



# *Stark in eigener Sache*

**In 3 Schritten  
raus' aus der Rechtfertigungsfrage in  
stressigen Job-Situationen**

**VON**

**MONIKA NEUWINGER**

**HEILPRAKTIKERIN (PSYCHOTHERAPIE)**





## INHALTSVERZEICHNIS

SEITE	3:	KENNST DU DAS?
SEITE	5:	SCHRITT 1 - IT'S ALL ABOUT EMOTIONS
SEITE	9:	SCHRITT 2 - RAUS' AUS DER RECHTFERTIGUNGSFALLE
SEITE	13:	SCHRITT 3 - FREIER KOPF = FREIE GEDANKEN
SEITE	17:	KEINE ZEIT FÜR ENTSPANNUNG
SEITE	18:	FINALE - ODER WIE ES GELINGEN KANN
SEITE	19:	WIE GEHT'S WEITER? STARK IN EIGENER SACHE

# Kennst du das?

Du bist mit einem Lächeln auf den Lippen aufgestanden, wolltest heute ganz entspannt deiner Arbeit nachgehen und bist ganz relaxed in deinen Arbeitstag gestartet. Viele Termine stehen heute nicht an. Auf keinen Fall wolltest du

- dich aufregen.
- die Nerven verlieren.
- dich ärgern.
- dich für irgendetwas rechtfertigen müssen

## Und dann... passiert etwas im Job:

Ein Versäumnis deines Bereiches, entweder du selbst oder ein(e) Kolleg:in. Es wurde etwas übersehen. Was eine wirklich ärgerliche Kundenreklamation rechtfertigt. Da es ein wichtiger Kunde ist, hast du extra den korrekten Weg eingehalten und dich mit deinem Chef vorher abgestimmt.

Und dann... kommt ein „wohlmeinender Kollege“ aus einem anderen Bereich und wirft dir vor, dass du absolut falsch gehandelt hast. Er trägt das sogar an höhere Stelle weiter.

Und du kommst genau in die Position, in die du nicht kommen wolltest: du musst dich rechtfertigen.

**B O O M!**



## **Und du denkst oder fragst dich:**

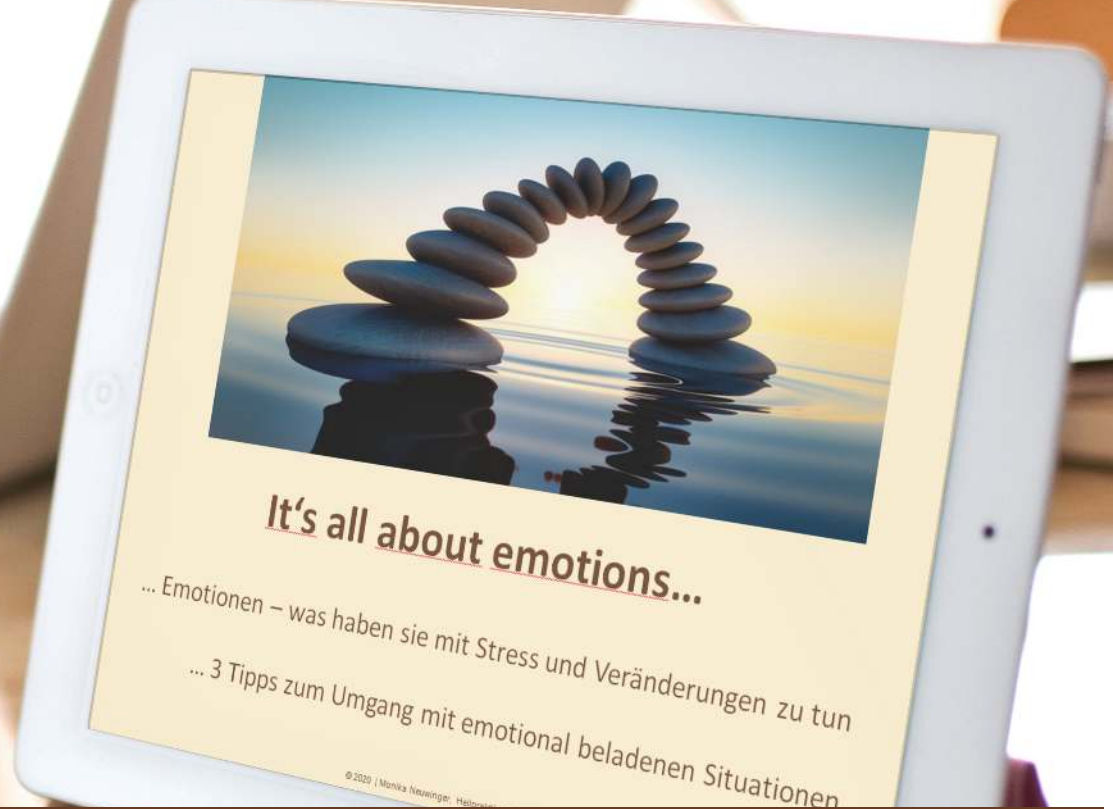
- **Warum passiert mir das schon wieder?**
- **Wieso verhält sie / er sich so?**
- **Wie kann das sein?**
- **Wo ist das Loch, in das ich mich verkriechen kann?**

