

# Alles im Lot

Einfache Maßnahmen helfen, im Job gelassener zu bleiben. Worauf es ankommt, damit die Freizeit wirklich einen Ausgleich bietet, und **wie soziale Beziehungen zufriedener machen**

## Mehr Entspannung im Job

Zeitdruck, Streit mit den Kollegen, ständige Erreichbarkeit: Die Arbeit ist für viele **Stressfaktor Nummer eins**. Diese Methoden bringen Ruhe in den Büroalltag.

### Prioritäten setzen, persönliche Grenzen definieren

Einen Job, der Spaß macht, abwechslungsreich ist und genügend Freizeit lässt – wer würde sich das nicht wünschen? In der Realität sieht es bei vielen Arbeitnehmern in Deutschland anders aus: Ihre Arbeit verursacht vor allem Stress. Oft entsteht die Belastung durch Strukturen und Abläufe am Arbeitsplatz, die kaum zu ändern sind. Berufstätige müssen daher selbst die Verantwortung für ihre psychische Gesundheit übernehmen. Dazu gehört es, sich einen Ausgleich zum stressigen Job zu suchen (mehr dazu ab S. 96) und im Berufsalltag selbst für Entlastung zu sorgen.

„Überdenken Sie Ihre Selbstorganisation und Ihr Zeitmanagement“, rät Natalie Lotzmann, Themenbotschafterin Gesundheit der Initiative Neue Quali-

tät der Arbeit und Leiterin des Globalen Gesundheitsmanagements bei SAP. „Viele neigen dazu, immer ja zu sagen, ohne die zeitlichen Möglichkeiten zu überschauen.“ Wer zu allen neuen Anforderungen und Aufträgen nickt, gerät

**60%**  
der deutschen  
Arbeitnehmer  
sind **nach  
Feierabend  
noch erreichbar**

früher oder später unter Termindruck. Allein: Neinsagen sagt sich so leicht. Im Alltag bedeutet es eine Grenzziehung, die nicht jedem leicht fällt. Sie beginnt damit, Prioritäten zu setzen.

„Alles auf einmal geht nicht“, benennt Gert Kaluza, Psychotherapeut und Stressmanagement-Trainer, die Grunderkennnis, die wohl jeder verstanden hat. Konkret angewendet heißt das, dass man entscheiden muss, welches der wichtigste Punkt auf der aktuellen To-do-Liste ist und welche Aufgaben warten können. Am einfachsten ist es, schriftlich zu notieren, was auf der Agenda steht, und zu vermerken, wie viel Zeit jede einzelne Aufgabe voraussichtlich in Anspruch nehmen wird. Anschließend die Punkte nach Wichtigkeit sortieren und überprüfen, ob genug Zeit für alle Aufgaben ist.

Wer für sich eine klare Rangliste aufgestellt hat, kann und sollte bei neuen Anfragen klar und begründet nein sagen – auch dem Chef gegenüber. Mitunter kann es hilfreich sein, den Vorgesetzten in die Priorisierung einzubeziehen und ihn zu bitten, seinerseits zu entscheiden, welche der Tätigkeiten Vorrang haben.

„Arbeiten Sie gegen Ihren inneren Perfektionismus an“, empfiehlt Lotzmann. „Loslassen ist schwierig, aber erlernbar. Vielleicht reichen auch mal 80 Prozent aus, und einiges lässt sich delegieren.“ Sich persönliche Grenzen einzugestehen und diese auch abzustechen hält ▶

**Ein deutliches „Nein“** schirmt vor Zeitdruck und Terminstress ab. Ebenso wichtig: klare Prioritäten



Illustration: Ramona Ring für FOCUS-Gesundheit

Psychotherapeut Kaluza für das zentrale Thema im Arbeitsleben. „Wichtig ist zu erkennen: Ich darf Grenzen haben.“

## Besonnen bleiben in Konfliktsituationen

Streit mit Kollegen oder Reibereien mit dem Chef sind im Arbeitsalltag unausweichlich – und neben Zeitdruck für viele einer der größten Stressfaktoren. Gesundheitspsychologe Kaluza glaubt, dass ein Teil der empfundenen Belastung an einer falschen Einstellung liegt. „Konflikte gehören dazu. Es ist wichtig, das zu verinnerlichen und eine entsprechende Haltung einzunehmen“, sagt er. Andernfalls verschleudere man einen Großteil seiner Energie damit, sich darüber zu ärgern, dass Konflikte überhaupt auftreten. Besonders Führungskräfte müssten akzeptieren, dass Konfliktmanagement sie nicht von ihrem eigentlichen Job abhalte, sondern im Gegenteil ein wichtiger Teil davon sei.

Um Differenzen konstruktiv zu lösen, ist aus Kaluzas Sicht vor allem ein kühler Kopf wichtig: „Man sollte zunächst einmal schauen, worum es bei der Auseinandersetzung eigentlich geht, und versuchen, den Konflikt zu verstehen.“ Auch Gesundheitsmanagement-Expertin Lotzmann rät zur Gelassenheit: „Halten Sie einen Moment inne, bevor Sie reagieren. Oftmals ist es nicht klug, dem ersten Impuls zu folgen.“ Einmal tief durchatmen kann schon die patzige Antwort an den Kollegen verhindern, die man später vielleicht bereut. Wer sich nicht emotional in einen Konflikt hineinziehen lässt, dem fällt es leichter zu überlegen, welche Maßnahmen dazu beitragen könnten, das Problem zu lösen.

