

Für Wissbegierige

Gelassen bleiben trotz vieler Herausforderungen – das ist eine Aufgabe fürs Leben. Mit Selbstvertrauen, Know-how und der Fähigkeit, sich selbst und andere zu akzeptieren, ist das gar nicht so schwer. Lassen Sie sich von den Informationen auf der Website der Techniker inspirieren – auch zu weiteren Gesundheitsthemen.

Themenwelten auf tk.de

Life Balance, tk.de/life-balance-kompakt
Ernährung, tk.de/ernaehrung-kompakt
Bewegung, tk.de/bewegung-kompakt
Rücken, tk.de/ruecken-kompakt

Besuchen Sie uns auch auf:



Entspannt!

Wie Sie in Balance bleiben



Gelassen im Stress

Nein, das Leben ist kein Streichelzoo. Es ist noch nicht einmal dazu da, es uns so angenehm wie möglich zu machen. Stattdessen ist es, wie es ist. Mit Höhen und Tiefen, mit Lust und Schmerz. Mit Leidenschaft und Frust. Es kann uns beflügeln und manchmal auch überfordern. Sicher sein, dass es uns immer gut gehen wird, das können wir nicht. Aber auf uns aufpassen, das geht schon.

In dieser Broschüre geht es darum, wie es Ihnen leichter fallen kann, gelassen zu bleiben oder wieder zu werden, wenn die Zeiten einmal rauer sind. Sie zeigt Ihnen auch, wie die Techniker Sie dabei unterstützt. Zum Beispiel mit ihrer Themenwelt **tk.de/life-balance-kompakt**. Sie erfahren,



wie Sie auch in turbulenten Zeiten Ruhe bewahren und was ein gutes Gleichgewicht ist zwischen Anforderung und Loslassen. Sie erhalten fundierte, praktikable Anleitungen zur Entspannung als Download und ausführliche Informationen zum Umgang mit Stress. TK-Versicherte finden in der Themenwelt auch Online-Kurse und -Coaches, mit denen sie Stress bewältigen und einem Burnout vorbeugen können. Machen Sie Gebrauch davon!



Volle Kraft voraus!

Ist das schon Stress? Oder bin ich nur genervt? Wer sich solche Fragen stellt, braucht sich keine Sorgen zu machen. Denn sich dann und wann zu ärgern, Lampenfieber oder Angst vor einer Prüfung zu haben, das ist unsere Natur. Ab und zu Stress zu haben, kann zwar unangenehm sein, eine Gesundheitsgefahr ist es aber in der Regel nicht. Wohlgemerkt: ab und zu. Tauchen nämlich solche Gefühle ständig auf, ist Stress tatsächlich ein Risiko für viele Krankheiten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind dafür ein gut untersuchtes Beispiel.

