

MEIN

PEACE OF MIND MANIFEST

Wie ich mich fühle, wenn Menschen, Probleme, Unsicherheit oder mein eigener Kopf versuchen, meine Ruhe zu übernehmen.

MEIN KERNSATZ

Ich muss nicht alles unter Kontrolle haben. Ich muss wissen, wie ich mit dem umgehe, was nicht unter meiner Kontrolle ist.

CARSTEN ROTH

Persönliches Selbstführungs- und Entscheidungsmanifest · Version 1.0 · Juli 2026

WORUM ES WIRKLICH GEHT

Peace of Mind ist Führungsfähigkeit nach innen

Peace of Mind bedeutet nicht, dass alles geklärt ist. Es bedeutet, dass nichts ungeordnet auf mich zugreifen darf.

Ich werde nicht ruhig, weil die Welt leiser wird. Ich werde ruhig, weil ich auch unter Druck zu mir zurückkehren, die Lage sauber einordnen und richtig handeln kann.

DIE PRAKTISCHE DEFINITION

Ein Thema muss meinen Kopf nicht weiter beschäftigen, wenn es erledigt, delegiert, terminiert, begrenzt oder bewusst akzeptiert ist.

Die vier Quellen meiner Unruhe

01

Kontrollverlust

Ich glaube, erst ruhig sein zu dürfen, wenn andere liefern, antworten oder sich vernünftig verhalten.

02

Offene Schleifen

Ich halte Aufgaben, Entscheidungen und Sorgen im Kopf, ohne nächsten Schritt, Verantwortlichen oder Termin.

03

Schnelle Geschichten

Aus Schweigen wird Ablehnung. Aus Kritik wird ein Angriff auf meinen Wert. Aus Verzögerung wird ein schlechtes Ende.

04

Gebrochene Selbstzusagen

Ich verschiebe, vermeide oder flüchte – und verliere dadurch das Vertrauen, dass ich mich selbst führen kann.

Meine Aufgabe ist nicht, nie wieder getriggert zu sein. Meine Aufgabe ist, schneller und sauberer zurückzukehren.

MEINE VERFASSUNG

Zwölf Regeln, nach denen ich mich führe

01 Ich bin nicht meine erste Reaktion. Der erste Impuls ist ein Signal, keine Entscheidung.	02 Ein Gefühl ist Information, kein Befehl. Ich darf Angst, Wut oder Scham spüren, ohne ihnen das Steuer zu geben.
03 Ein lauter Gedanke kann trotzdem falsch sein. Ich prüfe Fakten, Interpretation und Befürchtung getrennt.	04 Unter Druck werde ich langsamer. Ich opfere meine Zukunft nicht für 30 Sekunden emotionale Erleichterung.
05 Ich verteidige nicht sofort mein Bild. Ich höre, kläre und antworte erst, wenn ich wieder bei mir bin.	06 Ich brauche nicht die ganze Lösung. Ich brauche die nächste richtige Handlung.
07 Ich handle im Kontrollierbaren. Ich beeinflusse, was möglich ist, und akzeptiere den Rest ohne inneres Dauerringen.	08 Ungewissheit ist kein Notfall. Ich kann handeln, obwohl noch nicht alles sicher ist.
09 Meine Grenzen schützen meine Ruhe. Ich kann ehrlich sein, Nein sagen und Abstand nehmen – ohne Gift und Drama.	10 Disziplin schützt mich vor meiner Stimmung. Ein eingehaltenes kleines Versprechen baut mehr Selbstvertrauen als eine große Absicht.
11 Nach Fehlern überprüfe ich, statt mich zu verurteilen. Festigkeit ohne Grausamkeit. Mitgefühl ohne Ausrede.	12 Der Weg ist nicht Perfektion, sondern Rückkehr. Ich kehre zurück zum Körper, zur Wahrheit und zur nächsten richtigen Handlung.

MEIN AKUTPROTOKOLL

RUHE: Vier Schritte zurück in die Führung

Ich nutze dieses Protokoll, sobald ich merke: Brust oder Bauch werden eng, der Kopf beschleunigt, ich will sofort schreiben, mich erklären, kontrollieren, fliehen oder alles lösen.

R
Reaktion stoppen

Nichts senden. Nichts entscheiden. Beide Füße spüren. Kiefer lösen. Sechsmal länger aus- als einatmen. Wenn nötig: 20 Minuten Abstand.

U
Unterscheiden

Was ist objektiv passiert? Welche Geschichte erzähle ich mir? Was fühle ich? Was davon liegt in meiner Kontrolle, in meinem Einfluss oder außerhalb von beidem?