**Und vielleicht würdest du auch am liebsten mit der Faust auf den Tisch hauen.**

**Du ärgerst Dich und beginnst, dich zu rechtfertigen, fühlst dich hilflos.**

**Aber STOPP!**

**Auslöser ist der Kollege, die Kollegin - aber dahinter oder vielmehr darunter steckt etwas anderes: die darunterliegende Emotion.**



## Schritt 1

### **It's all about emotions...**

Warum geraten schwierige Situationen manchmal außer Kontrolle und was kann dahinter stecken?

Woher kommt das „Menscheln“?

**Erkenne im ersten Schritt, was sich dahinter verbirgt.**

## ***Gefühl über Verstand***

Jede Erfahrung, die du im Laufe deines Lebens machst, wird im Gehirn mit der entsprechenden Emotion verknüpft.

Je intensiver das Gefühl ist – umso deutlicher bleibt es im Gedächtnis verankert. Dieses wird in Stresssituationen, insbesondere bei Beteiligung anderer Personen, abgerufen.

### **Dabei löst jedes Gefühl auch körperliche Reaktionen aus:**

**Das Gefühl:** Erschöpfung, Resignation, Hilflosigkeit – oder auch Ärger, Wut etc.

**Die körperliche Reaktion:** Tränen, Erstarrung, Hitze, Rotwerden, Zusammenkauern, etc.

Übrigens kommen genau daher auch **Redewendungen** wie z. B.

- Mir stehen die Haare zu Berge.
- Ich habe ganz weiche Knie vor Aufregung.
- Das liegt mir wie ein Stein im Magen.

Und schon geht dein Gehirn in die Analyse und das Gedankenkarussell beginnt zu rattern...

## **Die Kernbotschaft:**

Schon der griechische Philosoph Epiktet sagte:

***„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“***

### **Dieses Zitat bedeutet:**

Jede Situation selbst ist erst einmal neutral und erzeugt keine emotionale Bewertung. Erst deine Einschätzung der Situation erzeugt eine

- positive Reaktion: Freude, Liebe, Überschwang... eben positive Gefühle
- negative Reaktion: Ärger, Enttäuschung, Wut, Stress...
- oder es bleibt eben neutral und du reagierst neutral abwartend.

