

MARK SIMMONDS

Wie die
Erfolgreichen
mit Stress
umgehen

24
STRATEGIEN
24
BERÜHMTE
MENSCHEN

WILEY

Mark Simmonds

Wie die Erfolgreichen mit Stress umgehen

24 Strategien - 24 berühmte Menschen

Aus dem Englischen von Birgit Reit

WILEY

WILEY-VCH GmbH

Alle Bücher von WILEY-VCH werden sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren, Herausgeber und Verlag in keinem Fall, einschließlich des vorliegenden Werkes, für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie für eventuelle Druckfehler irgendeine Haftung

© 2026 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469 Weinheim, Germany

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten. Alle Rechte bezüglich Text und Data Mining sowie Training von künstlicher Intelligenz oder ähnlichen Technologien bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Photokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden. Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen oder sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige gesetzlich geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche markiert sind.

Bevollmächtigte des Herstellers gemäß EU-Produktsicherheitsverordnung ist die Wiley-VCH GmbH, Boschstr. 12, 69469 Weinheim, Deutschland, E-Mail: Product_Safety@wiley.com.

Das englische Original erschien 2025 bei Trigger Publishing, einem Imprint von Shaw Callaghan Ltd unter dem Titel *HOW THE SUCCESSFUL DEAL WITH THE STRESSFUL. 25 Strategies, 25 Famous People*.

Text © 2025 Mark Simmonds

Front cover by Fusion Graphic Design

This translation of HOW THE SUCCESSFUL DEAL WITH THE STRESSFUL is published by arrangement with Shaw Callaghan Ltd (trading as Trigger Publishing)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

KI-Haftungsausschluss:

Der Verlag und die Autoren dieses Werks haben nach bestem Wissen und Gewissen gearbeitet, einschließlich einer gründlichen Überprüfung des Inhalts. Jedoch übernehmen weder der Verlag noch die Autoren Garantien oder Gewährleistungen hinsichtlich der Genauigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Werks. Insbesondere schließen sie jegliche ausdrücklichen oder stillschweigenden Gewährleistungen aus, einschließlich Gewährleistungen der Handelsüblichkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck. Es kann keine Garantie durch Vertriebsmitarbeiter, schriftliche Verkaufsunterlagen oder Werbeaussagen übernommen oder erweitert werden. Der Verweis auf eine

Organisation, Website oder ein Produkt als Quelle für weitere Informationen impliziert keine Unterstützung oder Empfehlungen durch den Verlag und die Autoren. Der Verkauf dieses Werks erfolgt unter der Voraussetzung, dass der Verlag keine professionellen Dienstleistungen erbringt. Die enthaltenen Ratschläge und Strategien sind möglicherweise nicht für Ihre Situation geeignet. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Spezialisten. Leser sollten sich darüber im Klaren sein, dass die in diesem Werk aufgeführten Websites zwischen dem Zeitpunkt der Erstellung und dem Zeitpunkt des Lesens geändert sein können oder nicht mehr existieren. Weder der Verlag noch die Autoren haften für entgangene Gewinne oder sonstige wirtschaftliche Schäden, einschließlich besonderer, zufälliger, Folgeschäden oder sonstiger Schäden.

Print ISBN: 978-3-527-51260-7

ePub ISBN: 978-3-527-85646-6

Umschlaggestaltung: Susan Bauer, Heddesheim (in Anlehnung an das Cover des englischen Originals)

Inhaltsverzeichnis

[Cover](#)

[Titelblatt](#)

[Impressum](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Einführung](#)

[»Guter« und »schlechter« Stress](#)

[Wie ist das Buch aufgebaut?](#)

[Teil 1: EIN POSITIVES MINDSET](#)

[1 Novak Djokovic: Achtsames Denken](#)

[Was meint die Wissenschaft dazu?](#)

[Wie verhält sich Novak Djokovic achtsam, wenn er unter Druck gerät?](#)

[Mein Experiment mit Achtsamkeit](#)

[Anmerkungen](#)

[2 Roz Savage: Kontrolle des Kontrollierbaren](#)

[Was meint die Wissenschaft dazu?](#)

[Wie gelang es Roz Savage, ihren Einflussbereich auszuweiten?](#)

[Meine Erfahrungen mit der Kontrolle des Kontrollierbaren](#)

[Anmerkungen](#)

[3 Jeff Bezos: Kein Aufschieben!](#)

[Was meint die Wissenschaft dazu?](#)

[Jeff Bezos' Gegenmittel gegen Prokrastination](#)

[Was habe ich über das Aufschieben gelernt?](#)

[Anmerkungen](#)

4 Malala Yousafzai: Akzeptanz der Beschränkungen

Was meint die Wissenschaft zum Thema Resilienz?

Auf welche Weise akzeptierte Malala Yousafzai ihre Einschränkungen?

Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?

Anmerkungen

5 Amy Williams: Erwartungsmanagement

Was meint die Wissenschaft dazu?

Amy Williams' Kampf mit hohen Erwartungen

Was habe ich über richtige Erwartungen gelernt?