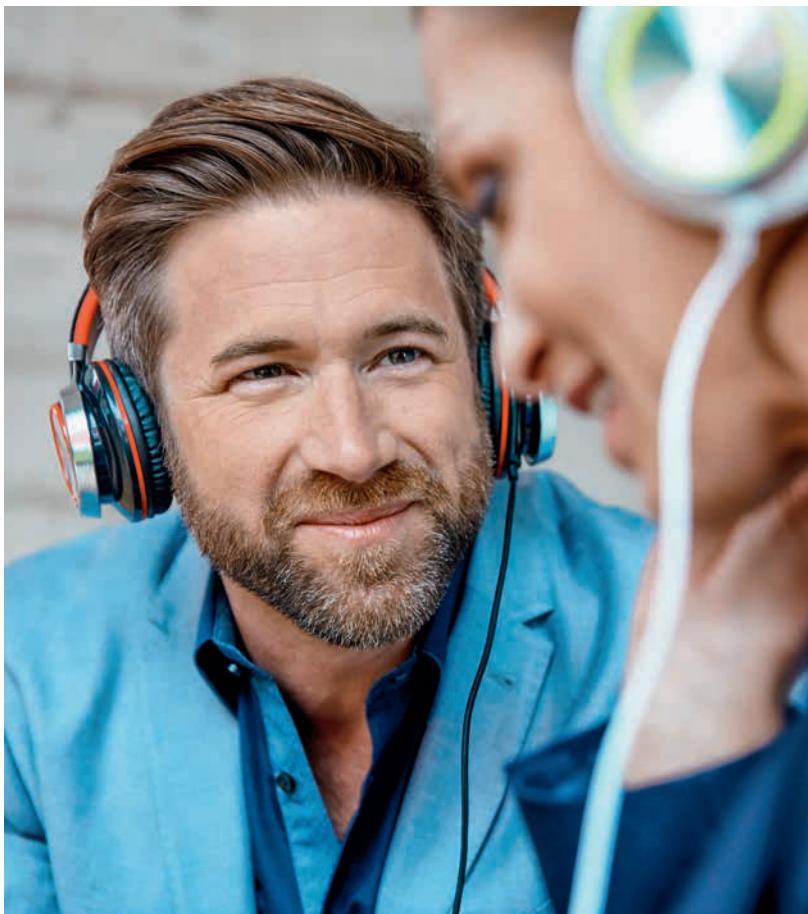
Kraftquelle Stress Eigentlich ist Stress eine tolle Sache: eine biologische Schutzmaßnahme unseres Körpers, wenn wichtige persönliche Ziele gefährdet sind – unser Leben, unser Selbstwert, unsere Sicherheit oder anderes. Zum Beispiel, wenn uns ein Hund zähnefletschend gegenübersteht, wir im Stau nicht vorankommen oder Angst vor Kritik haben.

82 %

der 30- bis 39-Jährigen fühlen sich manchmal oder häufig gestresst.*

Dann aktiviert unser Körper seine Kräfte, um der Gefahr entfliehen oder ihr durch Angriff begegnen zu können. Zum Beispiel steigt der Muskeltonus, die Muskeln werden besser durchblutet, wir atmen schneller und flacher. Im Blut zirkuliert mehr Zucker, um die Muskeln zu versorgen, und das Herz schlägt schneller. Wir schwitzen. Dieser „Angstschweiß“ lässt sich schon bei kleinsten Schreckreaktionen nachweisen. Sogar unser Immunsystem ist dann besonders aktiv.

4 Entspannt!



Online-Coaching gegen Stress Den Stress besiegen und endlich entspannter leben – dabei hilft Ihnen das TK-AntistressCoaching unseres GesundheitsCoaches. Einfach einloggen und loslegen. Alles, was Sie dazu benötigen, ist eine Registrierung für „Meine TK“.

Kinder unter Stress Bauchweh vor der Klassenarbeit? Konflikte in der Klasse? Erkennen Sie Stress bei Kindern und helfen Sie ihnen!

Wie Stress krank macht Akuter Stress aktiviert unser Immunsystem – chronischer Stress beeinträchtigt es. Warum das so ist? Auf tk.de erfahren Sie mehr.

Life Balance fürs Gehirn

Was wir erleben und tun, formt unser Gehirn – und es beeinflusst auch, wie wir Stress erfahren.

Haben wir Stress, wirken viele Teile des Gehirns zusammen – solche, die für die Emotionen wichtig sind, und andere, die Sinnesindrücke verarbeiten oder beim Denken beteiligt sind. Wenn wir eine bedrohliche Situation erleben, wird die Amygdala aktiv. Sie ist eine wichtige Zellregion im Gehirn, die unsere Emotionen steuert. Erkennt sie Gefahr, feuern ihre Neuronen intensiver. Über mehrere Zwischenschritte sorgt sie zusammen mit anderen Teilen des Gehirns und Nervensystems dafür, dass unser Körper in wenigen Augenblicken mit

den Stresshormonen Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol geflutet wird. Zugleich regt sie die „Gedächtniszentrale“ im Gehirn – den Hippokampus – dazu an, sich zu merken, was uns gerade stresst. So kommen wir in den aufgeputschten, energiereichen Zustand, den wir als „Stress“ bezeichnen. Je mehr Stress, desto aktiver ist die Amygdala. Entspannen wir uns, lässt ihre Aktivität nach.