H
Haltung wählen

Wer will ich in dieser Situation sein? Welche Antwort schützt meine Würde, meine Beziehung und meine Zukunft – nicht nur meinen aktuellen Impuls?

E
Eine richtige Handlung

Genau einen nächsten Schritt festlegen: handeln, klären, delegieren, terminieren, begrenzen oder akzeptieren. Danach endet das mentale Kreisen bis zum festgelegten Checkpoint.

DIE RUHE-FRAGE

Was ist jetzt die nächste richtige Handlung – nicht die dramatischste, schnellste oder bequemste?

OFFENE SCHLEIFEN SCHLIESSEN

Jedes belastende Thema bekommt einen Container

Diffuse Themen erzeugen Dauerdruck. Ich muss nicht alles heute lösen – aber ich muss jedes Thema führen. Dafür entscheide ich bewusst zwischen sechs sauberen Zuständen.

HANDELN	Ich kann jetzt etwas Sinnvolles bewegen.	Nächste konkrete Handlung festlegen und beginnen.
KLÄREN	Mir fehlen Fakten oder eine Entscheidung.	Eine präzise Frage an die richtige Person; Antworttermin setzen.
DELEGIEREN	Es gehört nicht auf meinen Schreibtisch.	Ergebnis, Verantwortlichen und Checkpoint definieren.
TERMINIEREN	Es ist wichtig, aber nicht jetzt dran.	Verbindlichen Termin oder Review-Datum eintragen.
BEGRENZEN	Ein Mensch oder Thema bekommt zu viel Zugriff.	Grenze, Kanal, Zeitfenster oder Konsequenz festlegen.
AKZEPTIEREN	Ich kann es aktuell weder kontrollieren noch beeinflussen.	Realität anerkennen; Aufmerksamkeit bewusst zurückholen.

Wann ich ein Thema loslassen darf

- Die nächste Handlung ist eindeutig und terminiert.
- Die Verantwortung liegt sichtbar bei der richtigen Person.
- Der nächste Checkpoint steht fest; bis dahin wird nicht impulsiv nachkontrolliert.
- Für das aktuell Unveränderbare ist eine bewusste Grenze oder Akzeptanzentscheidung getroffen.

MEINE ENTSCHEIDUNG

Ich löse nicht alles sofort. Aber ich lasse nichts mehr ungeführt in meinem Kopf liegen.

SITUATIONSKOMPASS I

Wenn Menschen oder Nachrichten mich triggern

1 · Eine Nachricht, ein Satz oder ein Tonfall trifft mich

MEIN AUTOPILOT: Mein Körper spannt an; ich will sofort antworten, erklären oder zurückschlagen.

SOFORT: RUHE anwenden. Nachricht nicht im Alarmzustand beantworten. Entwurf schreiben, aber nicht senden.

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Fakt, Wirkung und mein eigentliches Anliegen in je einem Satz notieren. Frühestens nach 20 Minuten antworten – bei hoher Aktivierung erst am nächsten Morgen.

MEIN SATZ: „Ich darf getroffen sein. Ich muss nicht aus der Verletzung handeln.“

2 · Jemand antwortet nicht, verzögert oder zieht sich zurück

MEIN AUTOPILOT: Mein Kopf macht aus Schweigen eine Aussage über meinen Wert, die Beziehung oder den Ausgang.

SOFORT: Nur die Fakten notieren: Was weiß ich wirklich? Mindestens drei alternative Erklärungen zulassen.

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Ein sachliches Follow-up mit klarer Frage und Frist senden. Danach den nächsten Checkpoint terminieren und bis dahin nicht nachinterpretieren.

MEIN SATZ: „Schweigen ist eine Lücke in den Informationen – kein Urteil über mich.“

3 · Ich werde kritisiert, missverstanden oder in meiner Integrität berührt

MEIN AUTOPILOT: Ich will mein Bild sofort korrigieren und jedes Detail richtigstellen.

SOFORT: Zuerst verstehen: Was genau wird behauptet? Was ist Fakt, was Wahrnehmung, was Projektion? Keine Generalverteidigung.

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Nur den relevanten Punkt klären. Wenn nötig sagen: „Das trifft einen wichtigen Punkt für mich. Ich möchte sauber darauf antworten und komme bis ... zurück.“

MEIN SATZ: „Meine Integrität wird durch mein Verhalten geschützt, nicht durch die Geschwindigkeit meiner Verteidigung.“

SITUATIONSKOMPASS II

Wenn Kontrolle und Ungewissheit Druck machen

4 · Ich ärgere mich, weil ich etwas nicht unter Kontrolle habe

MEIN AUTOPILOT: Ich kontrolliere häufiger, trete nach, denke im Kreis und werde mit jedem neuen Detail unruhiger.