Anmerkungen

6 Viktor Emil Frankl: Sinn finden

Was meint die Wissenschaft dazu?

Wie entdeckte Viktor Frankl den Sinn im Leiden?

Meine Erfahrungen, als ich versuchte, unsere Tochter zu retten

Anmerkungen

Teil 2: DER KÖRPERLICHE ASPEKT

7 Jessica Ennis-Hill: Die Freude des Laufens

Was sagt die Wissenschaft über das Laufen?

Warum läuft Jessica Ennis-Hill immer weiter?

Meine Erfahrungen mit dem Jogging

Anmerkungen

8 Stephen Fry: Spaziergänge in freier Natur

Was meint die Wissenschaft dazu?

Warum sind Spaziergänge in freier Natur für Stephen Fry so wichtig?

Die Ausdehnung meines täglichen Spaziergangs
Anmerkungen

9 Helen Mirren: Das Geschenk der Gartenarbeit

Was meint die Wissenschaft dazu?

Wie Dame Helen Mirren durch Gartenarbeit
fest am Boden verankert bleibt

Meine Erfahrungen im Garten

Anmerkungen

10 Marie Kondo: Das Leben entrümpeln

Was meint die Wissenschaft dazu?

Marie Kondo, die Königin der Entrümpelung

Das Aufräumen meines Home-Office

Anmerkungen

Teil 3: DIE SANFTE STEIGERUNG DES
WOHLBEFINDENS

11 Emma Watson: Beschützen der »Me-Time«

Was meint die Wissenschaft dazu?

Warum ist der Schutz der »Me-Time« für Emma
Watson so wichtig?

Mein Leben als Introvertierter

Anmerkungen

12 Winston Churchill: Der »Power-Nap«

Was meint die Wissenschaft dazu?

Winston Churchills Geheimwaffe

Meine Erfahrungen mit dem Nickerchen

Anmerkungen

13 Katy Perry: Die Praxis der Meditation

Was meint die Wissenschaft dazu?

So lädt Katy Perry mithilfe von TM ihren kreativen Geist auf

Meine Erfahrung mit TM

Anmerkungen

14 Ed Sheeran: Eine Pause von der Technik

Was meint die Wissenschaft dazu?

Wie verlief Ed Sheerans Technik-Abstinenz?

Meine Erfahrung mit Technik-Abstinenz

Anmerkungen

15 Oprah Winfrey: Ein Dankbarkeits-Tagebuch wirkt wahre Wunder

Was meint die Wissenschaft dazu?

Warum ist Oprah Winfrey ein so großer Fan von Dankbarkeits-Tagebüchern?

Meine Erfahrungen mit einem Dankbarkeits-Tagebuch

Anmerkungen

Teil 4: INTERAKTION MIT ANDEREN

16 Lewis Hamilton: Unterstützungsnetzwerke

Was meint die Wissenschaft dazu?

Die Wirkung von Lewis Hamiltons Netzwerk auf seine Karriere

Auch mir halfen vier Menschen auf dem Weg zu meiner Erholung

Anmerkungen

17 Maya Angelou: Mentoring

Was meint die Wissenschaft dazu?

Die Wirkung des Mentoring auf Maya Angelou

Meine Erfahrung als Mentor meines Sohnes Jack

Anmerkungen

18 Karl Lagerfeld: Die Macht der Haustiere

Was meint die Wissenschaft dazu?

Wie Choupette ein unverzichtbarer Bestandteil von Karl Lagerfelds Leben wurde

Meine Erfahrungen als Besitzer von Haustieren

Anmerkungen

19 Brené Brown: Lob der Verletzlichkeit

Was meint die Wissenschaft dazu?

Warum misst Brené Brown der Verletzlichkeit eine so große Bedeutung zu?

Welche Verletzlichkeit möchte ich offenbaren?

Anmerkungen

20 Tyson Fury: Öffnung gegenüber den Mitmenschen

Was meint die Wissenschaft dazu?

Wie das »Sich-Öffnen« Tyson Fury half, seine Persönlichkeit zu stärken

Meine Erfahrung mit einer Öffnung gegenüber meinen Mitmenschen

Anmerkungen

Teil 5: GUTE TAGESPLANUNG

21 Jennifer Aniston: Morgenroutinen

Was meint die Wissenschaft dazu?

So startet Jennifer Aniston mit Schwung in den Tag

So habe ich meine Morgenroutine verändert

Anmerkungen

22 Charles Darwin: Ausgewogenes Gleichgewicht

Was meint die Wissenschaft dazu?

