

Strategien für ein dickeres Fell -  
in 5 typischen Situationen

# Ich reg mich nicht mehr auf

Wann waren Sie zuletzt auf der Palme? Immer wieder ertappen wir uns dabei, wie uns Dinge ärgern, die das eigentlich gar nicht wert sind. Oder dass wir uns verletzt fühlen - und dieses Gefühl einfach nicht loslassen können. **Gelassenheitscoach Heike Mayer** verrät, wie wir den Schalter umlegen



Ein bisschen Humor, etwas Distanz ... und die Sorgen ziehen davon

## Wieder diese Warterei

■ Sie wollen endlich nach Hause, aber vor Ihnen zockelt jemand im Schnecken-tempo über die schmale Landstraße, Überholen unmöglich. Oder Sie möchten in der Mittags-pause nur schnell ein

Paket abgeben, aber die Schlange ist elend lang. Oder Sie haben eine kurze Nachfrage zur Stromrechnung und hängen ewig in der Telefon-Warteschleife. Zum Verrücktwerden!

### „Raus aus der Ohnmacht“

„Wenn wir nicht mehr Herr über unsere Zeit sind, macht uns das wütend“, sagt Expertin Heike Mayer. „Also erobern Sie sie zurück! **Nutzen Sie die Wartezeit**, um Mails zu beantworten, Beckenboden-Übungen zu machen oder die Einkaufsliste zu schreiben.“ Hilft auch: **sich in die Mitmenschen hineinzuversetzen**. Der Postbeamte macht seinen Job sehr gewis-

senhaft, braucht wohl deshalb länger. Die Person im Auto vor Ihnen hat vielleicht gerade erst den Führerschein gemacht, ist unsicher. „Wenn Sie das alles nicht ruhiger macht, **probieren Sie es mit Humor**“, sagt Mayer. „Sagen Sie sich: ‚Der Fahrer trainiert wohl für die Olympiade im Langsamfahren.‘ Wer lachen muss, kann sich nicht ärgern.“

## Ihr Kind treibt Sie in den Wahnsinn

■ Wie hatten Sie sich auf einen heißen Tee im Lieblingssessel gefreut: nur fünf Minuten durchatmen. Doch dann kommen Sie in

die Küche und sehen, dass Ihr kleiner Picasso alle Küchenschränke mit Fingerfarbe bemalt hat. Das kann doch nicht wahr sein!

### „Es ist, wie es ist“

„Sich jetzt aufzuregen, macht die Sache nicht besser“, sagt Mayer. „Machen Sie sich klar: Ihr Kind hat das nicht gemacht, um Sie zu ärgern. Es hat gemacht, was Kinder eben so machen.“ Was nun hilft: **Sich innerlich ein Mal kräftig ärgern und sich dann zu sagen: „Es ist, wie es ist.“**

**Gefällt mir zwar nicht. Ist aber so.** Wenn das nichts nützt, stellen Sie sich vor, wie Sie als Großmama im Schaukelstuhl sitzen und an diese Situation zurückdenken. „Vermutlich schmunzeln Sie dann darüber. Die Vorstellung hilft, das Jetzt gelassener zu sehen.“

## Gedanken fahren Karussell

Es ist Tage her, dass Sie sich mit Ihrer besten Freundin gestritten haben. Aber seitdem denken Sie immer wieder darüber nach: was Sie gesagt haben, was Ihre Freundin gesagt hat, wie Sie hätten reagieren sollen, wieso es so weit gekommen ist, wie es jetzt weitergeht. Aber all das quälende Herumdenken bringt Sie keiner Lösung näher. Was nun?

### „Weinen und dann meditieren“

Wenn Sie immer an Vergangenes denken müssen, immer wieder die selbe Situation im Geiste durchspielen, hat das häufig einen bestimmten Grund: „Wir wollen das Gefühl, das darunter liegt, nicht an uns heranlassen“, sagt Mayer. „Vielleicht hat uns die Freundin sehr enttäuscht, aber wir fürchten uns davor, uns das einzugestehen. Oder wir bereuen einen Fehler, den wir

## Zoff mit dem Partner

■ Eigentlich wollten Sie nur mal etwas ansprechen, was Sie schon lange ärgert. Aber dann ergibt ein Wort das andere, der Streit schaukelt sich hoch. Eine

spitze Bemerkung Ihres Partners trifft Sie mitten ins Herz. Sie spüren Tränen hochsteigen, einen Kloß im Hals und Wut im Bauch ...

### „Trösten Sie sich selbst“

Sagen Sie Ihrem Partner: „Können wir bitte eine Pause machen? Ich brauche dringend einen Moment Auszeit, damit ich mich um mich selbst kümmern kann.“ **Verlassen Sie den Raum, ziehen Sie sich ein paar Minuten zurück, schließen Sie die Augen, atmen Sie tief durch.** Sprechen Sie aus, wie Sie sich fühlen. Etwa: „Das hat gesessen. Ich bin total verletzt.“ Oder: „Ich bin supersauer.“ Heike Mayer: „Anzuerkennen, wie es uns

gerade geht, hat eine erstaunlich entspannende Wirkung.“ **Trösten Sie sich dann - so wie eine gute Freundin es tun würde.** Sagen Sie sich: „Es ist normal, dass du traurig bist, das tut gerade ganz schön weh.“ Wenn Sie sich beruhigt haben, erinnern Sie sich ganz bewusst an etwas Gutes, das Ihr Partner getan hat. „So öffnen Sie Ihr Herz wieder, um das Gespräch konstruktiv weiterführen zu können.“

## Pampig wegen Job-Stress

■ Im Fünf-Minuten-Takt klingelt das Telefon, alle wollen etwas von Ihnen. Dann macht Sie der Vorgesetzte auch noch für einen

Fehler verantwortlich, für den Sie nichts können. Als Ihre Kollegin Sie dann um Hilfe bittet, bügeln Sie die Arme ab. Ja, Sie sind gereizt.

### „Bauen Sie Anspannung ab“

„Haben Sie Verständnis für sich“, rät Heike Mayer. „Gereizt zu reagieren, ist in so einer Situation menschlich. Nun geht es aber darum, die gereizte Energie abzubauen, ohne dass andere darunter leiden.“ **Gehen Sie ein paar Schritte: Zum Drucker oder ein Mal ums**

**Gebäude, atmen Sie kräftig durch und schütteln Sie alle Glieder aus.** „Das baut Anspannung ab. Lassen Sie sich dann von einem Kollegen einen richtig guten Witz erzählen. Auch hier gilt: Nichts hilft besser gegen Stress, als herzlich zu lachen!“



**BUCH-TIPP**  
„Das seh ich entspannt - Wie Sie Gelassenheit entwickeln“ Heike Mayer, Scorpio Verlag, 12,99 Euro