Aus seiner Erfahrung als Coach weiß Kaluza, dass sich Konflikte in den meisten Fällen von allein regeln. „Wird eine Auseinandersetzung aber immer schlimmer und dreht sie sich im Kreis, ist es ratsam, Hilfe von außen zu holen“, so Kaluza. Liegen die Ursachen für den Konflikt nicht auf der Sachebene, sondern im zwischenmenschlichen Bereich, ist die Suche nach einer Lösung mitunter schwieriger. Katharina Maehrlein, Kommunikationstrainerin und Coach, rät, die Beziehungen zu den Kollegen zu überprüfen. „Es

### Stresshilfe für zwischendurch

#### Kleine Notfallmaßnahmen, wenn Ihnen im Büro alles über den Kopf wächst

**Durchatmen:** Diese Atemübung hilft, um zwischendurch am Schreibtisch zur Ruhe zu kommen und in Streitsituationen gelassen zu bleiben. Spüren Sie bewusst, wie der Atem durch Ihre Nase strömt. Wo berührt er die Nasenwände? Wie unterscheiden sich Ein- und Ausatmen? Um die Übung zu erleichtern, zählen Sie jeden Atemzug. Machen Sie insgesamt dreimal zehn Atemzüge.

**Selbstbewusstsein tanken:** Gehen Sie in einen Raum, wo Sie ungestört sind und Sie niemand sieht, z. B. die Toilette. Stellen Sie sich aufrecht und selbstbewusst hin, und nehmen Sie die Arme hoch zur „Siegerpose“. Halten Sie diese für eine Minute.

**Fokussieren:** Gegen aufgewühlte Gedanken hilft es, sich kurz bewusst wieder auf den Boden zu holen. Dafür stellen Sie sich aufrecht hin, schließen, wenn Sie möchten, die Augen und lenken Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, den Kontakt Ihrer Füße zum Boden zu spüren.

**Ablenkung:** Wenn Sie nicht mehr wissen, was Sie zuerst erledigen sollen: Tun Sie erst einmal etwas ganz anderes. Gießen Sie die Büropflanzen, kochen Sie sich einen Tee oder Kaffee, räumen Sie den Schreibtisch auf. Nehmen Sie diese Zwischenbeschäftigung ernst, und haben Sie kein schlechtes Gewissen.

gibt im Arbeitsumfeld oft Energieräuber, die nur Nerven kosten.“ Diese Menschen heißt es so weit wie möglich auf Abstand zu halten. „Sinnlose Diskussionen verschwenden nur Energie“, so Maehrlein. Bei akutem Ärger helfe es, räumlichen Abstand zu gewinnen. „Die Toilette ist ein idealer Rückzugsort“, so die Resilienz-Expertin. Sie sei zudem ein guter Trainingsraum für kurze Entspannungsübungen (s. Kasten links). „In Konfliktsituationen helfen diese kleinen Auszeiten, bei sich zu bleiben, wenn man eigentlich außer sich ist“, sagt Maehrlein.

### Offline gehen – bewusst Feierabend machen

Internet, Smartphones und Laptops haben das Arbeitsleben in vielen Bereichen deutlich vereinfacht. Homeoffice, Absprachen während der Dienstreise oder Arbeiten unterwegs sind dadurch möglich. Doch der vermeintliche Segen kann auch zum Fluch werden, weil sich Arbeitnehmer verpflichtet fühlen, rund um die Uhr für ihren Arbeitgeber erreichbar zu sein. Wer nach dem offiziellen Feierabend zu Hause weiter geschäftliche E-Mails beantworten muss, kann nie ganz abschalten und Abstand zum Job gewinnen. „Diese ständige Erreichbarkeit ist ein großer Stressfaktor“, sagt Gesundheitspsychologe Kaluza. Laut einer Untersuchung des Deutschen Gewerkschaftsbunds (DGB) sind 60 Prozent der Arbeitnehmer auch in ihrer Freizeit für den Job verfügbar.

Die Möglichkeiten moderner Kommunikation verlangen ein sehr hohes Maß an Selbstorganisation, das sich die meisten Menschen erst erarbeiten müssen. „Es ist wichtig, sich hier Grenzen zu setzen“, so Kaluza. „Berufstätige müssen auch mal offline gehen.“ Nach Feierabend gebe es niemanden mehr, der die Pausenglocke läute, deshalb müsse jeder diese Verantwortung selbst übernehmen.