[Die tägliche Arbeitsroutine von Charles Darwin](#)

[Wie ausgeglichen ist mein Arbeitstag?](#)

[Anmerkungen](#)

[23 Arianna Huffington: Das Ritual zur Schlafenszeit](#)

[Was meint die Wissenschaft dazu?](#)

[Arianna Huffingtons sechs Regeln für besseren Schlaf](#)

[Meine Erfahrung mit Routinen zur Schlafenszeit](#)

[Anmerkungen](#)

[24 Dwight D. Eisenhower: Priorisierung der Aufgaben](#)

[Was meint die Wissenschaft dazu?](#)

[Wie ging Dwight D. Eisenhower mit seiner gewaltigen Arbeitsbelastung um?](#)

[Wie wandte ich die Eisenhower-Methode an?](#)

[Anmerkungen](#)

[So wählen Sie Ihre Strategien aus und bleiben dabei](#)

[Die Auswahl eines Portfolios von Wohlfühl-Strategien](#)

[So bleiben Sie bei der Stange](#)

[Anmerkung](#)

[Gedanken zum Abschluss](#)

[Anmerkung](#)

[Danksagung](#)

[Der Autor](#)

[Stimmen zum Buch](#)

[End User License Agreement](#)

Einführung

Oprah Winfrey, Charles Darwin, Helen Mirren, Jeff Bezos, Jennifer Aniston, Novak Djokovic, Jessica Ennis-Hill, Ed Sheeran, Emma Watson, Winston Churchill ...

Alle diese Personen haben in ihren gewählten Berufen eine grandiose Karriere vorzuweisen, das muss nicht eigens betont werden. Zweifellos vereinen sie in sich eine Kombination aus großem Talent und harter Arbeit, die auf ihrem Weg an die Spitze eine bedeutende Rolle spielte, aber sie haben noch eine weitere Eigenschaft gemeinsam. Jede und jeder von ihnen verfügt über mindestens eine, oft auch mehrere Strategien, die ihnen helfen, ihre psychische Gesundheit zu schützen, gut mit Stress umzugehen, ihre Widerstandskraft zu stärken und ihr Produktivitäts- und Kreativitätsniveau zu erhöhen.

Die gute Nachricht lautet, dass derartige Strategien nicht nur wenigen Auserwählten vorbehalten sind, sondern uns allen ohne viele Umstände zur Verfügung stehen. Und wenn sie bei den Erfolgreichen und Berühmten funktionieren, dann können sie bei uns das Gleiche bewirken. Dies zu wissen, ist vor allem für Menschen wichtig, die unter Druck stärker anfällig für Stress und Ängstlichkeit sind. Diese beiden unwillkommenen Zwillinge stellen sich uns häufig in den Weg, wenn wir gerade dabei sind, unsere ehrgeizigen Ziele zu verwirklichen.

»Guter« und »schlechter« Stress

Sprechen wir kurz über Stress. Er wird häufig einseitig negativ dargestellt, obwohl er es nicht immer verdient hat. Vielmehr verdient er eine gründliche Anhörung.

Es gibt tatsächlich so etwas wie »guten« Stress. Man nennt ihn auch »Eustress«, und es handelt sich bei ihm um eine kurzfristige Kampf-oder-Flucht-Reaktion, die immer dann eintritt, wenn man wegen einer bestimmten Sache aufgeregt ist. Vielleicht steht man beispielsweise kurz vor einer wichtigen Präsentation vor der Firmenleitung oder man verfolgt Fingernägel kauend einen spannenden Thriller. Möglicherweise bereitet man sich auch auf ein aufregendes erstes Date vor und die Nerven beginnen zu flattern. Der Herzschlag ist beschleunigt, die Sinne sind geschärft, der Körper schüttet bestimmte Hormone wie Cortisol und Adrenalin aus, und der Atem ist rasch und flach. Dennoch behält man die volle Kontrolle über die Situation – man fühlt sich wach, belebt, voller Energie und bereit, Bestleistungen zu erbringen. In solchen Situationen ist Stress gut, er ist auf unserer Seite – aber diese Art ist nur kurzlebig.

Auf der anderen Seite ist »schlechter« Stress oder »Distress« in der Regel ein anhaltender Zustand. Er tritt auf, wenn man unablässig unter Druck steht und Geist und Körper nie die Möglichkeit haben, sich von den »Kampf-oder-Flucht-Effekten«, die dauerhafter Stress mit sich bringt, zu erholen. Situationen, die schlechten Stress hervorrufen, sind beispielsweise das Auf und Ab einer in die Brüche gehenden Beziehung oder eine Arbeit, in der man ständig unter Druck steht und tagein, tagaus unmöglich einzuhaltende Fristen gesetzt bekommt. Schlechter Stress ist chronisch und er entzieht uns unsere gesamte Energie. Wird er über längere Zeit nicht abgebaut, kann er zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen, etwa zu schlechtem Gedächtnis, Gewichtszunahme, ständiger Reizbarkeit, Angst und Depression.

Dieses Buch ist zum Teil ein Gegenmittel gegen schlechten Stress. Für viele von uns ist er zu Hause und im Beruf der Feind Nr. 1, weil er verhindert, dass wir die beste Version

von uns selbst verwirklichen. Immerhin können wir etwas dagegen unternehmen, und das ist eine gute Nachricht!

Sobald wir einmal akzeptiert haben, dass wir selbst für unser geistiges und psychisches Wohlergehen verantwortlich sind und dass wir uns mit schlechtem Stress auseinandersetzen müssen, stehen wir vor der nächsten Herausforderung: Da es so viele gute und erprobte Strategien und Methoden zur Förderung des Wohlbefindens gibt, ist es oft schwierig, diejenigen herauszupicken, die am besten zu uns und in unser vollgepacktes Leben passen.

