

SO FUNKTIONIERT DAS BUCH

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben den ersten Schritt getan und den Entschluss gefasst, dass sich etwas ändern soll. Von nun an werden Sie dem Stress die Stirn bieten! Die schlechte Nachricht zuerst: Dieses Buch wird nicht alle Ihre Sorgen sofort und für immer in Luft auflösen.

Die gute Nachricht

Gelassenheit, Glücksempfinden und Selbstfürsorge lassen sich trainieren. Ebenso wie eine gesunde Beziehungsgestaltung oder gelungene Kommunikation. Man muss nur wissen wie. Dieser Ratgeber wird Ihnen dabei helfen, Ihren persönlichen Umgang mit stressigen Situationen zu verbessern und fortan souverän durch die Höhen und Tiefen des Alltags zu navigieren. **Für rundum mehr Zufriedenheit in allen Lebensbereichen** – von Partnerschaft über den Beruf bis hin zu Ihrer Beziehung mit sich selbst.



Simple und wirkungsvoll

Optimal für einen hektischen Alltag ist unser Doppelseiten-Prinzip: In allen Kapiteln finden Sie Seitenpaare mit sprechenden Bildern. Die linke Seite zeigt jeweils, was Sie lieber vermeiden sollten – die rechte, wie es entspannter geht.



Alles geben?
Immer freundlich lächeln? **Hauptsache durchziehen?** **BESSER NICHT!**
Was Stress erzeugt und für Unzufriedenheit sorgt, steht auf der linken Seite.

Viertel vor zwölf

Haben Sie schon einmal auf die Frage, wie es Ihnen geht, geantwortet „Im Grunde gut, aber ich habe einfach so viel zu tun, mir fehlen Zeit und Ruhe“? Wer das Bedürfnis nach Erholung und Leichtigkeit immer wieder ignoriert, läuft Gefahr, irgendwann auszubrennen. Von 100 Menschen erkranken 16 bis 20 mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung. Ohne dass wir uns zu weit aus dem Fenster lehnen wollen: **Mit diesem Buch möchten wir Sie dabei unterstützen, langfristig für Ihre seelische Gesundheit zu sorgen und Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken.** Und zwar, bevor es zu spät ist. Also um Viertel vor, statt um fünf nach zwölf.



Ihr Weg durchs Buch

Stresserleben ist so individuell wie der Mensch selbst. Manch eine behält selbst bei einem verpassten Flug die Ruhe, jemand anders wird schon bei der Vorstellung nervös, die Zahnbürste vergessen haben zu können. Ebenso kann es sein, dass ein und dieselbe Person im Job ein ziemlich dickes Fell hat, bei Konflikten zu Hause allerdings recht dünnhäutig ist. Sie werden beim Lesen vermutlich merken, dass Sie sich bei manchen Themen stärker angesprochen fühlen als bei anderen. Oder vielleicht auch noch nicht bereit sind, bestimmte Schwierigkeiten anzugehen. Das ist total okay! **Dieses Buch folgt zwar einer bestimmten Abfolge, es spricht aber nichts dagegen, gezielt bestimmte Inhalte anzusteuern.** Im ersten Kapitel lernen Sie die verschiedenen Stressreaktionen kennen und wie Sie in Ihrem Alltag für Entspannung sorgen können. Im zweiten Kapitel dreht sich alles um Spaß, Sex und das Leben. Kapitel drei zeigt Ihnen, wieso es so wichtig ist, freundlich mit sich

Auch mal nehmen?
Herzhaft lachen? Öfter mal
tief durchatmen? **VIEL BESSER!**
Wie Sie Ihren Alltag mit mehr Ge-
lassenheit meistern und Tag für Tag
mehr Zufriedenheit erleben,
lesen Sie auf der rechten
Seite. Probieren Sie
es aus!

selbst zu sein und wie das geht. Kapitel vier lüftet das Geheimnis von gesunden Beziehungen und im fünften Kapitel finden Sie Tipps, wie Kommunikation gelingt. Zum Schluss laden wir Sie im sechsten Kapitel dazu ein, einen Blick in die Zukunft zu wagen. Trauen Sie sich!

Hilfe finden

Dieses Buch kann vieles, aber nicht alles. Es kann passieren, dass Sie beim Lesen Beobachtungen über sich machen, die Ihnen unangenehm sind. Vielleicht stellen Sie auch fest: Alleine komme ich nicht weiter. Deshalb erläutern wir im Service-Teil, wie Sie einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin in Ihrer Nähe finden. **Dort finden Sie auch die wichtigsten Telefonnummern und Anlaufstellen, für den Fall, dass Sie in eine akute psychische Krise geraten.** So oder so kann es anstrengend sein, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Aber es lohnt sich auf jeden Fall. Versprochen!