Im Prinzip klingt es einleuchtend: Wer auf Dauer im Job beste Leistung erbringen will, braucht regelmäßig Abstand und Auszeiten, um sich zu regenerieren und neue Kraft zu sammeln. In der Praxis fällt das aber vielen schwer. Das liegt zum Teil auch an den Arbeitgebern. Einige Firmen haben inzwischen

vorbildliche Modelle etabliert und leiten etwa nach Feierabend keine E-Mails mehr auf Firmen-Handys weiter. Nach wie vor aber nutzen es viele Unternehmen aus, dass es arbeitsrechtlich keine konkreten Regelungen speziell für die mobile Erreichbarkeit gibt. Eigentlich haben Arbeitnehmer, rechtlich gesehen, gute Karten. Verlangt der Arbeitgeber durch eine Betriebsvereinbarung oder im Arbeitsvertrag, dass Mitarbeiter abseits der regulären Arbeitszeit erreichbar sein müssen, zählen diese Stunden als Überstunden, die entsprechend bezahlt oder ausgeglichen werden müssen. Gibt es keine einheitliche Regelung, empfiehlt Kaluza das persönliche Gespräch mit dem Chef.

### Ablenkung sorgt für Dienstschluss im Kopf

Das Handy nach Feierabend auszuschalten, zur Seite zu legen oder zu-

### Kleine Atemübungen zwischen-durch helfen, den Ärger loszulassen und einen kühlen Kopf zu bewahren

mindest nicht mehr für berufliche Zwecke zu nutzen ist ein wichtiger Schritt, um auch geistig Abstand von der Arbeit zu nehmen. „Offline zu gehen fällt leichter, wenn es nach der Arbeit etwas gibt, das ich gern mache“, bemerkt Stressmanagement-Trainer Kaluza. Freizeitaktivitäten sollten daher so gewählt sein, dass sie die Aufmerksamkeit auf sich und weg vom Joballtag mit seinen Problemen ziehen. Sich nur vorzunehmen, abends nicht mehr ans Büro zu denken, funktioniert dagegen nicht. „Bewusst nicht an etwas zu denken geht nun mal schlecht“, sagt Kaluza.

Um den Kopf frei zu bekommen, empfiehlt Resilienz-Coach Maehrlein eine Technik, die sie „achtsames Gehen“ nennt. Diese eignet sich für den Heimweg oder einen kurzen Spaziergang um den Block. Drei Schritte lang einatmen. Beim Ausatmen vier Schritte zählen. Nur aufs Atmen und Zählen konzentrieren, Gedanken an die Arbeit loslassen. „Diese Technik eignet sich wunderbar, um sein Gehirn in die Hängematte zu legen“, sagt Maehrlein.

Auch Bewegung oder Sport helfen beim Abschalten. „Ich verwende gern den Ausdruck ‚Ich geh mal mein Cortisol wegbringen‘“, so Maehrlein. Denn Sport und Bewegung bauen aktiv Arbeitsstress ab. Als eher ungeeignetes Entspannungsmittel sieht Maehrlein den Fernseher. „Besonders direkt vor dem Einschlafen ist es nicht gut, sich vor die Glotze zu setzen oder gar im Schlafzimmer fernzusehen, denn das Gehirn nimmt diese Bilder mit ins Bett und entspannt nicht richtig.“

