# Nie wieder ärgern -Gelassenheit gewinnt!

## **Christian Bremer**



Presseinformation

# Neuerscheinung im März 2016 Gelassenheit gewinnt



CHRISTIAN BREMER
Gelassenheit gewinnt
Aktiv und ausgeglichen mit mentaler Stärke

Ein Leitfaden für Ruhe, Glück und Erfolg im alltäglichen Wahnsinn

206 Seiten, kartoniert ISBN: 978-3-406-69412-7 € 19,80 (D)

€ 19,60 (D) C.H. BECK, 2016

Erscheinungstermin: 17. März 2016

Das Leben ist zu kurz für alltägliche Ärgernisse und krankmachenden Stress! Das denken viele. Und trotzdem ärgern sie sich immer wieder, sind frustriert, besorgt, gestresst. Doch wie gewinnen Sie die Oberhand, wenn der Stressgaul mit Ihnen durchgeht, weil beim letzten Teammeeting kaum zufriedenstellende Ergebnisse herauskamen? Oder manche Kollegen oder Kunden nerven? Oder im Privatleben alles drunter und drüber geht und Ihr Kopfkino Ihnen einen Horrorfilm nach dem anderen lebhaft vor dem inneren Auge präsentiert?

Christian Bremer ist überzeugt, Gelassenheit lässt sich lernen. Mit *Gelassenheit gewinnt* liefert der Experte für wirkungsvolles Stressmanagement eine Anleitung für das Wie. Das Ergebnis: mehr innere Ruhe, mehr Ausgeglichenheit, mehr Glück. Damit Sie zukünftig souverän und geschmeidig mit stressigen Situationen umgehen und Ihr Leben und Ihre Erfolge wirklich genießen können. Besonnen und selbstständig handeln, lautet die Maxime, statt abzuwarten, sich fremd bestimmen zu lassen oder sich blind vor Wut ins Gefecht zu stürzen.

Dabei bleibt der Ratgeber nicht bei theoretischen Abhandlungen über Stressmanagement stehen. Zwar wird erklärt, warum Stress in erster Linie Kopfsache ist und welche acht Denkfehler zu Ärger, Sorgen, Überforderung und Druck führen. Allerdings rücken schnell Techniken in den Vordergrund, mit denen sich Gelassenheit auch in kurzen Pausen tagtäglich einüben lässt. Vom "Notfallkoffer" für akute Stresssituationen bis zum Jahresprogramm mit wöchentlichen Inputs für eine grundlegende Veränderung hin zu Leichtigkeit und Gelassenheit – für jeden ist etwas dabei. Alle Kapitel warten mit Tipps, Aufzählungen, Checklisten, Beispielen und Übungen auf, die zur einfachen Übersicht speziell hervorgehoben und mit Symbolen markiert sind. So lässt sich alles auf einen Blick wiederfinden.

Mit *Gelassenheit gewinnt* hat Christian Bremer einen echten Praxisleitfaden geschaffen, der dazu animiert, die eigene Gelassenheit und das eigene Glück für Berufs- und Privatleben aktiv in die Hand zu nehmen. Anregend, praxisorientiert, überraschend, pragmatisch.

Wie gelassen sind Sie? Auf <u>www.gelassenheit-gewinnt.de</u> kann jeder seinen Gelassenheits-IQ kostenlos testen.

# Christian Bremer – Der Mensch und seine Expertise



"Es ist der souveräne und kraftvolle Umgang mit Stress, der uns gelassener und damit stärker und erfolgreicher macht", ist Christian Bremer überzeugt. Der Vortragsredner und Businesscoach unterstützt seit mehr als 20 Jahren Unternehmen und weiß, dass Zeitmanagement alleine heute nicht mehr aus reicht, um langfristig mit Stress und Ärger umzugehen.