Leistungsfähig durch Stress Steht man nur kurz unter Stress, baut sich die

bereitgestellte Energie schnell wieder ab. Wir sind dann sogar besonders leistungsfähig. Stress, so verstanden, unterstützt uns dabei, Ziele mit Leidenschaft zu verfolgen und die eigene Kraft zu spüren. Er kann uns befähigen, die Welt in unserem Sinne zu beeinflussen. Und er kann uns an Schwierigkeiten wachsen lassen.

Dauerstress macht krank Wird der Stress aber chronisch, gerät man in einen dauernden Alarmzustand. Zum Beispiel, wenn man sich am Arbeits-

Bin ich gefährdet? Ein kurzer Test auf tk.de ermöglicht Ihnen zu überprüfen, ob Sie etwas gegen Ihre Belastung tun sollten. Sie erfahren auch, welche Maßnahmen für Sie sinnvoll sein könnten.

Suchnummer 2035214

Lesen Sie in der Themenwelt Life Balance auf tk.de, wie Ihr Gehirn für Entspannung oder Power sorgt. Einfach die Suchnummer ins Suchfeld eingeben.

Resilienz Persönliche Schutzfaktoren machen widerstandsfähig. So bleiben Sie trotz Stress gesund.

platz oder zu Hause ständig überfordert fühlt. Es ist dieser dauernde Alarmzustand, der krank machen kann. Er schwächt das Immunsystem, führt zu Ablagerungen in den Blutgefäßen, behindert die Wundheilung, verengt unseren Blick, lässt uns schlechter schlafen und beeinträchtigt das Denken. Chronischer Stress kann sogar dazu führen, dass Hirnteile sich verkleinern, die für unser Gedächtnis wichtig sind. Also besser für eine gute Life Balance sorgen und sich erholen, wenn es einmal hoch her ging.

Strategien gegen Stress Ob eine Situation für Sie stressig ist, hängt stark davon ab, wie Sie diese einschätzen und welche Strategien Sie haben, um mit ihr fertig zu werden. Wer weiß, dass er schon viele Schwierigkeiten gemeistert hat und auf seine Fähigkeiten oder die Hilfe anderer vertrauen kann, empfindet weniger Stress als andere. Und das lässt sich erlernen. Erfahren Sie mehr ab Seite 6.

22 %

der Deutschen haben schon einmal Stress erlebt, den sie nicht allein bewältigen konnten *

Wenn es zu viel wird

Woran merken Sie, dass Sie aus der Balance geraten? Das Wichtigste dabei: ein ehrlicher Blick auf sich selbst. Denn Sie brauchen echte Antworten auf die Fragen: Wie geht es Ihnen? Sind Sie zufrieden? Mögen Sie, was Sie tun? Schaffen Sie Ihre Aufgaben in der Zeit, die Ihnen dafür zur Verfügung steht? Bekommen Sie ausreichend Unterstützung, wenn es zu schwierig wird? Wenn ja, brauchen Sie sich über Stress vermutlich keine Sorgen zu machen.

Überlastung erkennen Genauer hinsehen sollten Sie, wenn Sie längere Zeit

- trotz Erschöpfung nicht mehr abschalten können und Ihnen auch ein Wochenende nicht die erhoffte Entspannung bringt,
- sich häufig überlastet, nervös, lustlos oder gereizt fühlen,
- oft zweifeln, dass das, was Sie tun, sinnvoll ist,
- häufiger nicht einschlafen oder durchschlafen können,
- das Gefühl haben, dass Ihnen die Sorgen über den Kopf wachsen,
- vermehrt körperliche Beschwerden wie Kopf-, Rücken- und Magenschmerzen feststellen,
- merken, dass Ihnen Menschen fehlen, mit denen Sie sich aussprechen könnten.

