

Das Passwort fürs Leben heißt Humor

Martin-Niels Däfler

Das Passwort fürs Leben heißt Humor

Die 44 Geheimnisse gelassener
Menschen

2. Auflage

 Springer

Martin-Niels Däfler
Aschaffenburg, Bayern
Deutschland

ISBN 978-3-658-30068-5 ISBN 978-3-658-30069-2 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-30069-2>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2017, 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Ann-Kristin Wiegmann

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Meinem Papa für alles, was er mir mitgegeben hat

Vorwort zur 2. Auflage

Liebe Leserinnen und Leser,
so etwas gab es noch nie – Gesellschaft und Wirtschaft rund um den Globus befanden sich in Schockstarre. Lockdown! Der schwarze Schwan „Corona“ stellte so ziemlich alles in unserem Leben auf den Kopf. Noch Jahre werden die Nachwirkungen zu spüren sein – wirtschaftlicher ebenso wie persönlicher Art. Es war eine Krise, die an den Grundpfeilern unseres Verständnisses von Zusammenleben und -arbeiten rüttelte, und zwar sehr massiv. Negatives wie Positives brachte diese Krise hervor. Profitiert davon haben das Klima und die Umwelt – so klar war die Luft in Peking, Mailand und Stuttgart schon lange nicht mehr. Nicht wenige interpretierten die Pandemie als Warnschrei der Erde gegen eine immer rücksichtslosere Ausbeutung. Gewinner waren einige wenige Branchen, Klopapierhersteller und Pornoportale hatten Hochkonjunktur. Helden wurden geboren,

Helfer leisteten schier Unmögliches. Empathie, Solidarität, Optimismus und Neugier wurden entfesselt.

Dem standen und stehen jedoch deutlich mehr Verlierer gegenüber: Klein- und Kleinstunternehmer, finanzschwache Firmen, Künstler, Kreative und manch andere mehr. Und natürlich zahlreiche Arbeitnehmer, die in Folge der Rezession ihre Jobs verloren. Während der Krise offenbarten sich egoistische Totalausfälle. Herdenverhalten, Panikmache und skrupellose Abzocker waren zu beobachten. Krisen zeigen halt die wahre Natur einer Person. Aber warum haben einige Menschen besonnen und zuversichtlich reagiert? Weshalb haben andere sich und ihr Umfeld verrückt gemacht? Wieso gelang es einigen, sofort die Ärmel hochzukrempeln und nach neuen Lösungen zu suchen, während andere in den Jammer-Modus schalteten und – so wie Babys nach der Mutter – nach dem Staat riefen, ihnen doch gefälligst zu helfen? Weshalb gab es einerseits Konservenhamster und andererseits wahre Samariter? Warum deckten sich einige mit dem Jahresbedarf an Rigatoni ein und prügeln sich beim ALDI um die letzte Dose „Feuerzauber Texas“, während andere Zettel in der Nachbarschaft aufhängten und ihre Hilfe anboten? Die Antwort auf all diese Fragen ist schnell gegeben: Es ist die Fähigkeit eines Menschen, sich rasch auf neue Situationen einzustellen und positiv nach vorn zu schauen, kurz: das Ausmaß an Gelassenheit, das wir besitzen.

Gelassenheit war während der Hochphase der Pandemie insbesondere im Berufsleben erforderlich: Corona wirbelte innerhalb kürzester Zeit die Arbeitsweise in und zwischen Unternehmen durcheinander, intensiver als es der neueste Thermomix je könnte. Für viele Arbeitnehmer war von heute auf morgen Home-Office angesagt. Da hieß es, sich per Videokonferenz mit den Kollegen abzustimmen. Plötzlich musste man über eine Kollaborationssoftware

Dokumente mit dem Team teilen. Kongresse wurden online durchgeführt, Schulungen per Webinar abgehalten. Vor allem jedoch bedeutete das, viel eigenverantwortlicher und selbstständiger zu arbeiten, als dies jemals zuvor der Fall war. Und auf einmal merkten einige: Es geht ja, wenn es muss. Andere hingegen sträubten sich mit aller Macht gegen die unfreiwillig verordnete Arbeitsweise und sehnten die alten Zeiten herbei.

