



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](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](http://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, <a href="http://www.prospekt-labor.de">www.prospekt-labor.de</a>
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 <a href="http://dnb.d-nb.de">http://dnb.d-nb.de</a> 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
<b>1. Die Bestandsaufnahme: Weiter so bis zur Rente? .....</b>	<b>15</b>
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
<b>2. Selbststeuerung – ein guter Plan .....</b>	<b>23</b>
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
<b>3. Sich selbst Freiräume schaffen .....</b>	<b>37</b>
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 Doppelnul .....	51
<b>4. Eine Frage der Haltung – souverän durch Körpereinsatz .....</b>	<b>55</b>
4.1 Warum Sie niemals den Kopf hängen lassen sollten .....	55
4.2 Souveränität durch Selbstberührung .....	63
4.3 Atmen geht immer .....	65
<b>5. Ab jetzt immer dabei: Der Werkzeugkoffer.....</b>	<b>67</b>
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 Taikyū 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.