Wenn solche Symptome sich häufen, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie übermäßig belastet sind. Das fühlt sich nicht nur schlecht an, es kann auch zu gesundheitlichen Problemen führen. Spätestens dann heißt es: Innehalten. Die eigenen Ansprüche überprüfen. Eine Auszeit nehmen. Jemanden finden, mit dem Sie darüber sprechen können. Zum Beispiel Ihren Hausarzt oder einen guten Freund.

Sensibel für sich selbst Eine gute Balance ist flexibel. Die Waage kann also ruhig in Richtung Belastung ausschlagen, solange sie danach wieder zur Entspannung zurückschwingt. Wenn nicht, sollten Sie frühzeitig gegensteuern. Beißen Sie die Zähne aufeinander? Spannen Sie Schultern und Nacken an? Bildet sich eine steile Falte auf der Stirn oder bekommen Sie Kopfschmerzen? Haben Sie ein flaues Gefühl im Magen? Wer seine Frühwarnzeichen kennt, kann sich rechtzeitig den notwendigen Ausgleich verschaffen.

Ins Gleichgewicht finden

Schneller schlafen, schneller essen, schneller sprechen, damit mehr Zeit bleibt für Job, Freunde und Familie? Keine gute Idee. Wo bleiben dann die Auszeiten, in denen Sie den Kopf wieder frei bekommen und neue Energie tanken?

Auszeiten brauchen Sie wie den Sauerstoff zum Atmen. Kleine und große Pausen am Tag, am Wochenende, im Urlaub. Zeit, in denen nicht die Pflichten und Aufgaben im Vordergrund stehen, sondern Genuss und Entspannung. Denn ohne Erholungsphasen verlieren Sie Ihre Kraft. Und auf Dauer auch Ihre Gesundheit und Zufriedenheit.

Lust- und Pflichtenwaage Schreiben Sie doch einmal auf, wie Ihr typischer Tagesablauf aussieht. Am besten pro Stunde, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Markieren Sie farblich, wann Sie Aufgaben und Pflichten erfüllen und wann Sie etwas Angenehmes, Entspannendes tun. Wie sieht das Verhältnis aus? Fühlen Sie sich damit wohl?

Pausen halten fit Schon längst von Arbeitswissenschaftlern belegt: Kleine Pausen während der Arbeit halten fit. Und sie verringern den Output nicht etwa, sondern steigern ihn sogar. Auch wenn Ihnen die Arbeit Spaß macht – geben Sie sich zwischendurch Zeit zum Atemholen und machen Sie ein paar Minuten etwas anderes, spätestens nach 70 Minuten konzentrierter Arbeit. Besonders nützlich: häufige kleine Pausen, etwa drei Minuten jede halbe Stunde.

Zeit zum Genießen Abschalten nach der Arbeit macht einen klaren Kopf. Das gilt für den Feierabend ebenso wie fürs Wochenende. Mindestens ein Tag pro Woche, besser zwei Tage sollten frei sein von (Erwerbs-)Arbeit und den Gedanken daran. Sorgen Sie aktiv dafür: Planen Sie zum Beispiel regelmäßig Termine mit sich selbst für Entspannung und Genuss. Und schalten Sie ab und zu einmal Ihr Smartphone aus.

Klaren Kopf bekommen Wählen Sie Freizeitaktivitäten, die Sie hindern, nebenbei über die Arbeit zu grübeln. Am besten solche, die ganz anders sind als Ihre Arbeit. Gehen Sie tanzen, ins Konzert, ins Theater. Machen Sie einen Sport, bei dem Sie nicht noch über Probleme nachdenken können. Erfüllen Sie sich einen Wunsch. Treffen Sie Freunde oder Familie, verabreden Sie einen Spieltag, mähen Sie den Rasen, waschen Sie Ihr Fahrrad oder das Auto, lesen Sie oder sehen Sie fern. Tun Sie, was Sie zufrieden macht! Darauf kommt es an.

Entspann dich! Laden Sie sich bei der Techniker wirksame Entspannungsübungen herunter – zum Beispiel Übungen zur Progressiven Muskelentspannung.

**Suchnummer
2035216**

Unterbrechen Sie Ihren Alltagstrott. Ideen dafür gibt es in der Themenwelt. Einfach die Suchnummer ins Suchfeld eingeben, und schon sind Sie da.