INHALTSVERZEICHNIS

Den Stress an der Wurzel packen

- 10 Stress, lass nach!
- 12 Unterdrücken? – Rauslassen!
- 14 Das kleine Einmaleins von Stress
- 17 Die großen drei gegen Stress
- 18 Innenschau? – Außensicht!
- 21 Denkmuster aufbrechen
- 22 Im Hier und Jetzt ankommen
- 25 Anfangen? Dranbleiben!
- 26 Fokus setzen
- 28 Kleine Dinge entdecken
- 31 Achtsamkeit: Was ist das?
- 33 Techniken der Achtsamkeit
- 34 Ausspannen? – Anspannen!
- 37 Anerkannte Entspannung finden
- 38 Runter vom Sofa!
- 40 Auf Sonne warten? – Hauptsache raus!
- 42 Geräusche in der Natur? – Naturgeräusche!
- 44 10-Stunden-Schlaf? – 10-Minuten-Nap!
- 47 Powernap – eine Anleitung
- 49 Gute Nacht!
- 50 Durchziehen? – Durchatmen!
- 52 Erschöpft oder krank?
- 55 Resilienz – gut gewappnet
- 56 Verneinen? – Bejahen!
- 59 Wenn „nicht“, nicht weiterhilft!
- 60 Ich lass das? – Ich mach das!
- 62 Wunsch und Wirklichkeit
- 65 Wünsche verwirklichen – so geht's

Rein ins Leben!

- 68 Freude muss sein
- 70 Lächeln? – Lachen!
- 72 Lachen ist gesund
- 74 Sportskanone? – Feierabend-Yogi!
- 76 Oase der Ruhe
- 78 Home Sweet Home
- 80 Kopfkino? – Herzklopfen!
- 82 G-Punkt? – Lust von A–Z!
- 84 Fünf Mythen über Sex
- 86 Heißer Sex? – Warme Wollsocken!
- 88 Volle Fahrt voraus?
- 91 Wünsch dir was!
- 92 Die fünf Sprachen der Liebe
- 95 Eine gemeinsame Sprache finden
- 96 Schnell ordern! – Langsam ordnen!
- 98 Schluss mit Konsumrausch
- 100 Große Gaben? – Kleine Freuden!
- 102 Gesund? – Gut für mich!
- 104 Entspannt essen

Ja zu sich sagen

- 108 Sich selbst mögen
- 110 Be your lover? – Be your friend!
- 113 Sprechen Sie sich gut zu
- 114 Dummer Fehler? – Neue Chance!
- 116 Scheitern – aber richtig!
- 118 Ohne Makel? – Mit Charakter!
- 121 Ziel anpassen, nicht den Weg
- 122 Fünf Sterne? – Unter den Sternen!
- 124 Für ein starkes „Wir-Gefühl“

Die Kunst des Gebens und Nehmens

- 128 Gute Beziehungen führen
- 130 Alles geben? – Auch mal nehmen!
- 133 Mental Load: Nicht der Rede wert?
- 135 Anleitung zur liebenden Güte
- 136 Ja? – Nein!
- 138 Aber was, wenn ... ? – Ich traue mich!
- 140 Ja! Nein! Vielleicht!
- 143 Wieso das „Nein“ oft schwerfällt
- 144 Wir? – Ich und du!
- 147 Klare Grenzen setzen
- 148 Der Beziehungsdeal
- 150 Entspannung für zwei
- 152 Immer zusammen? –
Manchmal getrennt!
- 154 Wenn die Liebe langweilt
- 157 Für Spannung sorgen!
- 158 Unter vier Augen

Lass uns reden!

- 162 Gut kommunizieren
- 164 Laut werden? – Leise Töne!
- 167 Wie sozial sind Social Media?
- 168 Immer dranbleiben? –
Auch mal abschalten!
- 170 Bewusst offline gehen
- 172 Mit Hirn? – Mit Herz!
- 174 Dem Anderssein begegnen
- 176 Große Klappe ? – Große Ohren!
- 179 „So redest du nicht mit mir!“
- 181 Wie entsteht ein Konflikt
- 182 Gewaltfreie Kommunikation

184 Immer oder nie? – Gestern Abend!

187 Die Kunst der Entschuldigung

Und jetzt?