Der studierte Pädagoge und Psychologe erlebt jeden Tag, wie Führungskräfte und Mitarbeiter an den zahlreichen Herausforderungen im Alltag scheitern. Die Verantwortung steigt, die Aufgaben werden schwieriger, die Reaktionszeit immer kürzer. Daher ist es entscheidend, dass wir Stress, Ärger und Zeitdruck in unserem Leben akzeptieren anstatt sie weiter zu bekämpfen. Wir müssen lernen, damit umzugehen und sie in Energie umzuwandeln, die uns unterstützt.

Christian Bremer, dessen Bücher "Mit Gelassenheit zum Erfolg" und "Das Prinzip Achtsamkeit" im C.H.Beck Verlag erschienen sind, vermittelt Menschen wirksame Techniken und Möglichkeiten für mentale Stärke im Alltag. Er selbst hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht: Auf Unternehmensveranstaltungen, in eigenen Seminaren und auf öffentlichen Events wie der CeBit, der IAA und der Hannover Messe veranschaulicht er praxisnah, verständlich und humorvoll, wie Menschen den Erfolg ihres Unternehmens und zugleich ihr eigenes Wohlbefinden steigern.

Privat hält sich der 43-Jährige mit einem Mix Judo, Taekwondo und Thaiboxen fit. Neben diesen Sportarten gehört das Bergsteigen zu seinen großen Hobbies. Außerdem fährt er mit großer Freude Auto und sitzt genauso gern am Steuer seines Opels wie in seinem Porsche. Christian Bremer liebt es, mit seiner Familie und Freunden zu kochen und gönnt sich jedes Jahr von Dezember bis Februar eine Auszeit, die er mit persönlicher Weiterbildung und Erholung mit seiner Frau im Ausland verbringt.

Mit der Aussage "Stress ist ein Geschenk!" provoziert Christian Bremer ganz bewusst, denn er weiß: "Jedes Gefühl von Ärger ist ein Weckruf unseres Körpers. Er hält uns ein Stoppschild vor und zwingt uns dazu, inne zu halten, die Situation zu analysieren, uns selbst zu reflektieren, um dann kraftvoll und effizient zu handeln."

## Christian Bremer - Die Wirkung

Christian Bremer coacht und schult Führungskräfte genauso wie Mitarbeiter jeder Unternehmensgröße. Er unterstützt Menschen darin, mental stark zu werden und gelassen mit Stress und Ärger umzugehen.

Mit den richtigen Techniken können Unternehmen nicht nur dem Burn-out vorbeugen und die Krankheitsrate ihrer Mitarbeiter senken, sondern die Arbeitseffizienz trotz der zahlreichen Herausforderungen steigern. Auf diese Art entwickeln Menschen eine Ge-



lassenheit, die ihnen hilft, im richtigen Moment kraftvoll Entscheidungen zu treffen und Ziele zu verwirklichen.

Statt dem bisherigen Zeitmanagement, dass uns nur sagt, was wir wann zu tun haben, steht Christian Bremer für ein fundiertes Stressmanagement. Ziel ist es, eine grundsätzlich andere Einstellung zu entwickeln.

Mentale Stärke für Unternehmer und Führungskräfte

Umgang mit Zeitund Ergebnisdruck

Souveräne Gelassenheit



Burn-out-Vorbeugung

Ärger genießen und kraftvoll handeln

Stressmanagement

Das Prinzip Achtsamkeit

## **Christian Bremer im Interview**

Herr Bremer, Sie sagen, Ärger sei ein Geschenk. Was genau müssen wir tun, damit wir von Ärger profitieren?

Christian Bremer: Von zehn ärgerlichen Situationen sind mindestens acht wiederkehrend und damit kein Einzelfall: Ärger zeigt also Situationen auf, die einerseits wiederkehrend sind und andererseits noch nicht locker bewältigt werden können. Ich habe also die Wahl - entweder ich falle immer wieder in die Ärger-Falle oder ich wache auf und überlege mir, was ich noch lernen oder ansprechen muss, um mich zukünftig nicht mehr zu ärgern. Das Geschenk lautet also: An dieser Stelle kannst Du noch etwas lernen, Dich entwickeln und besser werden. Natürlich zeigt es auch, dass mich etwas stört – und das kann ich verändern, auch ohne mich weiter darüber zu ärgern.