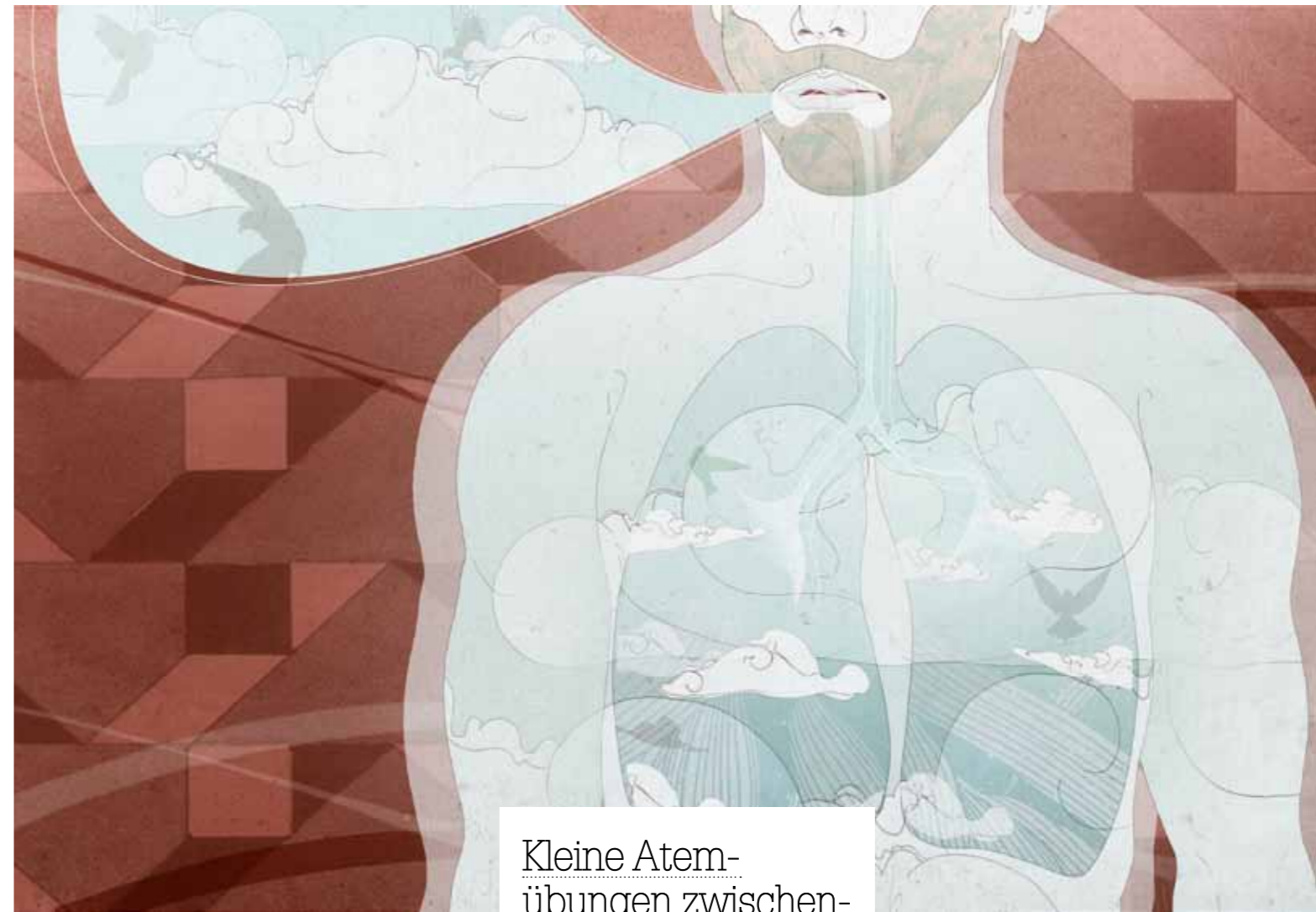


Illustration: Ramona Ring für FOCUS-Gesundheit

## Entspannung

Richtig abzuschalten ist oft gar nicht so einfach. Wichtig sind **Freizeitaktivitäten**, die einen Gegenpol zum Job bilden. Entspannungstechniken bauen effektiv Stress ab.

### Nur kein Freizeitstress – eine Frage der Dosis

Montags aus dem Büro direkt ins Theater, dienstags mit den Freundinnen treffen, mittwochs Chorprobe – wer in der Freizeit zu viele Verpflichtungen hat, gerät schnell auch abseits des Jobs in die Stressfalle. „Es ist wichtig, ein Gespür dafür zu entwickeln, was einem persönlich wirklich guttut“, sagt Gesundheitspsychologin Kaluza. Erwartungen von außen und Klischees, wie eine tolle Freizeitgestaltung auszusehen habe, sind wenig hilfreich. Was zählt, ist einzig die innere Stimme. „Wem erst mal gar nichts einfällt, der probiert eben verschiedene Dinge aus und erspürt und reflektiert immer wieder“, so Kaluza.

Wie entspannend Aktivitäten sind, hängt immer auch von der aktuellen Stimmungslage ab. Nach einem stressigen Tag tun andere Tätigkeiten gut als nach einem, der wie am Schnürchen lief.

Ausgehend von der mit Abstand beliebtesten Freizeitaktivität der Deutschen, Fernsehen, scheint das Sofa für viele Entspannungsort Nummer eins zu sein. „Entspannung kann auch auf dem Sofa stattfinden, muss aber nicht“, sagt Kaluza. Oft sei die heimische Couch-Lümmelei gerade nicht die ideale Aktivität. Denn Entspannung erreichen Körper und Geist nicht nur durch Nichtstun, sondern durch etwas, das sie sonst nicht tun. „In der Freizeit sollte es einen Gegenpol zur Arbeit geben“, so der Stressmanagement-Experte. Vereinfacht gesagt: Wer den ganzen Tag auf einen eckigen Bildschirm starrt, sollte nach Feierabend vielleicht auf einen runden

Ball schauen. Wer im Job viel unter Menschen ist, entspannt sich oft am besten allein, zum Beispiel mit Joggen. Nach einem einsamen Tag vorm Computer lässt es sich in geselligen Runden möglicherweise leichter abschalten.

„Entscheidend ist, dass es wirklich eine Sache gibt, die Arbeitsstress und Ärger für eine Zeit vollkommen aus den Gedanken verbannt“, sagt Resilienz-Coach Maehrlein. Wer eine solche Aktivität gefunden hat, sollte sie nicht leichtfertig aufgeben. „Viele Berufstätige streichen Hobbys, weil sie Zeit und Geld kosten“, so Maehrlein. Davon rät die Stressexpertin dringend ab.

„Wichtig ist, regelmäßig zu hinterfragen, ob alles so läuft, wie es sollte“, betont Maehrlein. Sind die Freizeitaktivitäten in Gedanken ein „Müssen“ oder ein „Wollen“? Wer sich auch in der Freizeit gestresst fühlt, dem empfiehlt Maehrlein die „Lass-eins-weg-Diät“: „Eine Aktivität oder Verpflichtung zu streichen lässt die Welt nicht zusammenbrechen.“

Gerade Frauen tappen Maehrleins Erfahrung nach oft in die Perfektionismusfalle und versuchen, Job, Freizeit, Familie und Haushalt unter einen Hut zu bekommen. Auch hier gebe es Mög-

lichkeiten zu delegieren, zum Beispiel an eine Haushalts- oder Putzhilfe. „Das Wichtigste auch in der Freizeit ist, sich selbst ein guter Freund zu sein“, sagt Maehrlein.

