



28. Dezember 2015



## Entstressen: Stellen Sie Ihre Anforderungen auf den Prüfstand

### Erster Schritt: Ruhepause einlegen

Wenn Sie bis morgen noch tausend Dinge zu erledigen haben, dann machen Sie genau jetzt eine Pause. Ja, diese Pause ist absolut notwendig. Und nein, sie bringt Sie nicht noch weiter unter Zeitdruck. Denn selbst bei einem absolut vollen Terminkalender, der Sie bis in die Nacht verplant hat, machen 30 Minuten keinen Unterschied. Wenn sich dadurch Ihr Feierabend von 22 Uhr auf 22.30 Uhr verschiebt, kommt es darauf auch nicht mehr an.

Am besten ist wirklich der berühmte Spaziergang um den Block. Die frische Luft und die Bewegung geben Ihnen einen Energieschub, der neue Kräfte weckt. Und häufig erkennt man während einer kurzen Pause schließlich, dass man sich „verrannt“ hat, dass man gar nicht so sehr hetzen muss, sondern die Dinge mit viel mehr Ruhe angehen kann. Eine Unterbrechung kann die Situation wieder ins rechte Licht rücken.

### Zweiter Schritt: Streichen Sie eine Aufgabe

Entscheiden Sie sich danach für eine Aufgabe, die Sie heute von Ihrer To-do-Liste streichen. Entweder fällt diese ersatzlos weg, wie beispielsweise der Lebensmitteleinkauf nach der Arbeit – Sie werden zuhause trotzdem nicht verhungern – oder Sie delegieren: Bitten Sie ein Familienmitglied, zumindest das Notwendigste einzukaufen.

Diese eine Aufgabe verschafft Ihnen heute zwar nur einen kleinen Spielraum, aber so lernen Sie auf Dauer, dass nicht alles von Ihnen allein und vor allem nicht sofort erledigt werden muss, dass nicht alle Aufgaben wirklich wichtig sind und die Welt nicht untergeht, wenn Sie nicht alles schaffen.



### Dritter Schritt: Vorbeugen

Druck entsteht, wenn wir zu viele Aufgaben zu erledigen und zu viele Ansprüche zu erfüllen haben. Ein überaus wichtiger Schritt, um den daraus resultierenden Stress zu mildern, ist die Erkenntnis, woher dieses „Zuviel“ kommt.

- Können Sie nicht Nein sagen?
- Fällt es Ihnen schwer, loszulassen? Anderen etwas zuzutrauen?
- Sind Sie ein Perfektionist?
- Gibt Ihnen die viele Arbeit Anerkennung? Zeigt sie – Ihnen selbst und anderen –, dass Sie erfolgreich sind, egal ob im Beruf oder in der Familie?
- Haben Sie Angst vor Langeweile? Wissen Sie mit freier Zeit vielleicht überhaupt gar nichts anzufangen?

Ehrliche Antworten auf diese Fragen sind die Grundlage, wirklich etwas am dauerhaften Marionetten-Dasein zu ändern. Denn so machen Sie sich selbst deutlich, worin das eigentliche Problem besteht: Sind es äußere Faktoren, wie ein unerbittlicher Chef? Dann hilft nur eine wohlüberlegte Entscheidung, den Job zu wechseln.

*"Es gibt keine große und schwierige Aufgabe, die sich nicht in kleine, leichte Aufgaben aufteilen ließe."*

*Buddhistische Weisheit*