

Barbara Berckhan
DAS DICKE FELL

Barbara Berckhan

DAS DICKE FELL

**Wie Sie sich vor Frustfallen
und Nervensägen schützen**

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Fine 100 liefert Kymmene Augsburg, Deutschland.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: shutterstock / nic099
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31013-5

www.koesel.de

INHALT

VORWORT

7

AUSSIEBEN

ODER WIE SIE SICH DIE ROSINEN
AUS DEM KUCHEN PICKEN

9

ABSTAND

ODER WIE SIE MEHR DISTANZ ZU IHREN
PROBLEMEN BEKOMMEN

29

AUFHÖREN

ODER WIE SIE DIE SELBSTKRITIK
STOPPEN KÖNNEN

47

AUSGEGLICHEN

ODER WIE SIE IHRE STABILITÄT
WIEDERFINDEN

69

ABSICHT

ODER WIE SIE EINE DICKFELLIGE
EINSTELLUNG BEKOMMEN

87

AUGENBLICKLICH
ODER SCHNELL EIN DICKES FELL
103

SCHLUSSWORT
106

BÜCHER,
DIE ICH IHNEN EMPFEHLE
107

VORWORT

»Da fehlt mir ein dickes Fell.« »Dafür brauchst du ein dickes Fell.« »Ohne ein dickes Fell gehst du vor die Hunde.« Diese oder ähnliche Sätze haben wir schon oft gehört und manchmal auch selbst gesagt. Viele wollen es, suchen danach, wünschen es sich – aber was ist eigentlich ein dickes Fell? Wie bekommt man es? Und wozu ist es überhaupt gut, ein dickes Fell zu haben? Genau darum geht es in diesem Buch. Hier bekommen Sie eine Art Schnittmuster an die Hand, mit dem Sie sich selbst ein passendes dickes Fell zuschneiden können.

Der Begriff *dickes Fell* kommt aus der Alltagssprache. Meistens meinen wir damit die Fähigkeit, etwas Störendes oder Nerviges gelassen ertragen zu können. Ein dickes Fell ist wie ein Aufprallschutz, der verhindert, dass wir allzu sehr gestresst werden. Oder dass wir uns zu sehr über etwas aufregen.

Um möglichen Missverständnissen gleich vorzubeugen: Für mich ist das dicke Fell keine starre Abwehrmauer, mit der wir uns rigoros abschotten. Und es ist auch kein Kampfanzug, mit dem wir uns gegen die Außenwelt verteidigen. Bei dem dicken Fell, das ich Ihnen hier präsentiere, geht es um innere Stabilität.

Für mich ist das dicke Fell wie ein Umhang, der dafür sorgt, dass ich innerlich stabil und ruhig bleiben kann, während ich in einer stressigen Situation stecke. Die Betonung liegt auf dem Wort *während*. Ich kann die stressige Situation nicht verändern, dem Stress nicht entkommen, aber während ich mittendrin stecke, kann ich mich mit einem dicken Fell schützen.

Diese stressige Situation kann beispielsweise ein morgendlicher Verkehrsstau sein. Oder ein penetranter Kollege, der sich ständig über mich lustig macht. Die nervige Situation kann ein

Freund sein, der nicht mehr mit mir redet, oder ein Betriebsklima, in dem alle ständig nur herummeckern. Theoretisch könnte ich die Nerven verlieren, die Wände hochgehen und den Leuten den Kopf abreißen. Ja, ich hätte eine Menge Gründe, um aus meinem inneren Gleichgewicht zu geraten. Aber ich kann auch etwas anderes tun: Ich kann mir ein dickes Fell zulegen und gelassen bleiben.

Das dicke Fell, das ich Ihnen hier anbiete, unterdrückt weder Ihre Gefühle noch Ihre Persönlichkeit. Im Gegenteil, mit diesem dicken Fell schützen Sie Ihre Empfindsamkeit und Verletzlichkeit. Zugleich können Sie durch diesen dickfelligen Schutz warmherzig für sich selbst sorgen. Und Sie können sich stark machen für das, was Sie brauchen. Durch Ihr dickes Fell schützen Sie Ihre Ressourcen, Ihre Energie, Ihre Kraft.