### Tiefenentspannt mit der richtigen Technik

Selbst mit einer ausgleichenden Freizeitbeschäftigung ist es manchmal nicht so einfach, das Gedankenkarussell im Kopf abzuschalten. Einschlafprobleme oder nächtliches Grübeln sind ein typisches Zeichen, dass das biologische Entspannungsprogramm, der Schlaf, nicht mehr richtig funktioniert. „Entspannungstechniken können dieses Programm wieder reaktivieren“, sagt Psychologin Kaluza. Er empfiehlt, eine Entspannungstechnik so gut zu lernen, dass sie bei Bedarf einsatzbereit ist.

„Eine Technik zu lernen heißt nicht, anschließend sein Leben lang Übungen machen zu müssen“, so Kaluza. Wer einmal die Grundlagen gelernt habe, könne sein Leben lang darauf zurückgreifen – wie beim Fahrradfahren. Das Training für die meisten Techniken nimmt etwa acht bis zehn Wochen in Anspruch. Aus Kaluzas Sicht eine unbedingt lohnende Investition. Bewährt haben sich vor allem drei Techniken: autogenes Training, Muskelrelaxation und Achtsamkeitstraining.

### Autogenes Training: die Macht der Gedanken

Bei dieser Technik wird ein tiefer Entspannungszustand allein durch die Vorstellungskraft erreicht. Die Technik basiert auf dem Prinzip der Autosuggestion, einer Methode, bei der über intensive Vorstellungen körperliche Vorgänge wie Atmung und Herzschlag beeinflusst werden. Das Training entwickelte der Berliner Psychiater Johann Heinrich Schultz Anfang der 1930er-Jahre. Ziel der Übungen ist es, die Reize der Außenwelt und störende Gedanken auszublenden.

Regelmäßiges Training baut Stress ab, lindert Kopf- und Rückenschmerzen, unterstützt die Nikotinentwöhnung und zeigt auch bei der Therapie von Angststörungen Erfolge.

### Zum Weiterlesen

#### Blitzschnell entspannt

Übungen und Tipps gegen Stress im Alltag; mit Audio-CD, 128 S., Trias Verlag, 14,99 Euro

#### Autogenes Training

7-Wochen-Trainingsprogramm mit den Grundübungen; mit Audio-CD, 80 S., GU, 16,99 Euro

#### Die Bambus-Strategie

Den täglichen Druck mit Resilienz meistern, K. Maehrlein, 208 S., GABAL Verlag, 19,90 Euro

#### Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch, Gert Kaluza, 192 S., Springer Verlag, 19,99 Euro

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte der US-Arzt Edmund Jacobson eine Technik, bei der das bewusste Anspannen und Loslassen verschiedener Muskelgruppen eine tiefe körperliche und geistige Entspannung erzeugt. Nacheinander beziehen die Übungen den ganzen Körper ein. Sie beginnen damit, die rechte Hand zur Faust zu ballen und die Anspannung bis in den Unterarm zu spüren. Anschließend lösen und der Entspannung nachfühlen. Bei einer vollständigen Übungseinheit folgen Unter-, Oberarme, Schultern, Nacken, Gesicht, Rumpf, Gesäß und Beine. Das Training endet mit einer Ruhephase, um der Entspannung im ganzen Körper nachzuspüren. Wer die Technik beherrscht, kann sie zu jeder Zeit im Alltag einsetzen. Regelmäßig angewendet, hilft sie bei Stress und innerer Unruhe, senkt den Blutdruck und lindert Migräne, chronische Kopf- und Rückenschmerzen.

Die progressive Muskelentspannung ist relativ einfach zu erlernen und zeigt oft schnelle Erfolge. Auch hier bieten VHS und Krankenkassen Kurse an.

### Achtsamkeit – wahrnehmen mit allen Sinnen

Die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction Program, MBSR) zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt und damit weg von Stress oder Schmerzen zu lenken. Entwickelt in den späten 1970er-Jahren vom US-Mediziner Jon Kabat-Zinn, kommt die Methode heute vor allem in der Psychotherapie zum Einsatz.

Die Übungen beziehen alle Sinne ein und schulen dadurch die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Trainieren lässt sich zum Beispiel mit einem Apfel: Wie sieht er aus? Wie fühlt er sich an? Wie riecht er? Wie schmeckt er? Welche Geräusche entstehen beim Kauen? Gefallen mir die Empfindungen, die ich spüre?

Kursangebote gibt es bei Krankenkassen, Volkshochschulen und über die Website des MBSR-Verbands ([www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)).