SOFORT: Drei Spalten bilden: Kontrolle / Einfluss / Akzeptanz. Alles außerhalb meiner Kontrolle bekommt keinen weiteren inneren Verhandlungsraum.

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Im Einflussbereich genau eine Handlung wählen. Für alles Weitere Verantwortlichen, Informationsrhythmus und nächsten Checkpoint festlegen.

MEIN SATZ: „Ich brauche keine totale Kontrolle. Ich brauche einen sauberen Führungsrhythmus.“

5 · Geld, Fristen, Behörden, Bank oder eine andere Unsicherheit machen mir Druck

MEIN AUTOPILOT: Ich vermeide die Nachricht oder male bereits alle möglichen Folgen aus.

SOFORT: Dokument oder Nachricht öffnen. Fakten extrahieren: Betrag, Frist, Forderung, fehlende Information. Keine Szenarien vor den Fakten.

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Innerhalb von 15 Minuten entweder antworten, eine Rückfrage stellen oder einen Termin mit dem passenden Experten setzen. Dann Status und Review-Datum festhalten.

MEIN SATZ: „Klarheit entsteht durch Kontakt mit der Realität, nicht durch Vermeidung.“

6 · Ein echtes Problem verlangt eine Entscheidung oder Grenze

MEIN AUTOPILOT: Ich verwechsle Ruhe mit Aushalten oder verschiebe ein klares Gespräch.

SOFORT: Prüfen: Wird meine Ruhe durch meine eigene fehlende Konsequenz beschädigt? Wenn ja, ist Nicht-Handeln keine Gelassenheit.

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Klar sprechen: Beobachtung, Wirkung, Erwartung, Grenze, Konsequenz. Ruhiger Ton, eindeutiger Inhalt, kein Nachtreten.

MEIN SATZ: „Ruhe bedeutet richtige Handlung ohne inneres Gift.“

SITUATIONSKOMPASS III

Wenn Arbeit und Energie kippen

7 · Ich verliere den Überblick und beginne reaktiv oder aktionistisch zu arbeiten

MEIN AUTOPILOT: Ich springe zwischen Tools, Ideen und offenen Themen und verwechsel Aktivität mit Wirkung.

SOFORT: Alles aus dem Kopf in eine Liste. Dann nur drei Ergebnisse wählen: wichtigste Wirkung, zwei sinnvolle Ergebnisse. Der Rest wird geparkt.

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Für die wichtigste Wirkung den kleinsten sichtbaren Start definieren und 25 Minuten ohne Toolwechsel arbeiten.

MEIN SATZ: „Ich muss nicht alles tragen. Ich muss das Wichtigste führen.“

8 · Ich prokrastiniere oder halte eine Aufgabe für sinnlos

MEIN AUTOPILOT: Ich warte auf Motivation, Flow oder eine bessere Idee und verliere Selbstvertrauen.

SOFORT: Nicht über die ganze Aufgabe verhandeln. Zehn-Minuten-Vertrag: Datei öffnen, ersten hässlichen Schritt machen, Timer starten.

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Nach zehn Minuten neu entscheiden. Wenn die Aufgabe wirklich keinen Wert hat: bewusst streichen oder delegieren – nicht schweben lassen.

MEIN SATZ: „Motivation ist willkommen. Verbindlichkeit ist verlässlicher.“

9 · Ich bin müde, lethargisch oder mental leer

MEIN AUTOPILOT: Ich mache aus niedriger Energie ein Urteil über mich, verliere Mut und flüchte in Ablenkung.

SOFORT: Zustand nicht moralisch bewerten. Wasser, Bewegung, Licht, Luft und Nahrung prüfen. Bei Bedarf 15–20 Minuten Povernap oder ruhiger Reset.

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Danach zwischen zwei Modi wählen: eine kleine mechanische Aufgabe sauber abschließen oder bewusst regenerieren. Keine großen Lebens- oder Geschäftsentscheidungen aus Erschöpfung.

MEIN SATZ: „Energie ist ein Zustand, kein Charakterurteil.“

SITUATIONSKOMPASS IV

Wenn Emotionen mich übernehmen wollen

10 · Ich bin wütend und will jetzt Klarheit erzwingen

MEIN AUTOPILOT: Ich spreche schneller, werde absolut, sammle Beweise und will, dass der andere meine Sicht sofort anerkennt.

SOFORT: Körper zuerst: aufstehen oder bewusst sitzen, Hände öffnen, Schultern senken, Stimme verlangsamen. Gespräch pausieren, wenn ich nicht mehr neugierig sein kann.

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Später mit einem Ziel zurückkehren: verstehen, entscheiden, Grenze setzen oder Vereinbarung treffen. Nicht alles zugleich.