Die Rettung naht in Form dieses Buches! Anhand der inspirierenden Vorbilder von bekannten Persönlichkeiten soll es Ihnen dabei helfen, zahlreiche der angebotenen Strategien durchzusehen, sodass Sie für sich ein eigenes Portfolio zusammenstellen können. Damit können Sie dann langfristig Ihr psychisches Wohl bewahren und stärken, sodass Sie Ihre ehrgeizigen persönlichen und beruflichen Ziele erreichen.

Wie ist das Buch aufgebaut?

In den [Kapiteln 1](#) bis [24](#) werden zwei Dutzend verschiedene gesundheitsfördernde Strategien beschrieben, die einerseits Stress lindern und andererseits Resilienz aufbauen. Sie sind in fünf Kategorien eingeteilt, die sich jeweils auf eine bestimmte Art von Strategie konzentrieren.

- [Teil 1](#) konzentriert sich auf Strategien, die das Gehirn darauf trainieren, das Leben mit einer positiven Einstellung zu betrachten.
- [Teil 2](#) stellt Möglichkeiten zur Förderung des Wohlbefindens durch körperliche Aktivitäten vor.
- [Teil 3](#) präsentiert eher ruhige und passive Methoden zur Steigerung des Wohlbefindens.

- [Teil 4](#) ist auf Strategien fokussiert, in denen es um Interaktionen mit anderen Menschen oder Tieren geht.
- [Teil 5](#) untersucht schließlich Methoden, die bei einer besseren Planung des Tagesablaufs unterstützen.

Diese Einteilung in mehrere Kategorien soll dazu beitragen, dass Sie einen speziellen, persönlichen Strategiemix finden, der genau zu Ihren Bedürfnissen und Präferenzen passt.

Alle Kapitel sind nach dem gleichen Schema aufgebaut:

- Zuerst werden die Merkmale, Vorteile und wissenschaftlichen Erkenntnisse erläutert, die der jeweiligen Strategie zugrunde liegen.
- Anhand der öffentlich zugänglichen Erfahrungen erfolgreicher Persönlichkeiten – aus Geschichte und Gegenwart, aus Unternehmen, Politik, Sport, Abenteuer, Unterhaltung oder einem freien Beruf – wird gezeigt, wie die Strategie in der Praxis angewendet werden kann.
- In einigen wenigen Absätzen teilt der Autor (also ich!) seine persönlichen Ansichten über die jeweilige Strategie mit, die er durch Ausprobieren und Erfahrung erwarb.
- Am Ende folgen jeweils fünf Top-Tipps, die für eine erfolgreiche Übernahme und Einführung der Strategie hilfreich sind.

Noch eine wichtige Anmerkung in eigener Sache: Es geht mir nicht darum, jede der 24 Strategien zur Förderung des Wohlbefindens in allen Einzelheiten zu beschreiben und zu erläutern. Ich will hier nur so viel Informationen zusammenstellen, dass Sie anschließend entscheiden können, ob eine bestimmte Strategie für Sie geeignet sein

könnte oder nicht. Wer zu dem Schluss kommt, dass eine Strategie in die eigene Zeitplanung passen würde, sollte dann noch weiter recherchieren, um mehr über ihre Anwendung und Hintergründe zu erfahren.

Im letzten Kapitel des Buches liefere ich schließlich ein paar Anleitungen und Parameter für die Auswahl passender Strategien: die Kombination, mit der jede Person die besten Chancen hat, ihre selbstgewählten Ziele zu erreichen. Darüber hinaus befasst sich das Kapitel auch mit dem äußerst wichtigen Thema des »Durchhaltens«. Wir alle müssen uns klar darüber sein, dass es eine Sache ist, Strategien zu finden, die wir gern umsetzen würden. Eine völlig andere Sache ist es dann jedoch, die Disziplin aufzubringen, diese Strategien in einem konkreten täglichen oder wöchentlichen Zeitplan fest zu zementieren.

Ich habe versucht, dieses Buch mit einem breiten Lächeln im Gesicht und einer kräftigen Dosis Optimismus zu verfassen. Mir hat die Reise sehr viel Spaß gemacht, und ich hoffe, dass Ihnen die Lektüre nun ebenso viel Freude bereiten wird. Tauchen wir also ein in die wunderbare Welt des Wohlbefindens und entdecken wir gemeinsam, wie die Erfolgreichen mit ihrem Stress umgehen.

