

**Der Münchner Psychologe **Louis Lewitan** hat sich mit der Kunst, gelassen zu bleiben, auseinandergesetzt - und ein gleichnamiges Buch darüber geschrieben. Für seine Recherchen sprach der Autor mit 32 stresserproben prominenten Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft, Sport und Kultur über ihre Art abzuschalten:**



Ich lasse mich normalerweise nicht auf Situationen ein, in denen ich in Not geraten kann. Ich konzentriere mich nicht auf mehrere Dinge gleichzeitig, sondern überquere die Brücke erst, wenn ich davorstehe.

STEFAN AUST, EX-SPIEGEL-CHEFREDAKTEUR

Ich versuche, negative Energieströmungen zu sprengen. Ich bedauere Perfektionisten, weil Perfektion niemals zu schaffen ist. Sie bekommen nur Magengeschwüre und können nachts nicht schlafen.



BERND EICHINGER, FILMPRODUZENT



Eine kleine Pause einzulegen und sich bewusst machen, wo man wirklich gerade ist, kann Wunder bewirken. Dabei hilft eine simple Methode: die Aufmerksamkeit ganz und gar auf den Atem zu richten.

DORIS DÖRRIE, REGISSEURIN UND AUTORIN

Wenn ich manchmal etwas sehe, was nicht unbedingt erfreulich ist, suche ich nach irgendwelchen humorvollen Verknüpfungen, die etwas Versöhnliches haben. Gott sei Dank bin ich kein Perfektionist im eigentlichen Sinne, denn dann müsste ich wirklich leiden. Ich kann mit Fehlern durchaus leben, das fällt bei mir dann unter die Kategorie „Das ist menschlich“, und dann hake ich es ab.



GERHARD POLT, KABARETTIST



Ich bin gut organisiert, bereite mich auf jede Aufgabe penibel vor. Wenn ich abends aus dem Büro trete, lasse ich den Beruf hinter mir.

GIOVANNI DI LORENZO, ZEIT-CHEFREDAKTEUR

Immer nach vorne blicken, positiv denken, das ist meine Philosophie. Das Leben geht immer weiter. Man sollte nicht zu sehr zurückblicken. Jeder Tag bietet wieder eine neue Chance. Es ist wichtig, im Moment zu leben und die Probleme zu relativieren.



OTTMAR HITZFELD, FUßBALL-NATIONAL-TRAINER DER SCHWEIZ

Ich komme schnell zur Ruhe, weil ich immer weiß, dass alles, was mich betrifft, eigentlich nicht so wichtig ist. Das habe ich erst später in meinem Leben gelernt. Natürlich kenne auch ich den

Stress, die Panik, vor dem leeren Blatt zu sitzen und nichts zustande zu bringen. Da hilft mir schon mal eine Flasche Rotwein oder ein Whiskey. Da kriege ich ein warmes Gefühl im Bauch, und plötzlich läuft die Maschine wieder."

DIETER HILDEBRANDT  
KABARETTIST



Ich muss, gerade als Bergsteiger, immer bereit sein zu scheitern, sonst gerate ich unter extremen Stress. Immer, wenn es mir bei meinen Touren zu gefährlich wurde, bin ich umgekehrt. Aber für mich ist das Wichtigste in meinem Leben, ein selbstbestimmter Mensch zu bleiben.



REINHOLD MESSNER, BERGSTEIGER

Ich beanspruche die Unterstützung qualifizierter Leute. Bei mir entsteht unweigerlich Stress, wenn sich Arbeit auftürmt, die ich nicht delegieren kann. Da ich weder ein Finanzmann bin, noch viel von Buchhaltung verstehe, stelle ich Mitarbeiter ein, die das können.



LEOPOLD STIEFEL, MEDIA MARKT-GRÜNDER