Die schlechte Botschaft für die zuletzt genannte Kategorie: Die „guten alten Zeiten“ wird es nicht mehr geben. In unseren Unternehmen und Behörden – dazu benötigt man keine Kristallkugel – wird zukünftig noch mehr umstrukturiert und reorganisiert werden als es ohnedies davor der Fall war. Hatten Globalisierung und Digitalisierung schon zu erheblichen Neuerungen geführt, werden durch Corona Veränderungstempo und -intensität noch zunehmen. Der Virus wird unsere Arbeitswelt – und auch unsere Gesellschaft – stärker ändern als jede andere technische, methodische, politische oder ökonomische Errungenschaft. Warum wird diese besondere Phase der Menschheitsgeschichte unsere Unternehmen, Behörden, Kanzleien, Praxen, Werkstätten und Labore so nachhaltig ändern?

- Weil man neue Arbeitsmodelle (Home-Office, Remote-Work, Teilzeit ...) im Realbetrieb testen konnte und erkannte, dass sie funktionieren. So wird man sie auch zukünftig praktizieren.
- Weil man nun auf längere Sicht – teilweise massiv – gezwungen ist, die Kosten zu senken und entsprechende Effizienzsteigerungsmaßnahmen einleiten wird.
- Weil bedingt durch die gesamtwirtschaftliche Abschwächung die Nachfrage sinken und die Kunden ihr Kaufverhalten reduzieren bzw. ändern werden, wodurch neue Erlösmodelle gefunden werden müssen,

X Vorwort zur 2. Auflage

was wiederum innerbetriebliche Veränderungen zur Folge haben wird.

- Weil die Krise manche Schwachpunkte in der Organisation aufgedeckt hat, die nun beseitigt werden sollen. So wird man beispielsweise sicherlich überdenken, ob die lagerlose Fabrik zukünftig noch Sinn macht. Vermutlich wird man auch in Erwägung ziehen, für die Produktion wichtige Teile wieder selbst herzustellen.
- Weil Roboter und Algorithmen nicht von Viren befallen werden, wird die Digitalisierung noch schneller voranschreiten.

In nahezu jedem Betrieb und in jeder Behörde stehen also erhebliche Änderungen an oder wurden bereits in Angriff genommen. Für einige Menschen sind das positive Nachrichten – sie freuen sich darauf, an diesen Veränderungen mitzuwirken. Gleichzeitig gibt es jedoch auch sehr viele Zeitgenossen, die diesen Zeiten mit Schrecken entgegensehen. Sie haben Angst vor dem Neuen. Sie tun sich sehr schwer mit Veränderungen und blicken sorgenvoll in die Zukunft. Vor diesem Hintergrund war „Das Passwort fürs Leben heißt Humor“ selten aktueller als heute, weshalb sich der Verlag und ich zu einer Neuauflage entschlossen haben. Neben einigen stilistischen Verbesserungen habe ich in manchen Kapiteln zusätzliche Aspekte aufgegriffen sowie weitere Quellen genannt.

Ich wünsche Ihnen viel Lesevergnügen sowie stets Zuversicht und Gelassenheit!

Frühjahr 2020

Martin-Niels Däfler

Vorwort zur 1. Auflage

Montagsmorgen. Sie haben verschlafen und nun muss alles mal wieder ganz schnell gehen. In der Eile tropft Ihnen Himbeermarmelade vom Toast auf Ihre strahlend weiße Bluse (oder Ihr Hemd). Sohnemann hat die Monatskarte für den Bus verlegt und Seraphina-Celine möchte die zurechtgelegten Klamotten partout nicht anziehen. Kurz bevor Sie dann endlich das Haus verlassen wollen, fällt dem Nachwuchs ein, dass ja noch Hausaufgaben zu erledigen sind. Und Sie? Sie haben heute gleich als ersten Termin ein sehr unangenehmes Gespräch mit einem unzufriedenen Kunden, zu dem Sie tunlichst pünktlich erscheinen sollten. Willkommen in der Vorhölle! An solchen Tagen denken Sie sich doch: Irgendjemand hat sich gegen mich verschworen.