Teil 1

EIN POSITIVES MINDSET

1 - [Novak Djokovic: Achtsames Denken](#)

Wenn Sie unter Druck stehen, nutzen Sie Ihre geistigen Ressourcen

2 - [Roz Savage: Kontrolle des Kontrollierbaren](#)

Machen Sie sich klar, was Sie kontrollieren können und was nicht

3 - [Jeff Bezos: Kein Aufschieben!](#)

Wenn Sie einfach loslegen, erreichen Sie mehr mit weniger Stress

4 - [Malala Yousafzai: Akzeptanz der Beschränkungen](#)

Lieben Sie die Herausforderungen des Lebens und schaffen Sie dadurch mehr Chancen

5 - [Amy Williams: Erwartungsmanagement](#)

Senken Sie Ihr Stressniveau durch realistische Ziele

6 - [Viktor Emil Frankl: Sinn finden](#)

Suchen Sie nach dem Sinn des Leidens und stärken Sie so Ihre Widerstandskraft

1

Novak Djokovic: Achtsames Denken

Wenn Sie unter Druck stehen, nutzen Sie Ihre geistigen Ressourcen

Zu Beginn des Jahres 2024 hatte Novak Djokovic 24 Grand-Slam-Turniere gewonnen und war dadurch zum erfolgreichsten männlichen Tennisspieler aller Zeiten aufgestiegen, doch es hatte einen Zeitpunkt in seiner Karriere gegeben, an dem der zukünftige Erfolg keineswegs garantiert war. In zahlreichen seiner wichtigsten Matches war ihm nie ein Sieg gelungen, wenn er ernsthaft unter Druck geraten war. Der Gewinn des Halbfinals der US-Open 2010, bei dem er gegen seinen Erzrivalen Roger Federer zwei Matchpunkte retten konnte, leitete dann anscheinend die Wende ein. 2011 siegte er in sieben Turnieren nacheinander, darunter drei Grand-Slam-Wettkämpfe.

Was war die Erklärung für diesen dramatischen Umschwung? Djokovic selbst beharrt darauf, dass seine Hinwendung zur Praxis der Achtsamkeit für diesen meteorhaften Aufstieg an die Spitze eine äußerst bedeutende Rolle spielte.¹ In seinen Worten: »Du kannst nicht immer kontrollieren, was auf dem Court passiert, aber du kannst kontrollieren, wie du darauf reagierst.«²

Was meint die Wissenschaft dazu?

Was geht im Gehirn vor, wenn Menschen sich in Stresssituationen wiederfinden?

Die Amygdala, die im Gehirn an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt ist, sendet ein Alarmsignal an den

Hypothalamus. Dieser fungiert als eine Art Kontrollzentrum und gibt daraufhin dem übrigen Körper klare Anweisungen: Adrenalin wird in den Blutkreislauf gepumpt, alle Muskeln und lebenswichtigen Organe erhalten eine Extramenge Blut und das Gehirn bekommt besonders viel Sauerstoff, damit es wachsam und augenblicklich bereit zum Handeln ist. Amygdala und Hypothalamus arbeiten effektiv zusammen und lösen die Kampf-oder-Flucht-Reaktion aus, um uns gegen Gefahren zu wappnen. Wenn aber dieses System *laufend* ausgelöst wird, stellen sich mit der Zeit oft Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Probleme ein und wir erleben länger andauernden Stress, Angstgefühle und schlafen schlecht.³ Das sind wahrlich keine guten Nachrichten.

Wie kann also Achtsamkeit helfen? Sehen wir uns zunächst an, was dieser Begriff genau bedeutet: »Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem man ganz auf den gegenwärtigen Augenblick fokussiert ist. Achtsamkeitsübungen konzentrieren sich auf die urteilsfreie Akzeptanz der Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, die von Augenblick zu Augenblick in uns aufsteigen.«⁴

Im Lauf der vergangenen Jahrzehnte sind Praktiken wie Meditation, Yoga, Tai-Chi und Pilates im Mainstream angekommen. Sie alle fördern die Ausübung von Achtsamkeit.

Achtsamkeit verändert effektiv die Art und Weise, wie das Gehirn in Stresssituationen reagiert. Sie hat die Macht, die Amygdala zu beruhigen und sie daran zu hindern, den Hypothalamus zu früh zu aktivieren und damit das Kampf-und-Flucht-System reflexartig auszulösen. Im Endeffekt wirkt sie also ungefähr so wie ein Unterbrecher in einem Stromkreislauf.

Wie verhält sich Novak Djokovic achtsam, wenn er unter Druck gerät?

Novak Djokovic erkannte, dass das Praktizieren von Achtsamkeit ihm genau in den entscheidenden Momenten im Spiel half, wenn es um Sieg oder Niederlage ging. Er blieb vollkommen in der Gegenwart und im Zustand des Flows, der so wichtig ist, wenn man in entscheidenden Situationen Spitzenleistungen erzielen will.