- 190 Gelassen in die Zukunft
- 192 Geld auf dem Konto? –
Geld im Pantoffel!
- 194 Designe dein Leben
- 197 Anker ins Glück werfen!
- 198 Ziele Schritt für Schritt umsetzen
- 201 So finden Sie einen Job, den Sie lieben
- 202 Nur ein Satz? – Ein ganzer Schatz!
- 205 Anfangen, nicht aufschieben
- 207 Produktiv in Intervallen
- 208 Die Kunst der Beobachtung
- 210 Große Reise? – Kurzer Trip!
- 213 Et kütt wie et kütt
- 214 Einfach loslassen

Service

- 218 Professionelle Hilfe finden
- 219 Rat per Mausclick und
weiterführende Literatur
- 220 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum

Stress hat viele Gründe!

Die meisten Ursachen von Stress nehmen ihren Anfang jedoch dort, wo es ans Eingemachte geht. Nämlich dann, wenn wir uns als Mensch bedroht fühlen. Diese Angst befällt uns nicht nur, wenn plötzlich ein brüllender Tiger vor uns steht, sondern immer häufiger in alltäglichen Situationen. Erfahren Sie in diesem Kapitel mehr zu den positiven und negativen Folgen von Stress als Reaktionsmuster.

Den Stress an der
Wurzel packen

STRESS, LASS NACH!

Der Gegenspieler von Gelassenheit ist Stress. Und den können wir durch die unterschiedlichsten Empfindungen in den verschiedenen Bereichen unseres Lebens wahrnehmen: ob in Familie, Beruf, Partnerschaft, Freundschaft oder bei der Beschäftigung mit den großen (und kleinen) Fragen des Lebens: „Wer bin ich?“, „Was will ich?“ oder auch „Was soll ich heute bloß kochen?“

Stress hat im Allgemeinen einen schlechten Ruf, dabei ist er nicht nur ganz natürlich, sondern sogar überlebenswichtig. Er sorgt dafür, dass wir bei einer Bedrohung, ohne zu überlegen, blitzschnell reagieren und uns in Sicherheit bringen. Werden Stressfaktoren wie finanzielle Sorgen, Beziehungskonflikte oder Leistungsdruck aber zu ständigen Begleitern, versetzen sie den Körper in einen dauerhaften Alarmzustand.

Stress ist nicht gleich Stress

Stress drückt sich auf unterschiedliche Weisen aus. Die wichtigste Unterscheidung vorneweg: Es gibt beim Stress so etwas wie Engelchen und Teufelchen, nämlich positiven und negativen Stress (S. 14). In diesem Buch wird es hauptsächlich um das Teufelchen gehen und wie wir es vermeiden, in Schach halten oder Freund-

schaft schließen, um ein gelasseneres und zufriedeneres Leben führen zu können.

Stresserleben ist individuell

Wie wir Stress wahrnehmen, hängt von vielen Faktoren ab – unter anderem von unseren persönlichen Stressoren (siehe S. 14). Bei externen Stressfaktoren, etwa im sozialen und kulturellen Umfeld, können wir bedingt selbst eingreifen, während wir bei internen Stressfaktoren, also solchen, die in unserer Biografie oder Genetik begründet sind, manchmal professionelle Hilfe brauchen. Wie stark Stress belastet und wie schnell er in Depressionen oder Burn-out umschlagen kann, hängt natürlich auch von der individuellen psychischen Verfassung ab und von der Fähigkeit zur Stressbewältigung.

Wie entsteht Stress?

Die Quelle von dauerhaftem Stress ist eine Kombination aus Angst und der konstanten Missachtung der eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Das Gefühl von Überforderung bereitet der Angst einen nahrhaften Boden, auf dem Stress optimal gedeihen und sich entfalten kann. Wie die Bedrohungssituation, in der Sie sich befinden, geartet ist, ob Sie Gewalt fürchten oder mit einer

unbekannten Situation konfrontiert sind, die Unsicherheiten hervorbringt, ist bei der Entstehung von Stress zunächst unerheblich. Für die Bewältigung ist es jedoch entscheidend, die persönlichen und wiederkehrenden Stressfaktoren zu kennen und zum Beispiel mit der Stärkung des Selbstwertgefühls oder auch mit einem besseren Zeitmanagement im Arbeitsalltag für mehr Gelassenheit zu sorgen.

Wie funktioniert Stress?

Stress läuft als Reaktionskette in unserem Gehirn ab. Gibt es eine Bedrohung, springt als Erstes unsere Alarmzentrale, das limbische System, an und signalisiert: „Hier stimmt was nicht!“ Eine Folge kann zum Beispiel Wut sein, das kennen Sie sicher aus gefährlichen Situationen im Straßenverkehr. Dann reagiert leider oft der älteste Teil Ihres Gehirns, der Ihre Instinkte beheimatet. Von diesem sogenannten Reptiliengehirn werden die Grundfunktionen des Körpers gesteuert.