Ich stelle mir den großen Weltenlenker an seinem riesigen Steuerpult vor, etwa so wie in der Kommandozentrale vom Raumschiff Enterprise. Dort sitzt er also und ist schlecht drauf. Er hat Rücken. Kein Wunder – er muss ja schon seit 13,8 Mrd. Jahren die Geschicke

des Universums leiten. Bei dem Alter ist es nicht außergewöhnlich, wenn sich leichte Degenerationserscheinungen des Bewegungsapparates breitmachen. Zu allem Übel ist auch noch Montag und er muss wieder arbeiten. Das Wochenende war auch nicht so toll – schon wieder gab's 'ne Supernova in der Kleinen Magellanschen Wolke; 'ne ganze Galaxie futsch. Wenn das so weitergeht ... Da hockt also der Boss des Kosmos und hat eine Laune, als ob ihm das Glücksbärchen ins Müsli gespuckt hätte. Er überlegt, ob er sich zur Stimmungsaufhellung einen Mariacron einschenken soll. Doch dann fällt ihm wieder ein, was der Arzt gesagt hat. Bei seinen Leberwerten bräuchte er eigentlich schon längst ein Spenderorgan. Das Problem ist nur, dass es kaum gleichaltrige Spender gibt. Und wenn, dann haben sie keinen Organspenderausweis. Es ist nicht immer erfreulich, oberster Chef zu sein. So beschließt er, seinen Cognac erst nach der Frühstückspause einzunehmen und stattdessen was anderes zu machen, um sein Gemüt zu erheitern. Da kommt ihm eine Idee!

„Heute möchte ich mal jemanden aus der Milchstraße ärgern. Da nehm' ich doch das Sonnensystem. Ja, genau die Erde; den Mars hatte ich ja erst letzte Woche. Gut, und wen suche ich mir da jetzt raus?“ In despotischer Manier entscheidet sich der Master of the Universe für ... Michaela aus Stuttgart-Untertürkheim. (Mancher Leser wird jetzt denken: Hurra – einen Schwaben hat's getroffen, der Maestro da oben macht alles richtig.) So erwischt es also an diesem Montagmorgen die eigentlich völlig unschuldige Michaela – und das nur, weil der große Bestimmer Rücken hat und sich abreagieren will. Da wünschen Sie sich eine XL-Portion Gelassenheit – so, wie sie wohl Dani Alves besitzen muss.

Vor ein paar Jahren war der FC Barcelona zu Gast beim FC Villarreal. Eckball für die Katalanen. Der brasilianische

Abwehrspieler Dani Alves will gerade Anlauf nehmen, um die Ecke zu treten, als er von einem Zuschauer mit einer Banane beworfen wird. Was macht der Fußballer? Anstatt sich wegen dieser rassistischen Tat zu ärgern oder zu fluchen, hebt er die Tropenfrucht in aller Seelenruhe auf, schält sie, beißt beiläufig ab und schießt danach die Ecke.¹

Ganz schön gelassen. Wären Sie nicht auch gern so entspannt wie Alves? Nun, ganz so einfach ist es nicht, aber es ist auch nicht unmöglich. Meine These lautet: Gelassenheit lässt sich durchaus erlernen – so wie Marimbafon spielen oder Koreanisch sprechen. Natürlich kommt es auch auf die Persönlichkeitsmerkmale an. Während neben dem einen eine Bombe explodieren könnte und er immer noch ruhig lächeln würde, rastet ein anderer schon aus, wenn er freitagabends im Supermarkt einen Wurstthekentner vor sich hat, der sich die genaue Zusammensetzung aller 17 Aufschnittsorten in Seelenruhe erklären lässt. Aber es sind eben nicht nur unsere Charakterzüge, sondern auch die Kenntnis einiger Lebensweisheiten und Werkzeuge, die maßgeblich dazu beitragen, wie gelassen wir sind.