**Work-Life-Balance** bedeutet, mindestens einen Gegenpol zur Arbeit zu haben, der einem wirklich guttut und Stress reduziert



Illustration: Ramona Ring für FOCUS-Gesundheit

## Freunde

Das echte soziale Netz ist ein **wichtiger Rückhalt**. So bleiben Beziehungen auf Dauer stabil.

### Ein gesundes Netzwerk ist vielfältig

Wie viele Menschen in Ihrem Umfeld haben Sie, bei denen Sie spontan auf dem Sofa übernachten könnten, wenn Sie Ihren Schlüssel verlegt haben? Haben Sie jemanden, dem Sie von Ihren Beziehungsproblemen erzählen können? Bei wem fühlen Sie sich auch ungekämmt und ungestylt wohl? Schon wenn ein bis drei Freunde einfallen, auf die das zutrifft, hat aus psychologischer Sicht ein stabiles soziales Netzwerk und ist damit für Krisensituationen gut gewappnet.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich gesunde Beziehungen positiv auf die Gesundheit auswirken. Fehlt dieser Rückhalt, ist das für die Gesundheit auf Dauer so schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag oder Alkoholmissbrauch. Gesellige Menschen leben länger.

Damit das soziale Netz seine Schutzfunktion voll entfalten kann, ist die Art der Kontakte wichtig. „Ein gesundes Netz zeichnet sich durch qualitativ unterschiedliche Beziehungen aus“, sagt Gesundheitspsychologe Kaluza. Entscheidend sei weniger die absolute Anzahl der Freunde. „Wichtig ist, dass es unterschiedliche Kontakte für unterschiedliche Bedürfnisse gibt.“

Neben einem Lebenspartner sollte es weitere Freunde und Bekannte, etwa Sportkameraden, geben. Denn eine einzige Verbindung kann niemals alle sozialen Wünsche erfüllen. Gerade in anstrengenden Lebensphasen ziehen Menschen sich oft aus ihrem Umfeld zurück und vernachlässigen Freunde und Bekannte. „Alle Beziehungswünsche werden dann auf den Partner übertragen“,



**Starke Beziehungen sind der beste Schutz vor dem Absturz**

so Kaluza. „Das sind zu viele Anforderungen an eine einzelne Beziehung.“ Auf diese Weise kann etwa beruflicher Stress zur ernsthaften Belastung für die Partnerschaft werden. Es lohnt sich daher, auch bei Zeitmangel seine Freundschaften nicht zu vernachlässigen.

### Bewusste Pflege erhält die Freundschaft

Die eine Freundin ist beleidigt, wenn man sie nicht jede Woche anruft, beim besten Kumpel aus Studientagen kann man auch nach drei Monaten ohne Kontakt auf der Matte stehen – wie viel Pflege eine Beziehung braucht, ist ganz unterschiedlich. „Lang gewachsene Freundschaften brauchen oft keine intensive Pflege und leben weiter, so lange noch eine gewisse Regelmäßigkeit beim Kontakt vorhanden ist“, sagt Kaluza.

Resilienz-Coach Maehrlein empfiehlt auch bei tragfähigen Beziehungen bestimmte Kleinigkeiten nicht ganz zu vergessen. „Versuchen Sie, sich zumindest regelmäßig an Geburtstagen zu melden.“

In besonders stressigen Lebenssituationen ist es aus Maehrleins Sicht durchaus zulässig, bewusst Prioritäten zu setzen. Die beste Freundin mit Liebeskummer hat dann mal Vorrang vor der Jogging-Bekanntschaft. „Eine gute Möglichkeit bei Zeitmangel ist es auch, mehrere Freunde auf einmal zu sehen, sie zum Beispiel zum Essen einzuladen“, sagt Maehrlein. Wichtig sei vor allem, ehrlich und offen zu sein. „Wer jemanden versetzen muss, sollte ehrlich sagen: Es hat nichts mit dir zu tun, ich bin gerade sehr im Stress.“ Wirklich gute Freunde werden Verständnis zeigen und vermutlich sogar fragen, ob sie behilflich sein können.

### Beziehungen überprüfen, Konflikte lösen

Genau wie bei Freizeitbeschäftigungen, die der Entspannung dienen sollen, ist es hin und wieder auch bei den Menschen im sozialen Umfeld notwendig zu hinterfragen: Tut mir diese Person wirklich gut? Fühle ich mich gut, angeregt, beschwingt, nachdem wir Kontakt hatten? Oder bin ich bedrückt, verärgert oder genervt? „Von Menschen, die einem

nicht guttun, muss man sich im Zweifelsfall auch trennen“, sagt Kaluza.

Maehrlein rät in solchen Fällen ebenfalls dazu, die Beziehung zu beenden. „Je nachdem, wie eng der Kontakt ist, muss das nicht mit einem offiziellen Gespräch passieren“, so die Kommunikationstrainerin. „Einschlafen lassen ist manchmal auch in Ordnung.“ Es sei ganz normal, ab und zu einen Freund zu verlieren. Wichtig sei, daran zu arbeiten, dass man sich danach tatsächlich besser fühlt.