Besser schlafen Kleine Kuschelhilfe gefällig? Tipps für besseres Schlafen finden Sie auf unserer Themenseite.

Alexa, starte Smart Relax! Mit digitalen Helfern sprachgesteuert entspannen – dazu verhilft Ihnen der Skill „TK Smart Relax“ für Amazons vernetzten Lautsprecher Echo.



Offline-Kurse Online ist nichts für Sie? Dann suchen Sie sich doch einfach einen Entspannungskurs in der Gesundheitskurs-suche der Techniker aus. Anerkannte Kurse unterstützen die Techniker sogar finanziell.

Den Körper spüren
Die Übung „Body Scan“ lässt Sie Grübeleien vergessen und bringt Sie zu sich selbst.

Locker bei der Arbeit
Kleine Rituale helfen, morgens entspannt den Job zu beginnen und abends den Kopf freizubekommen.

6,5

bis 7,5 Stunden Schlaf tragen am meisten zu einem langen Leben bei.*

Entspannung und Achtsamkeit Was tun, wenn die Balance schon gestört ist? Längere Auszeiten wären ein Weg. Aber auch Entspannungsmethoden oder Achtsamkeitstechniken sind hilfreich, um uns aus dem ständigen Alarmzustand zu bringen. Ein bisschen Übung

braucht man natürlich. Die Techniker unterstützen Sie dabei zum Beispiel mit Trainings vor Ort, Entspannung zum Download auf **tk.de**, dem OnlineCoach gegen Stress und einem Online-Achtsamkeitskurs. Probieren Sie es aus!

Schlafen ist die Kraftquelle Nummer eins Während wir schlafen, regenerieren sich die Muskeln, das Immunsystem arbeitet mit voller Kraft, unser Gehirn sortiert Unwichtiges aus und verknüpft Wichtiges mit dem, was wir schon im Gedächtnis gespeichert haben. Zu viel sollte es aber auch nicht sein. Studien aus Europa, den USA und Asien zeigen: Statistisch gesehen leben Menschen mit einer Schlafdauer von sechseinhalb bis siebeneinhalb Stunden pro Nacht am längsten.



Achtsamkeit lernen Wahrnehmen, was ist, das lernen Sie im Achtsamkeitstraining. Bei der Techniker gibt's das sogar online: Mit dem Kurs „Meditation und Achtsamkeit“ im TK-GesundheitsCoach.

Nerven wie Drahtseile Junge Eltern kommen manchmal an ihre seelische Schmerzgrenze. Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihr Baby schützen, wenn Sie kurz vorm Ausrasten sind.

Suchnummer 2035436

Erfahren Sie mehr über „Erste Hilfe bei Stress“ in unserer Themenwelt auf tk.de. Einfach die Suchnummer ins Suchfeld eingeben.

Atementspannung Die Konzentration auf den Atem fokussieren und entspannen. Laden Sie sich die Anleitungen als MP3-Datei herunter.

Sich selbst Freund sein Nicht jammern, sondern sich selbst unterstützen. Selbstmitgefühl gibt Stärke und Kraft in rauen Zeiten.

Komm mal runter!

Über Entspannung und sinnvollen Ausgleich lässt sich leicht reden, wenn man entspannt ist. Aber was hilft, wenn man auf 180 ist? Erste Faustregel: Kühlen Sie erst einmal ab. 40 Prozent Erregung statt 80 Prozent wären schon gut. Dann fällt es Ihnen leichter, wieder auf konstruktive Ideen zu kommen.

Rückwärts zählen Kleine Kinder können Eltern manchmal zur Weißglut treiben. Tipp aus der Erziehungsberatung: Bevor Sie ausrasten, gehen Sie kurz vor die Tür und zählen Sie langsam rückwärts von zehn bis null. Machen Sie sich klar, dass Ihr Kind Sie nicht ärgern will. Klappt vielleicht auch mit Ihrem Chef oder Partner.