Das Bedürfnis nach Gelassenheit hat in den letzten Jahrzehnten enorm zugenommen. Je mehr sich unsere Umwelt beschleunigt, desto größer wird der Wunsch nach Stabilität. Je mehr Bälle der moderne Mensch gleichzeitig in der Luft halten muss, je umfangreicher das Angebot an Jauch-Plasberg-Will-Talkshows wird und je mehr AfD-Idioten den Leuten mit ihren dämlichen Parolen Angst machen, desto schneller wächst das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug. Deshalb kann es nicht überraschen, wenn der „Markt“ für Gelassenheit beständig größer wird.

¹<http://www.spiegel.de/sport/fussball/dani-alves-beisst-in-banane-alsreaktion-auf-rassismus-a-966463.html> und <https://www.youtube.com/watch?v=sQOYyiANak>.

Wir nutzen die Achtsamkeits-App „Zenify“ auf dem Smartphone. Wir pilgern zu Vorträgen von Gelassenheits-Apologeten und anderen Erleuchteten. Wir verrenken uns sämtliche Knochen im Yoga-Kurs und belegen bei der Volkshochschule Meditationsseminare. Wir schlürfen Kräutertees und Detox-Smoothies. Auf der Fahrt in die Arbeit lauschen wir Hörbüchern des Dalai Lama. Im Büro plätschern Zimmerbrunnen und unsere Wohnzimmer verzieren wir mit fernöstlichen Wandtattoos: „Ein Boot, das nicht angebunden ist, treibt mit dem Strom.“ Wenn’s mal besonders stressig wird, greifen wir einfach zu Buntstiften und kritzeln in Ausmalbüchern für Erwachsene herum.

Da drängt sich mir die Frage auf: Was bringen all diese Bemühungen? Wie gelassen sind wir inzwischen? Das hat mich interessiert. Und so bin ich ausgezogen, auf der Suche nach Gelassenheit. Ich habe mich dabei in Büros ebenso umgesehen wie in Kindergärten, habe an Flughäfen und Bahnhöfen die Ohren gespitzt, habe auf der Autobahn die anderen Fahrer beobachtet, habe als Kunde getarnt in Supermärkten meine Observationen angestellt, habe Liter von Schweiß im Fitnessstudio vergossen, um mehr zu erfahren, und habe so manch anderes angestellt, um Antworten auf meine Frage zu finden. Sehr aufschlussreich waren Restaurant- und Kneipenbesuche, wie sie oft auf Geschäftsreisen unvermeidbar sind. Was man da an Nachbartischen hört und erlebt, selbst wenn man es gar nicht will. Das lässt tief blicken in die Abgründe menschlicher Seelen! Liebespaare, beste Freunde, Arbeitskolleginnen, eine Skatrunde – wer mir nichts ahnend da so alles intimste Aufreger offenbart hat. Wohlgemerkt: Ich habe nicht gelauscht – man hat sich einfach so laut unterhalten. Da flippt beispielsweise einer aus, weil sein Essen nach zehn Minuten noch nicht gebracht wurde, und rennt wutschnaubend in Richtung Küche, um sich zu

beschweren. Ich hatte schon Angst, dass der Typ infolge von Unterzuckerung auf dem Weg zum Koch zusammenbricht und ich Erste Hilfe leisten muss.

Auch in Nachrichtenmagazinen, Foren- und Blogbeiträgen habe ich recherchiert. Meine Güte, was ich da alles so gelesen habe! Wie etwa einen Fall aus Hamburg, als Eltern bei einem Kinderfußballturnier wegen einer strittigen Schiedsrichterentscheidung auf Achtjährige einschlugen.² Tja, da macht das Kloppen noch so richtig Spaß, wenn man nur mit geringer Gegenwehr rechnen muss. Sehr aufschlussreich ist auch, was Bordgastronomen über ihre Kunden in den Zügen der Deutschen Bahn berichten (vgl. Quecke 2020).

Ich habe auch aufgepasst, wenn die Teilnehmer meiner Coachings, Seminare und Workshops aus ihrem Leben berichtet haben. Aus erster Hand haben mir Hunderte von Menschen, von Oldenburg bis Fürstfeldbruck, ihre täglichen Ärgernisse anvertraut, haben erzählt, was sie auf die Palme bringt.