Im Falle einer Bedrohung werden Atmung und Herzschlag stärker, die Muskeln machen sich bereit für eine Reaktion. Eventuell beginnen Sie, zu schreien oder wild zu gestikulieren. Einige Zeit später wird der jüngste Teil des Gehirns – der Neocortex – eingeschaltet, der auf alte Erfahrungen zurückgreift, analysiert und dann vielleicht entscheidet, dass die Reaktion ein wenig unverhältnismäßig war.

Stressmechanismen

Unser Gehirn macht in einer akuten Stresssituation keinen Unterschied zwischen einer Wildkatze und einem Abgabetermin: Wir reagieren schnell und automatisch. Früher ging man von zwei möglichen Stressreaktionen aus, mittlerweile sind es vier.

1. TYP „Attacke!“ (Kampf)

Sie treten der Bedrohung aktiv entgegen und demonstrieren Stärke. Das bedeutet nicht zwangsläufig einen Ringkampf, auch Wutausbrüche, Kritik- und Vorwurfslawinen kennzeichnen diese wohl bekannteste Stressreaktion.

2. TYP „Bloß weg!“ (Flucht)

Sie verspüren den Impuls, die Situation schlagartig zu verlassen, und flüchten regelrecht vor der Bedrohung. Auch Süchte jeder Art sind eine beliebte Fluchthilfe.

3. TYP „Ich bin nicht da!“ (Erstarren)

Um das eigene Überleben zu sichern, stellen sich Körper und Geist tot. Häufige Strategien sind viel Schlaf, körperliche Starre und sozialer Rückzug.

4. TYP „Du bist toll!“ (Schmeicheln)

Um sich sicher zu fühlen, bemühen Sie sich, dem Angreifer zu gefallen, Komplimente zu machen und für gute Laune zu sorgen. Eine oft erfolgreiche Strategie, einer Gefahr unversehrt zu entkommen.

IM HIER & JETZT ANKOMMEN

Oft kreisen unsere Gedanken um das, was mal war, oder das, was sein wird. Nicht selten ist das verbunden mit Sorgen und übermäßigem Grübeln. Deshalb ist es hilfreich, den Blick immer wieder ins Hier und Jetzt zu lenken.

Vermutlich haben Sie diesen Rat schon einmal gehört, wissen aber vielleicht gar nicht, wie Sie ihn am besten im Alltag umsetzen. Der Clou liegt im regelmäßigen Üben. Bauchmuskeln kommen schließlich auch nicht vom Wissen über Liegestütze, sondern (leider) nur vom regelmäßigen Training.

Am besten fangen Sie damit an, wenn es Ihnen gut geht, und nicht erst, wenn Ihnen das Wasser schon bis zum Halse steht ...

Bodyscan

Darum geht's: Wenn wir gut hinhören, können wir wahrnehmen, dass unser Körper uns Warnzeichen gibt. Diese Erkenntnis hilft wiederum, auf körperliche Bedürfnisse zeitnah einzugehen, z. B. durch Bewegung oder eine Massage.

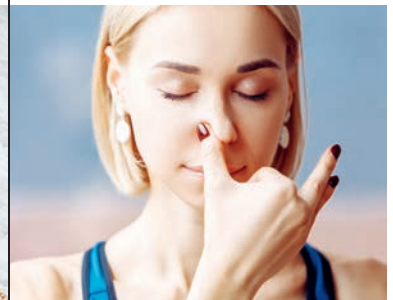
Übung: Legen Sie sich in Rückenlage und entspannen Sie den ganzen Körper. Nehmen Sie sich ruhig zehn Minuten Zeit. Beginnen Sie an den Füßen und sagen Sie im Geiste: „Füße“. Dann wandern Sie in möglichst kleinen Schritten den Körper nach oben hoch und halten an jeder neuen Stelle kurz inne, fühlen das Körperteil und sagen oder denken den Namen der betreffenden Körperstelle – bis Sie am Scheitel angekommen sind.



Wechselatmung

Darum geht's: Ihren Atem haben Sie immer dabei, was diese Übung sehr praktisch macht. Atemübungen, fast ganz egal welcher Art, helfen, Stress und Ängste zu regulieren, indem sie den Parasympathikus aktivieren. Die Wechselatmung hat darüber hinaus noch den Vorteil, dass die Konzentrationsfähigkeit erhöht wird. Sie werden sehen, es ist gar nicht so leicht, nur durch ein Nasenloch zu atmen.

