978-3-95571-751-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-749-0 (EPUB), 978-3-95571-748-3 (Print),

978-3-95571-750-6 (MOBI).

Planvolles Handeln gelingt,
wenn wir innehalten
und so unsere Freiräume erkennen!

In Gedenken an Michael Krugman

Haftungsausschluss

Alle Übungsinhalte wurden von der Autorin sorgfältig in der Praxis erprobt. Sie sind für körperlich und seelisch gesunde Menschen geeignet und bieten daher keinerlei Therapieersatz. Bei ernsthaften seelischen Problemen oder Erkrankungen sollten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Betriebsarzt in Verbindung setzen oder einen approbierten Psychotherapeuten aufsuchen.

Sie sind aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Sie die Übungen umsetzen können und möchten. Im Zweifelsfall lassen Sie sich von einem Arzt oder Therapeuten beraten bzw. begleiten. Die Autorin kann für eventuelle Nachteile oder psychische Beeinträchtigungen, die aus den praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Die Übungen in diesem Buch ersetzen nicht den Besuch beim Arzt. Ein Besuch beim Arzt ersetzt nicht die Übungen in diesem Buch.

Inhalt

Einstimmung	9
Einleitung	11
Fragen und Antworten zu diesem Buch	13
1. Die Bestandsaufnahme: Weiter so bis zur Rente?	15
1.1 Wie geht es mir in meinem Job?	15
1.2 Mit dem Kopf unter dem Arm: Krank zur Arbeit?.....	17
1.3 Kündigen oder bleiben? – Wie entscheiden wir uns?	19
2. Selbststeuerung – ein guter Plan	23
2.1 Unter widrigsten Umständen handlungsfähig bleiben	23
2.2 Selbststeuerung bedeutet, souverän zu sein	25
2.3 Ich will, ich kann, ich mache! Wie Selbststeuerung funktionieren kann	30
3. Sich selbst Freiräume schaffen	37
3.1 Zunächst den Kopf frei machen	37
3.2 Freiräume durch Schutzmaßnahmen: Sich präparieren können	39
3.3 Die Pausen – Zeiträume für mich	42
3.4 „Ich bin gleich für Sie da ...“ Strategien, um Zeit zu gewinnen	48
3.5 Der Krafraum mit der Doppelnulld	51
4. Eine Frage der Haltung – souverän durch Körpereinsatz	55
4.1 Warum Sie niemals den Kopf hängen lassen sollten	55
4.2 Souveränität durch Selbstberührung	63
4.3 Atmen geht immer	65
5. Ab jetzt immer dabei: Der Werkzeugkoffer	67
5.1 Was Sie zu den Übungen wissen sollten.....	67
5.2 Wahl ohne Qual: Welche Technik ist für mich die richtige?	70

5.3	Die Übungen und Techniken	74
	Nr. 1: Achten in die Luft malen	74
	Nr. 2: Antistresspunkte halten – Emotional Stress Release (ESR)	76
	Nr. 3: Atemschaukel	77
	Nr. 4: 4-7-8-Atmung	78
	Nr. 5: Bärenübung	79
	Nr. 6: Denkmütze	80
	Nr. 7: Fußmassage	81
	Nr. 8: Geschenkminute	82
	Nr. 9: Glück auf!	83
	Nr. 10: Handmassage	85
	Nr. 11: Harmonie in fünf Farben	87
	Nr. 12: Hüftachten	90
	Nr. 13: Meridianklopfen (Abstauber-Technik)	90
	Nr. 14: NAEM – negative Gefühle löschen	92
	Nr. 15: Namaste	93
	Nr. 16: Reset	94
	Nr. 17: Schütteln	95
	Nr. 18: Selbststärkungspunkte reiben	97
	Nr. 19: Sinne schärfen	98
	Nr. 20: Tageszähler „Der einfache Handschlag“ – eine Übung aus dem Sounder Sleep System	100
	Nr. 21: Überkreuzübung	104
	Zum Schluss	107
	Literatur	109
	Index	110
	Die Autorin	112

Einstimmung

Im alten China erzählt man sich die Geschichte von einem alten Meister, der in einem Zen-Tempel lehrte.

Seine Schüler mochten und respektierten ihn. Er war ihnen ein leuchtendes Vorbild, hatte er doch in all der Zeit der Unterweisungen und Belehrungen nie die Geduld mit ihnen verloren und stets Haltung bewiesen. Nie, aber auch niemals hatte er die Kontrolle über seine Emotionen verloren. Egal, was seine Schüler auch taten, immer behielt er die Beherrschung. Dabei trieben sie es wahrlich bunt in ihrer Lehrzeit, und manchmal kam es ihnen vor, als sei ihr Meister ein Übermensch.