Nun, wie Sie schon vermuten, war das Ergebnis meiner vielfältigen Beobachtungen ernüchternd. Wer offenen Auges durch die Welt schlendert, sieht: Wir fluchen und fauchen. Wir giften und gätzen. Wir schlucken den Groll oder wahlweise Tranquilizer runter. Wir rennen zum Psychotherapeuten oder mit uns selbst im Stadtpark um die Wette. Nur eines sind wir ganz selten: gelassen. Wir haben vergessen, dass das Passwort fürs Leben „Humor“ lautet.

²<http://www.spiegel.de/schulspiegel/hamburg-schlaegerei-bei-kinderfussballturnier-mehrere-verletzte-a-1072507.html>.

Ach, noch etwas: Ich bezeichne im Folgenden gelassene Menschen als GEMs – zum einen liest sich das leichter und zum anderen gefällt mir die Abkürzung. „Gem“ ist nämlich englisch und bedeutet Edelstein; außerdem wird „gem“ in einem übertragenen Sinn verwendet, nämlich in der Bedeutung von „Prachtstück“ oder „you are a gem“ – „Du bist ein Schatz“.

Es scheint: Uns ist der Maßstab abhandengekommen – selbst über Nichtigkeiten regen wir uns dermaßen auf, gerade so, als ob unsere Existenz auf dem Spiel stehen würde. Minimale Ärgernisse erleben wir als Katastrophe. Auf das umgekippte Rotweinglas reagieren wir mit der gleichen Heftigkeit wie auf die betriebsbedingte Kündigung. Die kleinen, alltäglichen Widrigkeiten belasten uns in nahezu ähnlicher Intensität wie tatsächlich schwerwiegende Einschnitte in unserem Leben.

Und so ist auch klar, dass wir in vielerlei Hinsicht gewinnen würden, wenn wir gelassener wären. Unsere Lebensqualität würde enorm steigen. Vermutlich wären wir auch gesünder, weil wir weniger Stress empfinden und so wahrscheinlich unsere Lebenserwartung steigern würden. So zeigte eine Studie an der University of North Carolina (vgl. Williams et al. 2000), dass Menschen, die sich häufig ärgern mit einer drei Mal höheren Wahrscheinlichkeit einen Herzinfarkt erleiden. Möglicherweise würden wir auch klügere Entscheidungen treffen, da sich entspannte Menschen nicht so unter Druck setzen lassen und sich mehr Zeit zum Nachdenken nehmen. Und schließlich würde uns auch mehr Freundlichkeit begegnen. Gemäß dem Prinzip der Reziprozität – einfach gesagt: „So wie es in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“ – würde unser Umfeld positiv auf unser gelassenes/gelasseneres Verhalten reagieren, ein „Engelskreislauf“ würde in Gang gesetzt.

Tja, aber was macht uns denn nun gelassen? Es ist anzunehmen, dass es nicht das Wand-Tattoo oder das Ausmalbuch ist. Was hilft wirklich? Welche Rezepte befolgen wahrhaft entspannte Zeitgenossen? Um diese Fragen zu beantworten, habe ich mich mit Menschen unterhalten, die ihren (inneren) Frieden gefunden haben. Vor allem jedoch basieren meine Aussagen auf wissenschaftlichen

Fakten, insbesondere aus der Verhaltenswissenschaft. Darüber hinaus habe ich Erkenntnisse aus vergangenen Epochen verarbeitet. Denn: Wer denkt, der Wunsch, gelassener zu sein, wäre ein Phänomen des 21. Jahrhunderts, der täuscht sich. Bereits im alten Griechenland beschäftigte man sich vor über 2000 Jahren damit, wie man unaufgeregter durchs Leben kommt. Die Stoiker um Zenon von Kition suchten im dritten vorchristlichen Jahrhundert Antworten, ebenso wie später die Römer Seneca und Marc Aurel. Die Themen waren natürlich andere als heute – man klagte weniger über die lahme Internetverbindung als vielleicht über die Abzockmaschinen des Fischhändlers oder die Faulheit der Sklaven.