Erst wenn man einen Tenniswettkampf analysiert, stellt man fest, wie viel Zeit den Spielern bleibt, in der ihr Geist auf Wanderschaft gehen kann, in der sie abgelenkt werden oder negative Gedanken aufsteigen können: zwischen den einzelnen Spielen, den Punkten, beim Warten auf die Freigabe des Aufschlags oder bis der gegnerische Aufschlag kommt. Diese Minuten, in denen sie abschweifen können, addieren sich rasch auf und können pro Match eine ganze Stunde ergeben.⁵

Was genau macht also Novak Djokovic, wenn er achtsam sein will? Drei Dinge:

1. **Atmung.** Er konzentriert sich auf seine Atmung und versucht, zwischen zwei Punkten möglichst viele Atemzüge zu nehmen. Dabei achtet er darauf, dass er möglichst tief atmet, weil dies im Kopf eng mit mehr Ruhe und Fokussierung verknüpft ist. Flaches Atmen erzeugt Spannungen in anderen Körperteilen, und dies ist das Letzte, was man erreichen will, wenn man unter Druck steht.⁶
2. **Erinnerung.** Er ruft in solchen Momenten Erinnerungen an frühere Erfahrungen ab und denkt daran, wie er bereits vergangene, ähnliche Herausforderungen überwand. Diese positiven Erinnerungen nutzt er als Antrieb, sodass er so spielen

kann, wie es jetzt im Moment erforderlich ist. »Früher erstarrte ich jedes Mal, wenn ich einen Fehler machte. Wenn ich heute einen Aufschlag vergebe oder eine Rückhand vermassle, gehen mir zwar immer noch Zweifel durch den Kopf, aber ich weiß, wie ich mit ihnen umgehen kann.«⁷ In der Hitze des aktuellen Wettkampfs lässt sich Novak Djokovic von seinen früheren Erfolgen inspirieren.

3. **Akzeptanz.** Er hat gelernt zu akzeptieren, dass negative Gedanken und Gefühle immer wieder aufkommen – sie sind ein fester Bestandteil des Lebens. Seine wichtigste Erkenntnis war, sie einfach anzunehmen und sie weder bekämpfen noch auslöschen zu wollen. Und – das Wichtigste – er hat gelernt, sie so rasch wieder gehen zu lassen, wie sie kommen.⁸ In der Neurologie nennt man das Metakognition: Es ist die Fähigkeit, ganz bewusst rational zu denken und dadurch die Angst auszuschalten, die das Gehirn überfällt, wenn man unter starkem Druck steht. Man lernt, wie man nicht in Panik gerät, weil man gelernt hat, wie man Ruhe bewahrt.⁹

Die Gesamtwirkung dieser drei Strategien bestand darin, dass Novak Djokovic kaum mehr auf die Gefühle achten musste, die ihm durch den Kopf gingen, und er sich daher stärker auf die vor ihm liegende Aufgabe konzentrieren konnte – nämlich, den nächsten Punkt zu gewinnen.

Zudem entdeckte er, dass ihn Visualisierungen noch schneller in den Zustand der Achtsamkeit versetzten. Bevor er den Court betrat, stellte er sich das Match im Kopf genau vor. Er »sah« den harten zweiten Aufschlag, mit dem er ein Break erzielen konnte, und stellte sich den Rückhand-Return vor, mit dem er den Ball genau entlang der Linie schlagen würde, oder auch den explosiven

Schmetterball im fünften Satz. Die Kombination aus Achtsamkeit und Visualisierung war für Novak Djokovic die perfekte Mischung, die ihm mentale Ruhe und körperliche Intensität verlieh. Sie half ihm, das Spiel zu beherrschen.¹⁰ Er drückte es so aus: »Es ist etwas, das man sich erarbeitet. Bei wichtigen Punkten wirke ich vielleicht verschlossen, aber glauben Sie mir, in mir tobt ein Sturm. Der größte Kampf wird immer im Inneren ausgetragen.«¹¹

Mein Experiment mit Achtsamkeit

Sollte es mir je gelingen, diesen Zustand zu erreichen, wird er ein Gamechanger sein, aber ohne zu viel vorwegzunehmen: Bisher habe ich es noch nicht geschafft! Ich konnte noch nie unter Druck Höchstleistungen erbringen, vor allem dann nicht, wenn ich zu viel Zeit zum Nachdenken hatte. Mein »Sorgen«-Gen reißt die Kontrolle an sich und bombardiert mein Gehirn mit lauter destruktiven Gedanken, die meine Leistung beeinträchtigen.

So war es auch immer bei meinen Versuchen, das frustrierende Golf-Spiel zu erlernen. Bei einer Runde Golf bleibt sogar noch viel mehr Zeit, in der man seinen geistigen Dämonen ausgeliefert ist, als beim Tennis. Eine Runde erstreckt sich durchschnittlich über etwa vier Stunden, während die tatsächlichen Schläge des Golfballs über alle 18 Löcher insgesamt maximal etwa drei Minuten in Anspruch nehmen! Das ist sehr viel Zeit, in der man sich Sorgen machen kann. Wie sehen meine typischen Ängste auf dem Golfplatz aus? Was geht mir durch den Kopf?