Eines Tages, als seine Souveränität ihnen wieder einmal allzu mächtig erschien, fassten die Lehrlinge einen Plan. Sie beschlossen, ihren Meister zu testen. Egal, wie viel sie schon gelernt hatten, sie wollten ihm einen Streich spielen, denn darin unterscheiden sich auch Zen-Schüler nicht von ganz gewöhnlichen Schülern.

Als ihr Lehrer nun, wie es seine Gewohnheit war, eines Morgens mit einer Schale heißem Tee den verschlungenen Wegen hin zum Tempel folgte, sprangen seine Schüler plötzlich mit lautem Geschrei und einem kräftigen „Uaaaaaaah“ aus dem Schutz der Bambusbüsche hervor.

Der Meister aber setzte unbeirrt seinen Weg zum Tempel fort. Ja, er beachtete die Schüler gar nicht, schien sie noch nicht einmal bemerkt zu haben.

Auf einer kleinen Bank vor dem Tempel ließ er sich schließlich nieder. Während er seine Teeschale sanft neben sich absetzte, brüllte er aus vollen Lungen: „Uaaaaaaah!“

(Frei nach: Sandy Taikyu Kuhn Shimu, *Das Tao der Worte*)

Einleitung

Am Arbeitsplatz: Der gefühlte Schlag in die Magengrube lässt die Knie weich werden, taumeln und nach Luft schnappen. Zu diesem „Schlag“ hat gerade der Chef, der Kollege oder ein Kunde ausgeholt und ihn gekonnt platziert. Dorthin, wo es wehtut.

Gerade ist der Traum von der Beförderung, dem eigenen Büro oder erfolgreichen Vertragsabschluss geplatzt – wie Vater früher der Kragen. Schon wartet die Präsentation der Quartalszahlen oder der nächste Kunde im Foyer. Es muss weitergehen, und dafür braucht es jetzt alle Energie und Konzentration.

Doch wie das soeben Erlebte verschmerzen, neutralisieren und abschütteln? Wie gelingt es, schnell wieder in die Kraft zu kommen?

Oder ganz anders: Wie gelingt es, in der Kraft zu bleiben? Was muss man tun, damit die Erholung nach dem Urlaub länger als eine Woche nach Arbeitsbeginn anhält? Was ist, wenn eine Erholungsmaßnahme zwar die erhoffte Gelassenheit und Lebensfreude zurückgebracht hat, am Arbeitsplatz aber alles beim Alten bleibt?

Dieses Buch enthält kraftvolle Selbststärkungstechniken für die täglichen Herausforderungssituationen am Arbeitsplatz. Techniken, die Sie anwenden können, wenn Ihre Situation im Arbeitsalltag schnell wirksame Strategien erfordert, die Sie wieder in einen guten Zustand und in eine gute Verfassung katapultieren sollen. Dann, wenn Sie sich nicht weiter hilflos bestimmten Bedingungen am Arbeitsplatz ausgeliefert fühlen möchten. Dann, wenn Sie beschlossen haben, etwas Wirkungsvolles gegen Ärger, Hilflosigkeit, Erschöpfung oder Resignation zu tun. Durch Selbststärkungstechniken kann man so viel erreichen, aber nur wenige wissen das, und noch weniger Menschen setzen dieses Wissen auch ein. Nutzen Sie jedoch diese Techniken, kommen Sie souveräner durch den Arbeitstag – in gerade einmal drei Minuten.

Und es kommt noch besser: Die in diesem Buch vorgestellten Techniken lassen sich diskret und unauffällig anwenden. Sie sind einfach, schnell wirksam und machen sogar Spaß! Wählen Sie diejenigen aus, die Ihnen gefallen und Ihrer Arbeitssituation entsprechen. Sie können so für sich eine individuelle Ausstattung zusammenstellen und die positive Wirkung als eigene Errungenschaft und Ihren Fortschritt feiern! Künftig werden Sie all diese Strategien selbstbewusst anwenden und sie zu einer lieben Gewohnheit werden lassen. Freude und Wohlergehen sind die logische Konsequenz Ihres ganz persönlichen Selbstmanagements, und Sie gehen endlich wieder gelassen arbeiten.