Später, im 13. Jahrhundert, erkannte der Theologe und Philosoph Meister Eckhart: „Man muss erst lassen können, um gelassen zu sein.“ Gut, wir wissen nicht, wie er das genau meinte – vielleicht dachte er eher in die Richtung: „Man muss erst mal richtig einen fahren lassen, um entspannt zu sein“? Könnte durchaus sein, hat doch Martin Luther festgestellt: „Aus einem traurigen Arsch fährt nie ein fröhlicher Furz.“ Wie auch immer: Ob belastender Gedanke oder drückende Blähung – wenn wir uns von dem verabschieden, was uns nicht guttut, geht es uns besser.

Genug gequatscht. Ich habe meine Einsichten und Erkenntnisse zu den 44 Geheimnissen gelassener Menschen verdichtet, die ich in sechs Kapitel gegliedert habe: Wie gelassene Menschen ...

- das Leben sehen („Eins habe ich in Mathe gelernt – geht es zu leicht, ist es falsch“),
- sich selbst sehen („Ich hab’ keine Macken – das sind Special Effects“),
- andere sehen und ihnen begegnen („Dich mag ich – du hast genauso einen an der Klatsche wie ich“),

XVIII Vorwort zur 1. Auflage

- sein wollen („Ich stehe nicht im Regen – ich dusche unter Wolken“),
- sich im Alltag verhalten („Ich bin nicht faul – nur hoch motiviert, nichts zu tun“) und
- mit Problemen umgehen („Das Passwort fürs Leben heißt Humor“).

Lassen Sie sich von diesen Erfolgsrezepten inspirieren und werden Sie auf diese Weise gelassener. Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen.

Aschaffenburg, Deutschland
im April 2017/März 2020

Martin-Niels Däfler

Inhaltsverzeichnis

Teil I Eins habe ich in Mathe gelernt – geht es zu leicht, ist es falsch

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | Gelassene Menschen haben eine Macke | 3 |
| 2 | Gelassene Menschen verstehen sich als Gestalter ihres Lebens | 7 |
| 3 | Gelassene Menschen rechnen stets mit Problemen | 13 |
| 4 | Gelassene Menschen leben im Hier und Heute | 19 |
| 5 | Gelassene Menschen haben Vertrauen in die Zukunft | 25 |
| 6 | Gelassene Menschen planen ihr Leben maßvoll | 31 |

**Teil II Ich hab keine Macken – das sind Special
Effects**

7	Gelassene Menschen haben Selbstvertrauen	39
8	Gelassene Menschen wollen nicht perfekt sein	45
9	Gelassene Menschen lassen sich nichts vorschreiben	51
10	Gelassene Menschen nehmen sich selbst nicht zu ernst	57

**Teil III Dich mag ich – du hast genauso einen
an der Klatsche wie ich**

11	Gelassene Menschen haben ein positives Menschenbild	65
12	Gelassene Menschen hören zu	69
13	Gelassene Menschen fragen nach	75
14	Gelassene Menschen versuchen, andere zu verstehen	81
15	Gelassene Menschen bewerten nicht alles	87
16	Gelassene Menschen lügen nicht	93

17	Gelassene Menschen sagen nicht alles, was sie denken	99
18	Gelassene Menschen lösen Konflikte konstruktiv	105
Teil IV Ich stehe nicht im Regen – ich dusche unter Wolken		
19	Gelassene Menschen wollen optimistisch sein	113
20	Gelassene Menschen wollen freundlich sein	119
21	Gelassene Menschen wollen dankbar sein	125
22	Gelassene Menschen wollen tolerant sein	129
23	Gelassene Menschen wollen pragmatisch sein	133
Teil V Ich bin nicht faul – nur hoch motiviert, nichts zu tun		
24	Gelassene Menschen kümmern sich um sich	141
25	Gelassene Menschen genießen das Leben	147