- *Wo wird dieser Ball wohl hinfliegen? Keine Ahnung!*
- *Was werden meine Freunde denken, wenn ich schlecht schlage? Werden sie mich heimlich belächeln? Wahrscheinlich.*

- *Warum habe ich diesen Schlag verbockt? Schon wieder.*
- *Was ist, wenn ich den Ball verliere? Schon wieder.*
- *Werde ich Letzter? Wie peinlich.*
- *Wie viele Schwunggedanken sollte ich haben? Sind zehn zu viel?*
- *Warum werde ich einfach nicht besser? Es ist so frustrierend!*

Damit ich überhaupt eine Chance hatte, meine Dämonen zu besiegen, hatte ich mich vor Kurzem zu einem Workshop angemeldet, der sich auf die mentalen Aspekte des Spiels konzentrierte. Ich lernte drei Dinge:

1. **Fähigkeiten und Können.** Novak Djokovic hat wahrscheinlich inzwischen viele tausend Stunden Tennis geübt. Dies ist die solide Grundlage, auf der er sein mentales Spiel aufbaut. Würde ich meine Spieltechnik verbessern, wäre mein mentales Spiel wohl weniger stark belastet. Daher nehme ich nun Golfunterricht und verbringe unzählige Stunden in der Driving Range.
2. **Struktur.** Novak Djokovic absolviert jedes Mal, wenn er den Tenniscourt betritt, einen strukturierten, wiederholbaren Prozess. Einen solchen Prozess muss man auch haben, wenn man an den Golfball herantritt, um ihn abzuschlagen. Jede Abweichung schafft Unsicherheit im Kopf, also halte ich inzwischen vor jedem Schlag einen immer gleichen Bewegungsablauf ein.
3. **Mindset.** Dieser Punkt hat drei Aspekte. Erstens ist es wichtig, dass ich einen langen, tiefen Atemzug nehme, während ich mich dem Ball zuwende. Das beruhigt mich, gibt mir einen festen Stand und bereitet mich auf

den bevorstehenden Schlag vor. Zweitens lerne ich, alle negativen Gedanken, die mir in den Sinn kommen, zu akzeptieren und sie sofort wieder loszulassen. Das ist eine echte Herausforderung! Drittens - als erneute Anleihe bei Novak Djokovic - versuche ich, mir im Kopf ein klares Bild davon zu machen, wie ein guter Schlag aussieht, und ich stelle mir vor, wo der Ball idealerweise landen soll. Das hält mich davon ab, zu sehr auf die Technik zu achten und mir zu viele nutzlose Sorgen über den bevorstehenden Schwung zu machen. Meine absolute Priorität ist die geistige Entrümpelung.

Ich weiß also jetzt, was zu tun ist, aber vor mir liegt noch ein gewaltiges Stück Arbeit. Die Theorie hinter den Erfordernissen zu verstehen, ist eine Sache, aber es ist etwas ganz anderes, sie in die Praxis umzusetzen. Der Geist kann ziemlich stur sein, wenn er will!

Aber ich habe keine Ausrede dafür, nicht mein Bestes zu geben.

Fünf Tipps zur Entwicklung der Achtsamkeit

- **Identifizieren Sie die Situationen, in denen Sie achtsam sein müssen.** Achtsamkeit ist zwar etwas, das man in die gesamte Lebensweise integrieren sollte, aber zu Beginn kann es hilfreich sein, sich auf eine spezifische Aktivität zu konzentrieren, bei der man das Gefühl hat, dass sie einen echten Unterschied bewirken könnte.
- **Finden Sie heraus, welche Verhaltensweisen hilfreich sind.** Legen Sie klar und im Detail fest, welche spezifischen Verhaltensweisen Ihre Achtsamkeit fördern. Beispiele sind tiefes Atmen, die Akzeptanz aller negativen Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, das Loslassen dieser Gedanken, Visualisierung und so weiter.
- **Legen Sie fest, wie Sie die Achtsamkeit trainieren werden.** Werden Sie lernen zu meditieren? Wenn ja, welche Art von Meditation? Oder besuchen Sie lieber Yoga-Kurse? Tai-Chi-Kurse? Pilates-Kurse? Oder werden Sie ab jetzt bei Spaziergängen die Achtsamkeit aktiv üben? Sie müssen Ihren Achtsamkeits-Muskel stärken!
- **Messen Sie Ihre Fortschritte.** Überprüfen Sie mit möglichst einfachen Methoden, ob die Achtsamkeit Auswirkungen hat. Hat sich Ihre Leistung verbessert? Sind Sie ruhiger geworden? Können Sie klarer denken? Spielen Sie besser Golf?!
- **Üben Sie sich in Geduld.** Es wird einige Zeit dauern, bis Sie die Achtsamkeit perfektioniert haben. Das Gehirn muss so umprogrammiert werden, dass es auf bestimmte Art und Weise denkt und handelt, und dazu muss es vielleicht erst in

großen Teilen entwirrt werden! Denken Sie daran, dass Novak Djokovic auch nicht über Nacht zum Champion wurde. Er arbeitete an den mentalen Aspekten seines Spiels ebenso hart wie an den technischen.