Dennoch gibt es Situationen, in denen man sich einfach ärgert. Wie schafft man es, in einem solchen Moment den Ärger zu vermeiden?



Christian Bremer: Es geht nicht darum, sich nicht mehr zu ärgern, sondern darum, mit dem aufkommenden Ärger konstruktiv umzugehen. Alleine die Frage: "Was will mir mein Gefühl von Ärger vielleicht noch sagen?" kann uns weit nach vorne bringen. Ärger ist also zu nutzen und nicht zu verdrängen.

Der Clou ist: Wenn ich bereit und offen dafür bin, mich in diesem Augenblick zu ärgern, ist es gleich halb so schlimm. Nach dem ersten Schub, gegen den wir nichts tun können, geht es darum, die aufkommende

Energie für ein Ansprechen von dem zu nutzen, was mich stört. Oder auf mich bezogen etwas zu lernen, damit ich mich zukünftig nicht mehr ärgere. In der Praxis funktioniert das wunderbar – wenn man es probiert.

Sie bezeichnen Ärger im Business als "kostenlose Unternehmensberatung". Was meinen Sie damit?

**Christian Bremer:** An den Stellen, wo sich oft geärgert wird, sind Schnittstellen nicht klar, Ressourcen falsch verteilt, Mitarbeiter falsch platziert oder unzureichend qualifiziert. Ohne Ärger, Unstimmigkeiten oder kontroverse Diskussionen könnten Unternehmen ihre Schwachstellen meist gar nicht erkennen.

## Christian Bremer im Interview

Sie beschreiben Gelassenheit als entscheidenden Erfolgsfaktor. Besteht dabei nicht die Gefahr, dass wir zu passiv werden?

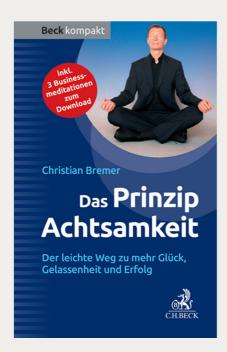
Christian Bremer: Gelassenheit meint nicht den Zustand der völligen Entspannung, sondern das Gegenteil: Sie bauen eine gesunde Spannung auf, damit Sie in Situationen voller Stress und Ärger innerlich stark sind und richtig reagieren. Es geht darum, geistig klar und innerlich sortiert zu sein. Das Problem in stressigen Situationen besteht ja darin, dass Menschen Energie und Kraft verlieren, weil ihr Gehirn überlastet ist. Mit einer kraftvollen Gelassenheit schaffen wir es, in genau diesem Moment Ordnung in diesem Chaos im Kopf zu schaffen.

Gelassenheit ist besonders wichtig in Situationen, in denen wir spontan reagieren und gleichzeitig überzeugend wirken müssen. Wie schaffen wir es, in solchen Momenten voll da zu sein?

Christian Bremer: In solchen Situationen kommt es darauf an, Themen, Menschen, Stimmungen zu antizipieren, um dann schlagfertig zu reagieren. Natürlich ist das ein Problem, denn viel zu oft fällt uns kurz nach dem Gespräch ein, was wir alles hätten sagen können. Der Grund für diese "kurzfristige Überforderung" ist das Gefühl von Stress und Druck, das aufkommt und uns blockiert. Man könnte auch sagen: "Stress bringt unser Gehirn auf Erbsengröße", denn wir sind in dem Moment nicht mehr fähig, unsere volle Leistung abzurufen. Also was tun? Überlegen Sie sich vor schwierigen Situationen in Meetings, Telefonaten oder Gesprächen, wo Stress entstehen könnte. Die Betonung hierbei liegt auf "VOR". Führen Sie sich die komischsten Kundenreaktionen und Rückfragen vor Augen – auch die, die Sie eigentlich für völlig abwegig halten. So überlegen Sie sich im Vorhinein, wie Sie diese Situationen erleben, und zwar im Innen, also emotional, und im Außen, also in der Kommunikation mit anderen. Bauen Sie "Wenn-Dann-Konstruktionen". Wenn der Kunde den Einwand "zu teuer!" bringt, dann bleibe ich ruhig und souverän und argumentiere, dass der Preis auch seinen Grund hat.