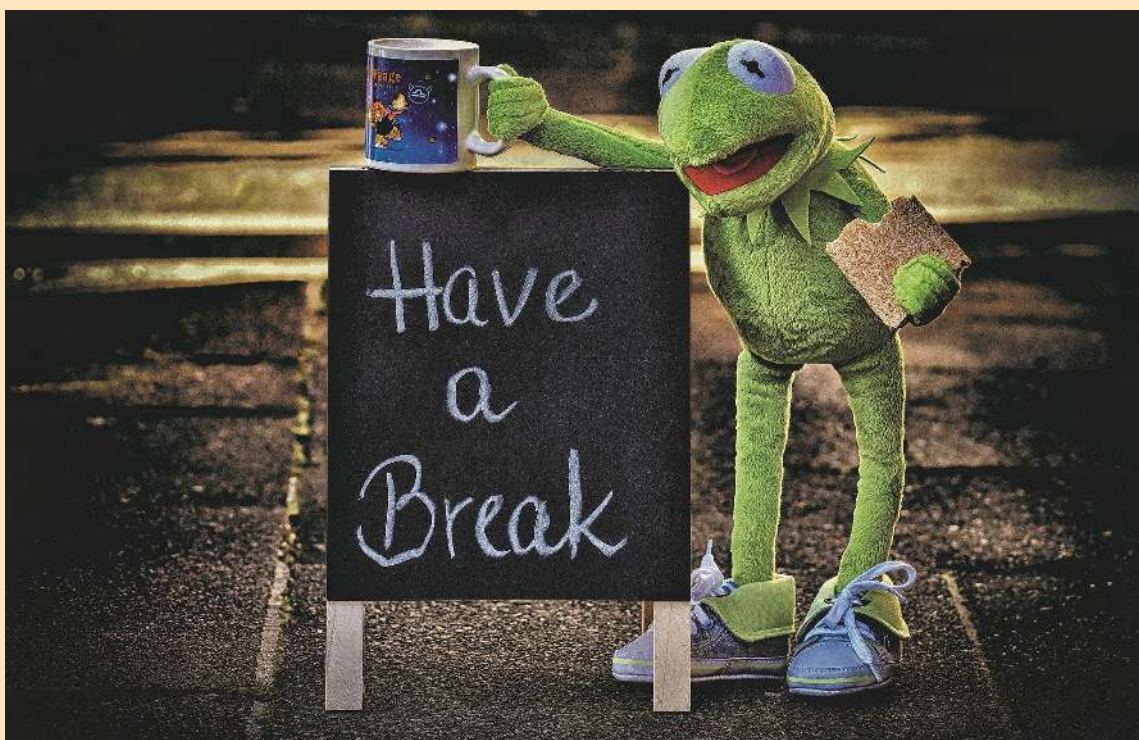
Immer dann, wenn du eine Situation negativ bewertest, läuft die ur-ur-uralte Stress-Reaktion ab. Stresshormone werden ausgeschüttet und du gerätst in eine mentale Dysbalance.





## ***Erste-Hilfe-Tipps für diese Situationen:***

1. **Bewusst atmen** - **DIE** Erste-Hilfe-Maßnahme überhaupt!
2. Die **Situation verlassen**.
3. Erstelle eine **Checkliste mit den Eckpunkten**, wodurch die Emotion ausgelöst wurde - und nachdem du geprüft hast, ob sie sinnvoll war, bewertest du sie und ziehst deine Schlüsse daraus.





## Schritt 2

### Raus' aus der Rechtfertigungsfalle - schnell umsetzbare Tipps, wie du

- NICHT SOFORT in die Rechtfertigungsposition kommst.
- dir somit auch weniger gefallen lässt.
- eine gelassene innere Haltung gewinnst.

Jederzeit anwendbar, egal wo und wann.



Und das Schöne: **Du kannst diese Tipps nicht nur auf der Arbeit sondern auch im privaten Alltag anwenden.**

***Denn der wichtigste Mensch in deinem Leben –  
das bist DU!***



## **TIPP 1: ZWEIFLE NICHT. NIEMALS**

Zweifle vor allem nicht an Dir selbst – und um Himmels willen bitte keine Selbstverurteilung, keine Selbstabwertung, keine Selbstablehnung.