Anders gestaltet sich die Situation, wenn es um die Familie geht. „Hier ist es meist nicht möglich, sich ganz zu entziehen“, so Kaluza. Es lohne sich daher, nach Lösungen für bestehende Konflikte zu suchen. Hilfreich sei auch, die persönlichen Ansprüche zurückzuschrauben. „Meist liegt es an zu hohen Erwartungen, wenn Familienfeste wie Weihnachten im Streit enden.“

### Freundschaftspflege

#### Aktiv zuhören

Wer ein Problem mit sich herumträgt, redet oft über nichts anderes und vergisst dabei sein Gegenüber. Nehmen Sie sich selbst bewusst zurück, und fragen Sie auch Ihren Freund, wie es ihm momentan geht. Hören Sie zu.

#### Traditionen einführen

Machen Sie einmal im Jahr zusammen Urlaub, oder treffen Sie sich monatlich zum gemeinsamen Kochabend. Solche Aktivitäten schaffen Verbundenheit.

Natürlich gehören genau wie im Job unter Freunden und in Familien Konflikte dazu. Auch hier sollte im Streit nicht den ersten Impulsen nachgegeben und den Emotionen die Kontrolle überlassen werden. „Wer merkt, dass er wütend wird, sollte sich erst wieder beruhigen, bevor er reagiert“, sagt Maehrlein. „Üben Sie, nicht aus der Haut zu fahren und mit sich selbst in Verbindung zu bleiben.“

Wer in fremde Konflikte unter Freunden oder Familienmitgliedern hineingezogen wird, sollte ehrlich sein und darum bitten, nicht mehr an der Auseinandersetzung beteiligt zu werden. „Man sollte eines nicht vergessen“, so Maehrlein. „Egal, wie wichtig Beziehungen sind, mindestens ebenso wichtig ist es, dabei einen gesunden Egoismus zu behalten.“

MAIKE JASPERS

**Speziell bei Arthroschmerzen**

**Gelenkschmerzen?\***

**Bis zu 12 Stunden Schmerzlinderung – für einen aktiven Tag und eine ruhige Nacht.**

**Dolormin® GS mit Naproxen**  
Bei Gelenkschmerzen durch bekannten Gelenkverschleiß

20 Tabletten

\* Bei bekannter Arthrose [www.dolormin.de](http://www.dolormin.de)

Dolormin® GS mit Naproxen. Anwendungsgebiete: Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen bei bekannter Arthrose (Gelenkverschleiß). Warnhinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. McNeil GmbH & Co. oHG, 41430 Neuss. Stand der Information: 02/2011

# Selbsttest

Wie steht es um Ihre Widerstandskraft? **Testen Sie Ihre innere Stärke**

Entscheiden Sie zügig und intuitiv, in welchem Maß die Aussagen auf Sie zutreffen, und machen Sie im jeweiligen Feld ein Kreuz.

Die Zahlenwerte haben folgende Bedeutung:

- 1 Die Aussage trifft **nicht** zu.
- 2 Die Aussage trifft **eher nicht** zu.
- 3 Die Aussage trifft **teilweise** zu.
- 4 Die Aussage trifft **weitgehend** zu.
- 5 Die Aussage trifft **voll** zu.

## Akzeptanz

**1** Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit.

1  2  3  4  5

**2** Insgesamt genieße ich das Leben unabhängig von meiner Situation und mache aus allem das Beste.

1  2  3  4  5

**3** Ich richte meinen Fokus konsequent auf Lösungsmöglichkeiten und vergeude meine Energie nicht mit Jammern über Dinge, die sich nicht ändern lassen.

1  2  3  4  5

## Soziale Verbundenheit

**4** Ich habe ein Netz von Kontakten, in dem man sich gegenseitig hilft und in dem ein persönlicher Austausch möglich ist.

1  2  3  4  5

**5** Ich kann mich gut in andere – auch schwierige – Menschen hineinversetzen und deren Gefühle nachvollziehen.

1  2  3  4  5

**6** Ich habe mindestens einen guten Freund/eine gute Freundin, bei dem/der ich mich ganz entspannt so geben kann, wie ich bin, und mit dem/der ich Freude und Leid teilen kann.

1  2  3  4  5



Bambus gedeiht auch unter widrigen Bedingungen und ist damit ein Symbol für die seelische Widerstandskraft