Das Witzige an solchen Stress-Situationen: Sie sind vorhersehbar, weil sie sich ganz oft wiederholen. Zusätzlich können Sie von der Kraft der Antizipation nur profitieren: Es ist ein absolut großartiges Gefühl, sich entweder umsonst vorbereitet zu haben (denn dann habe ich keinen Stress gehabt) oder aber zu merken, dass Sie vorbereitet sind (denn dann habe ich ja auch keinen Stress gehabt).

### Bücher



#### **CHRISTIAN BREMER**

#### **Das Prinzip Achtsamkeit**

Der leichte Weg zu mehr Glück, Gelassenheit und Erfolg

128 Seiten, Taschenbuch ISBN: 978-3-406674-19-8 C.H.Beck 2015, € 6,90

Entschlüsselt: Das Geheimnis der Achtsamkeit
Dieser Ratgeber hat den Anspruch, Ihnen alles Nötige zu geben,
was Sie für ein Leben in größerer Achtsamkeit benötigen. Zu Beginn erfahren Sie das Essenzielle zu "Achtsamkeit" und
"Meditation". Danach sehen Sie Schritt für Schritt, wie Sie die
Kraft der Achtsamkeit einsetzen können. Sie finden eine Auswahl
leichter Meditationstechniken, die sowohl für Einsteiger als auch
für Fortgeschrittene

geeignet sind. Ein ausgereiftes Trainingsprogramm für Achtsamkeit und Meditation, mit dem Sie die Inhalte des Buches Schritt für Schritt in der Praxis anwenden können, fasst alles nochmals zusammen. Was haben Sie von Ihrem Erfolg, wenn Sie zu oft genervt, verspannt oder gereizt sind? Hier erfahren Sie, was für langfristiges und nachhaltiges Glück nötig ist.



#### **CHRISTIAN BREMER**

#### Mit Gelassenheit zum Erfolg

Mit mentaler Stärker mehr erreichen

128 Seiten, Taschenbuch ISBN: 978-3-406662-28-7 C.H.Beck 2014, € 6,99

Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins. Gelassenheit ist nicht nur ein intensives Gefühl, sondern auch eine Form von Glück. Sie ist unabhängig von den äußeren Umständen.
Gelassenheit ist ein Gefühl des Wohlbefindens, der inneren Ruhe, des Bei-sich-Seins, der Klarheit.
Täglich wird das Leben komplizierter und die Anforderungen höher: Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst und über alle Maßen gefordert. Wie Sie durch menta-

le Stärke wieder viel entspannter werden und einen anderen Umgang mit Stress-Machern finden, erfahren Sie in diesem Ratgeber. Er stellt konkrete Techniken vor und erläutert sie mit praktischen Beispielen.

## Workbook & Audio-CD





#### **CHRISTIAN BREMER**

In 90 Tagen zu mehr Gelassenheit
Das revolutionäre Trainingsprogramm

150 Seiten, Taschenbuch ISBN: 978-3-812518-43-7 VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft 2013, € 49,00

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht. Daher geht es darum, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen. Lernen Sie daher in diesem 90-tägigem Trainingsprogramm mit täglichen einfachen kleinen Übungseinheiten, aus Stress Gelassenheit werden zu lassen. Stehen Sie sich nicht länger selber im Weg, wenn Sie Stress haben, sich ärgern oder Zeit-

not haben. Trainieren Sie mit vielen kleinen Ideen, das "Große Ganze" zu erreichen: Ein aktives Leben mit Erfolg und ohne Stress. Die Einheit des Erfolges ist der Tag: es ist besser, viele "kleine" Dinge täglich zu tun, als sich 1x im Jahr eine "große" Aktion vorzunehmen.