Natürlich müssen Sie nicht ständig und überall ein dickes Fell tragen. Ob Sie dickfellig sein wollen oder nicht, das entscheiden Sie. Das dicke Fell, das ich Ihnen hier präsentiere, funktioniert wie Ihre Haustür. Sie können sie auf- oder zumachen. Es macht keinen Sinn, eine Haustür ständig offen zu lassen oder sie immer total verschlossen zu halten. Eine gut funktionierende Tür ist in beide Richtungen beweglich. Das gilt auch für Ihr dickes Fell. Sie können es sich maßgerecht zuschneiden und sich überstreifen. Und später können Sie es auch wieder ablegen.

» Die Techniken des dicken Fells, die ich Ihnen hier präsentiere, sind einfach und plausibel. Und sie bauen aufeinander auf. Es beginnt mit dem Aussieben. Sie holen sich das, was Ihnen guttut, und lassen den Rest, der Ihnen nicht guttut, durchfallen.

AUSSIEBEN

ODER

**wie Sie sich die Rosinen
aus dem Kuchen picken**

Ihr inneres Sieb und das Gute, das Sie damit auffangen

Der erste Teil Ihres dicken Fells, das Aussieben, lässt sich am besten so beschreiben: Nimm dir das Gute und lass das Unangenehme los. Das Ganze funktioniert wie ein inneres Sieb, mit dem Sie die Spreu vom Weizen trennen. Das, was Ihnen guttut, bleibt in Ihrem Sieb hängen. Und das, was Ihnen nicht guttut, darf durchfallen.

Wir erleben meistens eine Mischung aus angenehmen und unangenehmen Dingen. Bei der Arbeit erleben wir einiges, das wir mögen, und anderes, das uns nervt. Auch unsere Kollegen haben diese Mischung aus angenehmen und unangenehmen Eigenschaften. Bei einigen, mit denen wir uns gut verstehen, überwiegen die angenehmen Seiten. Bei anderen erleben wir häufiger das Unangenehme. Ähnliche Mischungen finden wir bei unseren Nachbarn, bei den Verwandten, unseren Kindern und Ehepartnern.

Worauf konzentrieren Sie sich – auf das Angenehme oder auf das Unangenehme?

Überall, wo Sie hinschauen, können Sie feststellen: Einiges gefällt Ihnen, Sie mögen es, es ist hilfreich und brauchbar. Und anderes mögen Sie nicht. Es stört oder ärgert Sie. Die Frage ist jetzt, worauf achten Sie am meisten? Was picken Sie sich heraus? Worauf konzentrieren Sie sich? Auf das Hilfreiche, Brauchbare, Angenehme? Oder doch mehr auf das Nervige, Störende und Unangenehme?

Wenn Sie ein dickeres Fell bekommen wollen, schauen Sie beim Aussieben mehr auf das, was für Sie hilfreich und positiv ist, und nicht auf das, was Sie stört und nervt. Suchen Sie aktiv nach

dem, was für Sie gut ist. Das Störende und Nervige wird dabei nicht verleugnet oder verdrängt. Nein, das Leugnen würde viel zu viel Energie kosten und am Ende auch nicht funktionieren. Es geht vielmehr darum, dass Sie sich nicht in das Störende verbeißen, sich nicht daran festklammern und es nicht in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit stellen. Sie lassen das, was Sie nicht wollen, los. Sie geben dem, was Sie nicht wollen, nicht Ihre gesamte Energie.

Wie geht das konkret? Wie schaffen Sie es, das Hilfreiche und Positive zu finden, wenn es Ihnen gerade schlecht geht? Oder wenn Sie im Stress sind? Dabei kann Ihnen eine einfache Frage helfen, wenn Sie ein Problem haben oder es etwas gibt, das Sie stresst. Fragen Sie sich: »Was ist das Gute daran?«

Verstärken Sie das, was für Sie gut ist

Klar, bei einem Problem oder wenn Sie gestresst sind, gibt es viele Dinge, die Sie nicht mögen und durch die Sie sich gequält fühlen. Sonst wäre es kein Problem, sonst wären Sie nicht im Stress. Aber vielleicht gibt es auch etwas Gutes. Etwas Brauchbares oder etwas, das Ihnen hilft, stärker zu werden. Also, wo ist das, was Ihnen hilft oder was Sie stärkt?

Mit dieser Frage kann Ihre Aufmerksamkeit die Richtung ändern. Denn das, was Sie am meisten beachten, das verstärken Sie. Das machen Sie größer. Wenn Sie das Brauchbare, Gute und Stärkende mehr beachten, wird es für Sie größer.

Nehmen Sie das Gute und stellen Sie es in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit. Bauen Sie darauf auf. Gehen Sie von dort aus nach vorn. Ja, da ist ein Problem, eine schwierige Situation. Das