Denn das ist genau das, was dein Gegenüber vielleicht bezweckt: Dir die Kraft nehmen, das zu tun, was du möchtest.

## **TIPP 2: EINFACH MAL MACHEN.**

Hört sich komisch, unrealistisch an?

Überlege doch einmal: Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn .....

Erst dann bewerte für dich, wie schlimm es wirklich wäre.





### TIPP 3: STOPP!

- Du kannst eine Situation gerade nicht ändern?
- Du würdest am liebsten laut schreien und mit der Faust auf den Tisch hauen?
- Du könntest gerade in Tränen ausbrechen?

Sage dir selbst "**STOPP!**" -  
entweder laut oder in Gedanken.



Dann zählst du von 10 auf 0 hinunter und atmest dabei ganz tief ein und wieder aus.

### TIPP 4: ERINNERE DICH...



... an Lebenssituationen, in denen du schwierige Phasen positiv gemeistert hast. Das führt zu guten Gefühlen und lässt dich Mut schöpfen.



## **TIPP 5: LOVE IT. CHANGE IT. LEAVE IT.**

Auch wenn die Redewendung so heißt – ist sie doch meiner Meinung nach in der falschen Reihenfolge. Ich sehe es eher in dieser Reihenfolge:

- **Change it**

Situation verändern – funktioniert nicht immer.

Gehe deine Optionen durch und probiere sie aus. Erst wenn das nicht funktioniert, musst du eine andere Strategie anwenden. Du regst dich nicht auf, sondern...

- **Love it**

Nein – du musst die Situation nicht lieben, keine Sorge. Aber: versuche, dich mit der Situation zu arrangieren - und erst wenn das nicht funktioniert...

- **Leave it**

Situation verlassen – bedeutet aber auch: sobald du eine Alternative in Betracht ziehst, verlässt du die Situation. Denk daran: Je nachdem, wohin du gehst... nimmst du dich selbst mit.



## Schritt 3

### **Nur ein freier Kopf hat freie Gedanken...**

Hört sich erstmal seltsam an?

Nun... nur wenn dein Kopf frei ist, bist du auch offen für andere Dinge, kannst dein Stresslevel herunterfahren und - kaum zu glauben, aber wahr - in stressigen Situationen ruhig und gelassen wirken sowie souverän reagieren.



## MEDITATION

Meditation ist eine uralte Praxis, die Menschen seit Jahrtausenden hilft, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, zur Ruhe zu kommen und inneren Frieden zu finden.

Inzwischen hat sie ihren esoterischen Touch verloren, da neueste wissenschaftliche Untersuchungen mithilfe von Hirn-Scans belegen, dass Meditation sogar bestimmte Bereiche im Gehirn wachsen lässt: Weniger Dichte der grauen Substanz an der Amygdala, die für die Verarbeitung von Stress und Angst wichtig ist, mehr Dichte dafür im Hippocampus und Regionen, die für Selbstwahrnehmung und Mitgefühl zuständig sind.



## MEDITATION IST GUT FÜR

- Dein Gehirn: bessere Konzentration und besseres Gedächtnis, Kreativität
- Dein allgemeines Wohlbefinden: emotionale Stabilität, Regulation von Ängsten und Stimmungstiefs, verbesserte Selbstwahrnehmung
- Deinen Körper: bessere Stressverarbeitung, geringerer Blutdruck, weniger Schmerzempfinden, verbesserter Schlaf und Stärkung des Immunsystems
- Deine Seele: Empathie und Mitgefühl werden gesteigert

Wer regelmäßig meditiert, schafft es, den Kopf frei zu bekommen. Ein freier Kopf bedeutet freie Gedanken – Kreativität, Gelassenheit, Selbstwahrnehmung und vieles mehr. Probiere es doch einmal aus.

Übrigens: 5 Minuten pro Tag reichen aus – und bringen mehr, als 1 x die Woche eine längere Zeitspanne.