## Positive Einstellung

**7** Ich kann auch einmal über mich selbst lachen und verliere selbst in kritischen Situationen nicht meinen Humor.

1  2  3  4  5

**8** Im Großen und Ganzen halte ich mich für einen sehr glücklichen Menschen.

1  2  3  4  5

**9** Ich nehme die kleinen Freuden des Lebens wahr und genieße sie.

1  2  3  4  5

## Selbstbewusstsein

**10** Ich lerne aus negativen Vorfällen und versuche erneut, zu einem guten Ergebnis zu kommen.

1  2  3  4  5

**11** Ich bin mir meiner Stärken bewusst und kann sie gezielt einsetzen.

1  2  3  4  5

**12** Ich weiß, was mir guttut und womit ich mich neu motivieren kann.

1  2  3  4  5

## Ein Ziel verfolgen

**13** Ich habe klare und realistische Ziele und plane meine Zukunft sorgfältig.

1  2  3  4  5

**14** Ich weiß, welche Werte und Überzeugungen auch in Krisenzeiten für mich ihre Gültigkeit behalten.

1  2  3  4  5

**15** Ich sehe Sinn in meiner Arbeit und glaube, dass ich einen wichtigen Beitrag leiste.

1  2  3  4  5

## Selbstliebe

**16** Im Zweifelsfall ist mir mein Wohlbefinden wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.

1  2  3  4  5

**17** Ich weiß, was mir guttut, und nehme mir regelmäßig Zeit dafür. Ich passe gut auf mich auf.

1  2  3  4  5

**18** Ich bin mir sicher, ein wertvoller Mensch zu sein – unabhängig davon, was andere über mich sagen.

1  2  3  4  5

## Selbstsicherheit

**19** Ich vertraue bei Entscheidungen auch auf meine Intuition und auf mein Bauchgefühl.

1  2  3  4  5

**20** Ich glaube daran, dass ich grundsätzlich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.

1  2  3  4  5

**21** Ich probiere gern etwas Neues aus und lerne gern dazu, auch wenn es mir zunächst schwierig erscheint.

1  2  3  4  5

## Spielräume & Lösungen

**22** Ich gehe davon aus, dass ich die meisten Situationen beeinflussen kann, und habe fast immer das Gefühl, die Kontrolle über mein Leben zu haben.

1  2  3  4  5

**23** Probleme packe ich an und werde aktiv. Den Kopf in den Sand zu stecken ist nicht meine Sache.

1  2  3  4  5

**24** Wenn mir einmal etwas nicht gelingt, versuche ich es noch einmal neu und gegebenenfalls auf eine andere Art und Weise.

1  2  3  4  5

## Vitalität

**25** Ich kann auch in besonders druckvollen Zeiten gut entspannen und abschalten.

1  2  3  4  5

**26** Ich schlafe allgemein gut.

1  2  3  4  5

**27** Ich fühle mich allgemein körperlich gut, belastbar und kräftig.

1  2  3  4  5

## Souverän durchsetzen

**28** Ich sage deutlich und klar, wenn mir etwas zu viel wird.

1  2  3  4  5

**29** Wenn mich etwas stört, spreche ich es frühzeitig aktiv an und warte nicht, bis ein größerer Konflikt entstanden ist.

1  2  3  4  5

**30** Ich bleibe gelassen, wenn mich jemand abweist oder ablehnt.

1  2  3  4  5

## Arbeitsumfeld

**31** Im Grunde mache ich genau das, was ich wirklich will.

1  2  3  4  5

**32** Meine Arbeit erfüllt mich und entspricht meinen Stärken, Begabungen und Talenten.

1  2  3  4  5

**33** Ich habe neben der Arbeit genügend Freiraum für mein Privatleben.

1  2  3  4  5



Dieser Selbsttest wurde für den Abdruck gekürzt. Die ausführliche Version findet sich in „Die Bambusstrategie“ von K. Maehlein, Gabal Verlag

## Auswertung

Zählen Sie die Punktwerte aller Fragen zusammen.

**132 bis 165 Punkte:**

Sie besitzen große innere Stärke und sind sehr widerstandsfähig. Auch künftige Krisen werden Sie mit Bravour meistern. Sie können anderen Menschen, Freunden und Kollegen ein Vorbild sein und sie dabei unterstützen, ihre innere Widerstandskraft auszubauen.

**99 bis 131 Punkte:**

Sie sind innerlich gut gerüstet. Achten Sie auf die Bereiche mit der niedrigsten Punktzahl, und arbeiten Sie in diesen Feldern gezielt an sich.

**66 bis 98 Punkte:**

Sie tun sich in einigen Bereichen noch schwer und können noch besser darin werden, Belastungen gut zu verarbeiten. Nehmen Sie sich zunächst die Bereiche vor, in denen Sie die niedrigste Punktzahl erzielt haben. Fachliteratur, ein Resilienzcoach

oder ein gutes Vorbild können Ihnen helfen, Ihre Seele zu stärken.

**33 bis 65 Punkte:**

Ihr Ergebnis zeigt, dass das (Arbeits-) Leben für Sie vermutlich schwierig ist, und das wissen Sie auch. Es ist für Sie nicht leicht, mit Druck umzugehen. Sie fühlen sich wahrscheinlich leicht verletzt, wenn Sie kritisiert werden. Manchmal erleben Sie sich vermutlich hilflos und ohne Hoffnung. Wenn diese Aussagen auf Sie zutreffen, fragen Sie sich: Möchte ich lernen, mit Schwierigkeiten besser umzugehen? Lautet Ihre Antwort Ja, ist das ein guter Start. Holen Sie sich Unterstützung bei einem Coach, Therapeuten oder Arzt. Sie sollten das Thema dringend angehen.

**Überprüfung der Selbsteinschätzung:**

Bitten Sie Menschen, die Sie gut kennen, diesen Fragebogen für Sie auszufüllen und Ihnen Feedback zu geben. Besprechen Sie Unterschiede in der Einschätzung.