Etwas anderes tun Starke Sinnesreize, körperliche Aktivität oder Konzentration auf etwas anderes können helfen, Ihre Erregung zu reduzieren. Ein paar Ratsschläge von Experten: eine kalte Dusche nehmen, ein Stück Chili essen, eine Tüte buntes Konfetti sortieren, ein schwieriges Rätsel lösen, eine Runde moderates Joggen oder ein Body Workout.

Gefühle akzeptieren Wenn Sie Ihr aktuelles Gefühl wahrnehmen und so sein lassen, wie es ist, wird es nach ein paar Minuten abklingen. Denn dann normalisiert sich der Hormonhaushalt wieder.

Sich für Gefühle zu tadeln oder sie zu bekämpfen, gibt ihnen dagegen nur neue Nahrung. Nicht so einfach? Lernen Sie im Achtsamkeitstraining, wie es geht.

Mit dem Atem entspannen Atmen Sie mehrmals langsam ein und aus. Das Ausatmen am besten ein wenig verlängern. Das ist auch ein guter Einstieg für eine kurze Meditationsübung. Zum Beispiel mit der Atementspannung von der Techniker.

Mitgefühl für sich selbst Stress, Wut und Angst sind unangenehm. Grund genug, nicht noch zusätzlich auf sich einzuschlagen. Seien Sie lieber freundlich zu sich. Zum Beispiel, indem Sie sich in Gedanken oder real selbst in den Arm nehmen und sich trösten. Klingt ungewohnt, ist aber erwiesenermaßen nützlich.

Eins zur Zeit Schritt für Schritt ist besser. Denn Multitasking funktioniert nicht. Mehr dazu in der Themenwelt.

Mach mal Pause! Mit den richtigen Pausen zwischendurch steigern Sie Ihre Leistungskraft.

Zeitmanagement optimieren Zeitfalten abbauen, sich Ziele setzen und den Arbeitstag sinnvoll planen – die besten Wege, um lustvoll zu arbeiten.

Konzentriert bei der Arbeit Manche Unterbrechungen bei der Arbeit lassen sich einfach nicht vermeiden. Sie können aber dafür sorgen, schneller wieder konzentriert weiterzuarbeiten. Wie? Das erfahren Sie auf tk.de.

Suchnummer 2037690

Nützliches zum Zeitmanagement gibt es unter dieser Suchnummer in der Themenwelt von tk.de.

Arbeit organisieren

Job, Ausbildung und Studium stehen auf Platz eins der Stressursachen in Deutschland. Das fand die Techniker in einer repräsentativen Befragung heraus. Ein guter Grund für sinnvolles Zeitmanagement. Je mehr Aufgaben Sie bewältigen müssen, desto nützlicher ist es.

Planen und Prioritäten setzen Was ist wichtig? Was ist dringend? Was kann warten? Was können Sie delegieren oder ganz entfallen lassen? Wie lange brauchen Sie voraussichtlich, um eine Aufgabe zu erledigen? Solche Fragen sind hilfreich, wenn Sie Ihr Arbeitspensum planen. Und das sollten Sie tun – vor allem, wenn Sie unter Stress sind. Am besten schriftlich. Ihr Vorteil: Sie entlasten Ihren Kopf, sehen, was tatsächlich ansteht, und wissen, was das Wichtigste ist.

Zeitfresser reduzieren Smalltalk ist gut fürs Betriebsklima. Aber wenn Sie lieber an Ihrer Aufgabe arbeiten würden, können mitteilungsbedürftige Kollegen ganz schön nerven. Sagen Sie ihnen freundlich, dass Sie gerade dringend etwas erledigen müssen.