MEIN SATZ: „Die Stärke meiner Emotion bestimmt nicht die Stärke meiner Handlung.“

11 · Ich habe überreagiert, einen Fehler gemacht oder schäme mich

MEIN AUTOPILOT: Ich dramatisiere, greife mich an oder vermeide die Reparatur.

SOFORT: Vier Fragen beantworten: Was war der Trigger? Was habe ich geglaubt? Wo reagierte mein Körper? Was wäre die reifere Handlung gewesen?

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Wenn nötig: zeitnah entschuldigen, korrigieren, Konsequenz ziehen. Eine konkrete Trainingsregel für das nächste Mal formulieren.

MEIN SATZ: „Ich muss mich nicht hassen, um Verantwortung zu übernehmen.“

12 · Lob, Kritik oder Vergleich ziehen meinen Selbstwert nach außen

MEIN AUTOPILOT: Lob macht mich abhängig; Kritik lässt mich an mir zweifeln; Vergleich zerstreut meinen Fokus.

SOFORT: Feedback als Information behandeln, nicht als Identität. Fragen: Was ist wahr? Was ist nützlich? Was gehört zum anderen?

NÄCHSTE RICHTIGE HANDLUNG: Nur die nützliche Information integrieren. Dann zurück zu meinem Maßstab: Wirkung, Integrität, Energie, Lebensfreude und eingehaltene Zusagen.

MEIN SATZ: „Mein Wert wird nicht täglich neu abgestimmt.“

TRAINING STATT WUNSCHDENKEN

Mein täglicher Führungsrhythmus

Ruhe entsteht durch Wiederholung in kleinen Momenten. Ich trainiere nicht erst in der Krise.

MORGENS · 5 MIN

Bevor die Welt Zugriff bekommt

- Kein Handy, bevor ich drei bewusste Atemzüge genommen und meinen Körper gespürt habe.
- Was beschäftigt mich? Was macht Druck? Was vermeide ich?
- Wichtigste Wirkung des Tages, zwei weitere Ergebnisse, erster konkreter Schritt.
- Was mache ich heute ausdrücklich nicht?

MITTAGS · 3 MIN

Aufmerksamkeit zurückholen

- Wo ist meine Aufmerksamkeit heute versickert?
- Bin ich gerade müde, getriggert oder wirklich unklar?
- Was ist bis Feierabend die eine Wirkung, die noch zählt?

ABENDS · 7 MIN

Den Kopf schließen

- Alle offenen Schleifen einem Container zuordnen: handeln, klären, delegieren, terminieren, begrenzen oder akzeptieren.
- Welche Zusage an mich habe ich heute eingehalten?
- Was lasse ich bis zum festgelegten Checkpoint bewusst in Ruhe?
- Ein langer Ausatemzug als körperliches Signal: Der Arbeitstag ist beendet.

Mein wöchentlicher Review · 20 Minuten

- Welche drei Situationen haben mir am meisten Ruhe genommen?
- Wo habe ich sauber reagiert – und was genau hat funktioniert?
- Welche Grenze, Entscheidung oder offene Schleife kostet unnötig Energie?
- Welche eine Reaktion trainiere ich in der kommenden Woche bewusst anders?

KURZKARTE

Wenn ich gerade nicht weiß, was ich tun soll

1 · KÖRPER

Füße spüren. Kiefer lösen. Schultern senken. Sechsmal ruhig und länger ausatmen.

2 · WAHRHEIT

Was ist Fakt? Was ist meine Geschichte? Was fühle ich? Was befürchte ich?

3 · VERANTWORTUNG

Was kontrolliere ich? Was kann ich beeinflussen? Was muss ich für jetzt akzeptieren?

4 · HANDLUNG

Was ist die nächste richtige Handlung? Handeln, klären, delegieren, terminieren, begrenzen oder akzeptieren.

Meine sechs roten Linien

- Keine wichtige Nachricht im emotionalen Alarmzustand senden.
- Schweigen oder Verzögerung nicht automatisch als Ablehnung interpretieren.
- Ungewissheit nicht durch zielloses Nachkontrollieren füttern.
- Keine neue Idee als Flucht vor der wichtigsten unangenehmen Aufgabe benutzen.
- Keine große Entscheidung aus Erschöpfung, Angst, Wut oder gekränktem Stolz treffen.
- Nach einem Fehler Verantwortung übernehmen – ohne Selbstangriff und ohne Ausrede.

MEIN ABSCHLUSS

Ich werde nicht unberührbar. Ich werde verlässlich in meiner Rückkehr. Zum Körper. Zur Wahrheit. Zu meiner Haltung. Zur nächsten richtigen Handlung.

Ich kann atmen. Ich kann zurückkehren. Ich kann wählen.