26	Gelassene Menschen sprechen positiv	153
27	Gelassene Menschen nehmen sich Zeit für das, was sie tun	159
28	Gelassene Menschen können „Nein“ sagen	163
29	Gelassene Menschen nehmen sich nicht zu viel vor	169
30	Gelassene Menschen schaffen sich ein Wohlfühl-Umfeld	173
31	Gelassene Menschen bewegen sich regelmäßig	179
32	Gelassene Menschen betreiben Körperpflege	183
33	Gelassene Menschen achten auf ihre Körperhaltung	189
34	Gelassene Menschen pflegen Freundschaften	195
35	Gelassene Menschen meiden Miesepeter	201
 Teil VI Das Passwort fürs Leben heißt Humor		
36	Gelassene Menschen erkennen die Verhältnismäßigkeit	209
37	Gelassene Menschen nehmen Dinge nicht persönlich	215

38	Gelassene Menschen sprechen an, was sie stört	221
39	Gelassene Menschen haben meistens einen Plan B	227
40	Gelassene Menschen sehen das Gute im Schlechten	233
41	Gelassene Menschen betrachten Probleme als Lernmöglichkeit	239
42	Gelassene Menschen lenken sich ab	243
43	Gelassene Menschen ändern, was sie stört	249
44	Gelassene Menschen akzeptieren, was passiert ist	255
	Schlusswort: Mach dich lässig!	259
	Literatur	263

Über den Autor



Prof. Dr. Martin-Niels Däfler hilft, gelassen mit Veränderungen und Stress umzugehen. In begeisternden Vorträgen, inspirierenden Workshops und praxisorientierten Onlinekursen gibt er sein Wissen weiter. Als erfahrener Redner, Trainer und Coach ist Däfler deutschlandweit gefragter Experte. 20 Bücher, mehr als 170 Fachartikel, zahlreiche Print-/TV- sowie Radio-Interviews haben ihn zu einem der bekanntesten Fachleute in seinem Genre gemacht.

DAX-Konzerne (wie Lufthansa und Fresenius) vertrauen ebenso auf Däflers Expertise wie

mittelständische Unternehmen, Verbände oder Kommunen. Egal ob Sie Däfler für einen unterhaltsamen Vortrag zur Auflockerung einer Fachtagung, als Höhepunkt einer Kunden-/Mitarbeiter-/Vertriebsveranstaltung oder als Dozenten für einen hausinternen Workshop verpflichten möchten – Eines ist garantiert: Es macht einfach Spaß, ihm zuzuhören und zu erleben. Locker, humorvoll, mitunter flapsig, stets aber gut belegt und wertschätzend, vermittelt der sympathische Hochschul-lehrer sein umfangreiches Know-how. Nah dran am Leben, voller Praxisbeispiele und gewürzt mit einer großen Portion Selbstironie werden die Teilnehmer mit einer Fülle von Tipps und Impulsen versorgt. Die klare Struktur und die abwechslungsreiche Darbietung (mit Videos, Experimenten und Mitmachübungen) seiner Vorträge und Workshops faszinieren tausende von Zuhörern jedes Jahr.

Däfler wurde 1969 in Mainz geboren und hat in Würzburg sowie Adelaide (Australien) BWL studiert. Danach hat er für die Boston Consulting Group (München) sowie den Deutschen

Sparkassen- und Giroverband (Berlin) als Kommunikationsberater gearbeitet.

Seit dem Jahr 2010 lehrt Däfler als hauptamtlicher Professor im Fachbereich Kommunikation an der FOM Hochschule in Frankfurt am Main; für den Harvard Business Manager und die Huffington Post bloggt er. In Heigenbrücken (im Spessart) hat Däfler die einmaligen Erlebnislehrpfade KommunikationsWALD und GlücksWEG errichtet. In seiner Freizeit entdeckt Däfler die Natur im Pferde- sowie Fahrradsattel, verrenkt sich sämtliche Knochen beim Yoga und steht leidenschaftlich gern mit einem Glas Sauvignon blanc am Herd. Er hat zwei wundervolle Kinder. Mit seiner Frau lebt er in Aschaffenburg.

prof@daefler.de

www.profdaefler.de