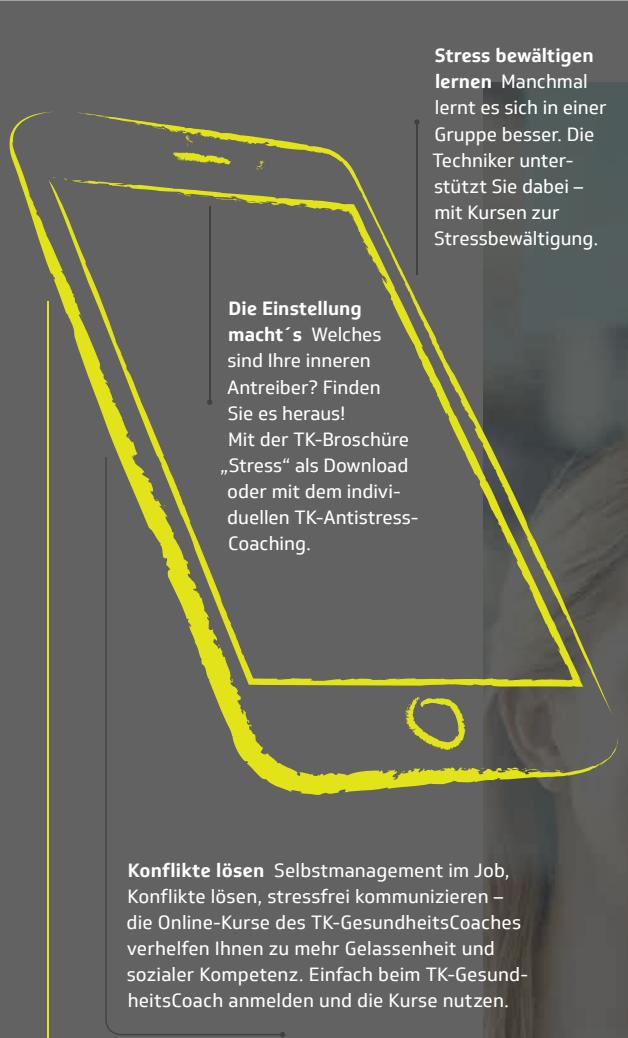
Ablenkung vermeiden Schaffen Sie sich Zeitinseln für konzentrierte Arbeit. Solche Termine können Sie in Ihren Kalender eintragen wie andere Termine auch. Wenn Lärm Sie stört, reduzieren Sie ihn. Wenn nötig, setzen Sie Kopfhörer auf – vielleicht mit guter Musik. Hören Sie auf, sich automatisch über eingehende E-Mails oder Posts informieren zu lassen. Dann brauchen Sie auch nicht ständig zu entscheiden, ob Sie sie lesen. Reservieren Sie lieber regelmäßig Zeiten, in denen Sie offline sind.

Schritt für Schritt Wer glaubt, er könne mehrere Aufgaben auf einmal erledigen, führt sich selbst an der Nase herum. Denn tatsächlich wechselt man dabei nur schnell zwischen den Aufgaben hin und her – und zwar meist mit Qualitätsverlusten. Das betrifft auch den ständigen Blick auf das Smartphone. Entspannter geht es ohne Multitasking! Warum, das erfahren Sie auf unserer Themenseite.

Stressursachen beseitigen

In Stress geraten wir nicht einfach so: Er hat Ursachen – und manchmal können wir sie beeinflussen. Zum Beispiel, wenn es sich um ganz konkrete Arbeitsbedingungen oder Aufgaben handelt. Aber auch, wenn unser Stress durch früh erworbene „innere Antreiber“, tief verwurzelte Überzeugungen und Erwartungen entsteht.

Realitätscheck Ob wir uns von etwas stressen lassen oder nicht, das hängt vor allem von unseren Überzeugungen und Gedanken ab. Unser Gefühl antwortet darauf, wie wir die Realität einschätzen – nicht unbedingt darauf, wie sie wirklich ist. Wenn Sie etwa davon



Stress bewältigen lernen Manchmal lernt es sich in einer Gruppe besser. Die Techniker unterstützt Sie dabei – mit Kursen zur Stressbewältigung.

Die Einstellung macht's Welches sind Ihre inneren Antreiber? Finden Sie es heraus! Mit der TK-Broschüre „Stress“ als Download oder mit dem individuellen TK-Antistress-Coaching.