Probiere doch einmal eine Atemmeditation aus oder die Herzmeditation zur Lösung von Problemen.





## INNERE HALTUNG - POSITIVE HALTUNG

Eigne dir eine positive Haltung gegenüber Problemen an. Es gibt für alles eine Lösung – und wenn du diese aktuell noch nicht kennst, kannst du dich erkundigen und schlau machen (oder auch dein Herz um Hilfe bitten, z. B. mit der Herzmeditation).

**Werde aktiv!**

**Das verringert das Gefühl der Hilflosigkeit oder des „sich ausgeliefert fühlen“.**

# ENTSPANNUNG



Suche dir eine Entspannungsmethode, mit der du gut zurechtkommst. Ich empfehle Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Phantasiereisen...



**ABER... ICH HABE DOCH KEINE ZEIT!**

Du weißt genau, dass ein freier Kopf auch freie Gedanken bedeutet – und möchtest etwas dafür tun? Es reichen tatsächlich nur wenige Minuten am Tag... nimm' dir doch diese Zeit FUER DICH - denn DU bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!

Ich habe SIEBEN Entspannungsübungen FÜR DICH aufgenommen. Dazu gehören aktive Entspannungstechniken und Meditationen – alle zwischen 10-20 Minuten.

Mehr dazu findest du hier bei elopage:

[LINK ELOPAGE](#)

# Finale - oder wie es gelingen kann:

## BEGINNE NOCH HEUTE MIT DER UMSETZUNG

**Schritt 1:** Überlege dir, welcher der vorgenannten Tipps für dich am einfachsten praktikabel erscheint – und beginne damit als erstes.

**Schritt 2:** Übe "STOPP!" zu sagen – besonders in akuten Situationen.

### **Schritt 3:**

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

(Verfasser: Charles Reade 1814 – 1884, englischer Schriftsteller )

**Schritt 4:** Lass' dich einfach mal selbst in Ruhe – lass' die Arbeit Arbeit sein, tue etwas für deine Selbstfürsorge. Denn:  
**Ein ruhiger Geist hat ruhige Gedanken und kann viel ruhiger und gelassener reagieren. Du wirkst dadurch souveräner.**

# Und - wie geht's jetzt weiter?

Bei den Tipps war etwas für dich dabei – aber du denkst dir:

- ICH möchte nicht nur reagieren – sondern souverän agieren können!
- ICH möchte genauer wissen, warum diese Stressreaktion ausgelöst wird und ich in eine Verteidigungsposition komme!
- ICH will wissen, warum mir in diesen Situationen oft die Worte fehlen!

**Kurzum: Pflaster drauf', mit einem Pinsel Farbe drüber streichen, reicht dir nicht – sondern du möchtest an der Ursache arbeiten?**

Komm' auf meine Warteliste für  
Weg von „klein mit Hut“ und der Hamoniefalle –  
und hin zu „stark in eigener Sache“



Ich freue mich, wenn du mir weiter folgst - auf

- Facebook: [www.facebook.com/PraxisNeuwinger](https://www.facebook.com/PraxisNeuwinger)
- Instagram: [www.instagram.com/monika.neuwinger](https://www.instagram.com/monika.neuwinger)
- meiner Website: [www.kurse.praxis-neuwinger.de](https://www.kurse.praxis-neuwinger.de)

Auf meiner Facebook-Seite hast du auch die Möglichkeit, direkt mit mir zu interagieren. Ich werde dort immer wieder Livestreams bzw. kleine Videos und Beiträge mit Informationen und Tipps FUER DICH teilen.

Bleibe über den EXTRAS-FUER-DICH Newsletter informiert - hier bekommst du nicht nur ein bestärkendes Wort und Tipps oder Informationen, sondern auch alle aktuellen Aktionen. Oder arbeite 1:1 direkt mit mir.

Herzliche Grüße

*Monika*