Anmerkungen

1. Gupta, Sahen. (22. Juni 2023). Ein Experte erklärt: Das Geheimnis von Novak Djokovics rekordbrechendem Erfolg ist seine mentale Resilienz. University of Portsmouth. Verfügbar unter: <https://www.port.ac.uk/news-events-and-blogs/blogs/improving-health-and-wellbeing/the-secret-of-novak-djokovics-record-breaking-tennis-success-is-his-mental-resilience-expert-explains>
2. Bookey. (keine Datumsangabe). 30 Best Novak Djokovic Quotes with Image. Verfügbar unter <https://www.bookey.app/quote-author/novak-djokovic>
3. Lewine, Howard E. (3. April 2024). Understanding the stress response. Howard Health Publishing. Verfügbar unter: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>
4. Moore, Sarah. (15. März 2023). The Science of Mindfulness. News Medical Life Sciences. Verfügbar unter: <https://www.news-medical.net/health/The-Science-of-Mindfulness.aspx>
5. Martin, Sam. (Ohne Datumsangabe). The Secret to Novak Djokovic's Mental Resilience. YouTube. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=7eeBflny9fw>

6. Haden, Jeff. (19. Dezember 2023). Novak Djokovic (and science) says it takes just 5 seconds to decrease stress ... Inc. Verfügbar unter: <https://www.inc.com/jeff-haden/novak-djokovic-and-science-says-it-takes-just-5-seconds-to-decrease-stress-boost-focus-be-more-successful-present-happy.html>
7. Gupta, Sahen. (22. Juni 2023). Ein Experte erklärt: Das Geheimnis von Novak Djokovics rekordbrechendem Erfolg ist seine mentale Resilienz. University of Portsmouth. Verfügbar unter: <https://www.port.ac.uk/news-events-and-blogs/blogs/improving-health-and-wellbeing/the-secret-of-novak-djokovics-record-breaking-tennis-success-is-his-mental-resilience-expert-explains>
8. Haden, Jeff. (19. Dezember 2023). Novak Djokovic (and science) says it takes just 5 seconds to decrease stress ... Inc. Verfügbar unter: <https://www.inc.com/jeff-haden/novak-djokovic-and-science-says-it-takes-just-5-seconds-to-decrease-stress-boost-focus-be-more-successful-present-happy.html>
9. Lehrer, Jonah. (17. Januar 2009). Sully's 'deliberate calm'. *Los Angeles Times*. Verfügbar unter: <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2009-jan-17-oe-lehrer17-story.html>
10. Martin, Sam. (ohne Datumsangabe). The Secret to Novak Djokovic's Mental Resilience. YouTube. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=7eeBflny9fw>
11. Haden, Jeff. (19. Dezember 2023). Novak Djokovic (and science) says it takes just 5 seconds to decrease stress ... Inc. Verfügbar unter: <https://www.inc.com/jeff-haden/novak-djokovic-and-science-says-it-takes-just-5-seconds-to-decrease-stress-boost-focus-be-more-successful-present-happy.html>

Stimmen zum Buch

»Mark Simmonds' Buch *Wie die Erfolgreichen mit Stress umgehen* ist ein zeitgemäßer und aufschlussreicher Ratgeber für alle, die ihre Resilienz stärken und effektiver mit Stress umgehen wollen. Anhand persönlicher Geschichten, praktikabler Strategien und inspirierender Vorbilder von herausragenden Persönlichkeiten versetzt Mark seine Leserinnen und Leser in die Lage, ihr psychisches Wohl selbst in die Hand zu nehmen. Da er dabei viel Humor und Aufrichtigkeit beweist, kommt dieses Buch ebenso unterhaltend wie erkenntnisreich daher.«

- Laura Fleming, Country Managing Director bei Hitachi Energy UK and Ireland

»Dieses Buch ist wunderbar leicht zu lesen und klar strukturiert. Die direkt umsetzbaren Strategien werden durch belastbare Recherchen untermauert. Mark ist ein brillanter Kommunikator. Durch seinen Stil zerlegt er komplexe Sachverhalte in leicht verdauliche Häppchen. Ich habe besonders das Kapitel über Marie Kondos Aufräummethoden genossen. Diesen Bereich werde ich gleich als Erstes anpacken.«

- Sandra Pinnington, Gründerin der Women Leaders Association

»Als Unternehmer kenne ich das Gefühl, in einem stressreichen Umfeld zu arbeiten, nur allzu gut, und ich weiß auch, welche Auswirkungen dies auf den Körper haben kann, wenn nichts dagegen unternommen wird. Dieses Buch gibt seinen Lesenden erprobte Methoden an die Hand, die ihnen helfen, mit Stress nicht nur zurechtzukommen, sondern sogar Höchstleistungen zu erzielen. Besonders gut gefällt mir, dass Mark die komplexen Konzepte in umsetzbare Schritte übersetzt, sodass es auch beruflich sehr eingespannten Personen leichtfällt, positive Veränderungen umzusetzen.«

**- Rajeeb Dey MBE, Gründer und CEO von
Learnerbly**

»Dieses faszinierende Buch steckt voller nützlicher Nuggets zu Themen wie Power-Naps, Priorisierung, Erwartungsmanagement und Digital-Detoxing. Mit zahlreichen praktischen Tipps fordert es uns dazu auf, unsere Herangehensweise an das Thema des psychischen Wohlbefindens von Grund auf zu überdenken, unseren Stresspegel zu reduzieren und ein sinnvolles, produktives und erfüllendes Leben zu führen.«

**- Sally Percy, Wirtschaftsjournalistin und Autorin
von *The Disruptors and 21st Century Business
Icons***