Wichtig: Dieses E-book ist kein Buch im herkömmlichen Sinn, sondern ein echtes Trainingsprogramm. Sie erhalten jeden Tag neben ein paar kleinen Routineaufgaben eine konkrete Technik, um mit Stress besser umzugehen und Schritt für Schritt mehr Gelassenheit aufzubauen. Es geht hierbei also weniger um das Lesen, sondern mehr um das Anwenden. Denn: "Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!"



#### **CHRISTIAN BREMER**

**Mentale Stärke**Erfolg braucht Gelassenheit

2 Audio-CDs ISBN: 978-3-981238-49-5 Wortaktiv Verlag 2011, € 19,90

114 Minuten Hörbuch, die Ihr Leben verändern: Was,

wenn Sie selbst bestimmen können, ob Sie genervt oder gestresst sind? Entdecken Sie, dass Stress und Unzufriedenheit von innen kommen. Aus Ihren Gedanken. Damit liegt es an Ihnen, sich gut zu fühlen. Christian Bremer zeigt, wie Sie mentale Stärke aufbauen, um Ihren Verstand für Sie und nicht gegen Sie arbeiten zu lassen. Dazu erhalten Sie mit The Work ® eine kraftvolle Methode, die Ihnen in wenigen Schritten hilft, Gedanken zu erkennen und zu bearbeiten, die Ihnen Stress bereiten. Sie werden sehen: Mit der Gelassenheit kommt der Erfolg.

## Kunden & Referenzen



# **PROVINZIAL**

## **EUROFORUM** Quality in Business Information





























## Kunden- & Teilnehmerstimmen

Als Veranstalterin buche ich regelmäßig Sprecher, die fachlich auf dem neuesten Stand sind und rhetorisch mitreißen können müssen. Christian Bremer übertrifft meine Erwartungen stets mit einer bewundernswerten Leichtigkeit. Ein echtes Naturtalent! Debora Karsch, Führungskraft VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft



Mich überraschen die Vorträge von Christian Bremer, da er die Kunst besitzt, komplexe Situationen einfach und vor allem an-

schaulich darzustellen. Es gibt Botschaften in seinen Darstellungen, die einfach lange im Gedächtnis bleiben.

Dr. Christian Weigl, Geschäftsführer IfG GmbH

Christian Bremer steht für Aufmerksamkeit, Erfahrung, Gelassenheit und Motivation – er ist ein Gewinn für jeden, der gelassener werden möchte. **Heike Alfers, Inhaberin pharmatraining.de** 

Christian Bremer, konsequent und einfühlsam, ein Coach auf Augenhöhe, der sich traut, unbequeme Fragen zu stellen!

Stephanie Heib, Managerin ifm electronic

Unsere Mitarbeiter sind einfach nur glücklich, wenn Sie bei ihm waren. Er inspiriert, motiviert und zeigt, wie die neuen Ideen im Alltag umsetzbar sind. **Thomas Kutschke, Geschäftsführer kbs Krankenpflegeschule** 

Christian Bremer hat nicht nur eine Menge Wissen, sondern vermittelt es auch verständlich, nachvollziehbar und motivierend. Einfach vorbildlich. **Timothy Simpson, professioneller Opernsänger** 

Ich habe schon viele Seminare rund um Stress, Burn-out und Gelassenheit erlebt – dieses ist das Beste!

Christian Braun, Geschäftsführer Zahntechnik Braun

# Pressestimmen & Veröffentlichungen



#### LASSEN SIE LOS UND SAGEN NEIN!







"Eloquent!" FAZ

#### **Autorenkontakt**



#### **Christian Bremer**

Kaiserswerther Straße 115 40880 Ratingen / Düsseldorf

Tel: 02102 – 420962 info@christian-bremer.de

www.christian-bremer.de

#### **Pressekontakt**



PS:PR

Agentur für Public Relations GmbH Simone Peschke Grimmelshausenstraße 25 50996 Köln

Tel: 0221 – 77 88 98 11 simone.peschke@pspr.de

www.pspr.de