Konflikte lösen Selbstmanagement im Job, Konflikte lösen, stressfrei kommunizieren – die Online-Kurse des TK-GesundheitsCoaches verhelfen Ihnen zu mehr Gelassenheit und sozialer Kompetenz. Einfach beim TK-GesundheitsCoach anmelden und die Kurse nutzen.

Suchnummer 2035438

Analysieren, Ursachen finden, auf neue Ideen kommen und sie mutig ausprobieren, dafür gibt es bewährte Strategien. Mehr dazu unter dieser Suchnummer in der Themenwelt auf tk.de.





Probleme lösen, Pläne umsetzen Techniken zur Problemlösung lassen sich im Job ebenso einsetzen wie privat.

überzeugt sind, dass Termine unbedingt eingehalten werden müssen, werden Sie in Stress geraten, sobald ein Termin gefährdet ist. Aber wäre es tatsächlich eine Katastrophe, wenn Sie eine Aufgabe nicht rechtzeitig fertigstellen? Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie deshalb Ihren Job verlieren?

Überprüfen Sie Ihre Befürchtungen und fragen Sie sich: Wie realistisch sind meine Gedanken? Was könnte schlimmstenfalls passieren? Wie schlimm ist das wirklich? Können es auch anders ausgehen? Hilfreich kann es auch sein, sich zu fragen: „Wie denke ich in einem halben Jahr über diese Situation?“

Unabänderliches anerkennen Manchmal müssen wir uns auch damit abfinden, etwas nicht zu schaffen. Unabänderliches anzuerkennen, ist dann eine gute Idee. Zum Beispiel, wenn Sie im Stau stehen und wissen, dass Sie vermutlich zu spät zu einem Termin kommen werden. Was nützt es, wenn Sie sich dann aufregen? An zwei Orten zur gleichen Zeit zu sein, ist nicht möglich. Deshalb beruhigen Sie sich lieber, rufen Sie an, dass Sie später kommen, und planen Sie das nächste Mal einen größeren zeitlichen Puffer ein.

Lösungen finden Für viele Belastungen lassen sich auch ganz praktische Lösungen finden. Ärgern Sie sich zum Beispiel ständig über Ihre Belastung im Haushalt, haben Sie mehrere Möglichkeiten. Sie können Ihre Ansprüche reduzieren. Vielleicht können Sie eine Putzhilfe

einstellen oder in einer Tauschbörse etwas, das Sie gern tun, gegen einen Hausputz eintauschen. Sie können ein Familiengespräch einberufen und die Aufgaben anders verteilen. Vermutlich gibt es noch eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten. Man muss sie nur finden.

Für die Lösungssuche gibt es systematische Methoden. Sie sind nicht nur im Privatleben nützlich, sondern auch bei der Arbeit. Diese Methoden folgen einem gut nachvollziehbaren Schema.

1. Lage ansehen und Ziel formulieren Was belastet oder ärgert Sie? Wann genau passiert das? Was gefällt Ihnen daran nicht? Welche Folgen hat das für Sie? Was könnten mögliche Ursachen sein? Wie müsste es sein, damit Sie zufrieden wären?

2. Lösungsideen sammeln Machen Sie ein Brainstorming. Verzichten Sie auf Kritik und sammeln Sie erst einmal so viele Ideen wie möglich. Auch Verrücktes ist erlaubt! Wenn Sie wollen, laden Sie andere ein mitzudenken.

3. Beste Idee aussuchen Überlegen Sie, welche Ideen die besten Chancen bieten, dass Sie Ihr Ziel erreichen.

4. Plan machen Planen Sie, wann und wie Sie Ihre Ideen umsetzen wollen. Wenn Ihnen das Vorhaben zu groß erscheint, setzen Sie sich Teilziele.

5. Umsetzen Pläne sind schön. Wenn man sie aber nicht umsetzt, bringen sie nichts. Also: Fangen Sie damit an!

6. Erfolge anerkennen Loben Sie sich für Ihre Versuche und für das, was Sie erreicht haben. Wenn etwas nicht so funktioniert wie geplant, überprüfen Sie Ihren Plan noch einmal. Viel Erfolg!