Übung: Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort. Atmen Sie durch das linke Nasenloch fünfmal ein und wieder aus. Wiederholen Sie das Ganze mit dem rechten Nasenloch und anschließend mit beiden gleichzeitig. Beginnen Sie nun eine neue Runde – wieder mit links.



Geräusche beobachten

Darum geht's: Oft erleben wir Stress, wenn es um uns herum laut ist. Wir ärgern uns über den Lärm und empfinden noch mehr Stress. Versuchen Sie, diese Reaktion zu unterbrechen! Die folgende Übung können Sie fast immer und überall machen und sie ist daher besonders alltagstauglich.

Übung: Sie brauchen nichts weiter als Ihre Ohren. Gehen Sie wie ein Seismograf (Gerät zur Registrierung von Erschütterungen) vor und registrieren Sie jedes Geräusch, das an Ihr Ohr dringt, ohne Bewertung und ohne, dass Sie sich eine „Geschichte“ zu dem Geräusch erzählen. Einfach beobachten und registrieren und die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart richten.



Panoramablick

Darum geht's: Eine wichtige Technik und von Stress-Experten empfohlen ist der Blick in die Weite. Denn: Bei Stress weiten sich die Pupillen und das Sichtfeld verengt sich. Sie sehen eine Sache schärfer, während alles drum herum unscharf wird. Stress steuert also das Sichtfeld, was das sympathische Nervensystem aktiviert.

Übung: Richten Sie den Blick zum Horizont oder in die Ferne und halten Sie dabei den Kopf ruhig. Auf diese Weise dämpfen Sie den Wachsamkeitsmodus! Sie setzen der Stressreaktion in Ihrem Körper etwas entgegen, einfach dadurch, dass Sie die Art und Weise, wie Sie die Umgebung betrachten, ändern!



Sätze wiederholen

Darum geht's: Als Kinder haben wir es geliebt: „Noch mal Mama!“ Immer wieder die gleiche Geschichte, die gleiche Strophe, die gleiche Bewegung. Kein Wunder: Wiederholung beruhigt und mit dieser Ruhe kommen Sie verlässlich im Hier und Jetzt an.

Übung: Eine schöne Methode, sich ganz präsent im Augenblick zu fühlen, besteht darin, sich einen Satz wie ein Mantra immer wieder und wieder zu sagen. Dieser Satz sollte kurz und prägnant sein, z. B.: „Ich bin ruhig.“ Dieser Satz, den Sie für sich als Anker definieren, ist dann Ihr persönlicher Schlüssel ins Jetzt! Wiederholen Sie diesen Satz einfach sooft Sie wollen – dann wenn Sie es brauchen!



Heißer Sex?



Pornos gucken ist weniger anstrengend, als aktiv Sex zu haben. Auch das könnte eine Erklärung für den steigenden **KONSUM** sein.

Beim Sex wird ein wahrer **HORMON-COCKTAIL** ausgeschüttet, zu dem auch Stresshormone gehören, die für die nötige Aufregung sorgen.

ATEMBERAUBENDER SEX ist eine schöne Sache, doch manchmal kostet es schon zu viel Kraft, die Stimmung dazu herzustellen. Und dann kann Sex zu einem weiteren Programmpunkt werden, der erledigt werden muss. Viele Männer leiden unter Erektionsstörungen, die

nicht immer, aber oft, ein Zeichen von innerem Leistungsdruck sein können. Ebenso hat die Frau oft keine Lust, die medial verbreiteten Bilder von stöhnenden, allzeit bereiten Sexbomben zu erfüllen, sodass sie dann allein wegen dieser Vorstellung gestresst „Nein“ sagt.

Warme Wollsocken!



Die Idee des **„SLOW SEX“** will eine Brücke schlagen zwischen zärtlichem Kuscheln und Leidenschaft.

Kein Scherz: **MIT WARMEN FÜSSEN** steigt bei Frauen die Orgasmusrate um 30 Prozent, das haben niederländische Forscher herausgefunden. Also einfach mal Socken anbehalten!

BEIM KUSCHELN wird Oxytocin ausgeschüttet. Es reduziert Stress, aktiviert das Belohnungssystem und sorgt damit rundum für Wohlbefinden. Und wenn die Devise gilt: „Nichts muss, alles darf!“ und die sanfte Berührung des Partners nicht unweigerlich bedeutet, dass sich

beide gleich bei wildem Sex auf dem Küchentisch wiederfinden, kann entspannte Zärtlichkeit entstehen. Nicht selten führen genau diese Absichtslosigkeit und das Gefühl von Sicherheit doch zu Sex. Aber auch wenn nicht, werden Sie sich ausgeglichener und geborgener fühlen.

Dummer Fehler?

Fehler entstehen oft aus
MÜDIGKEIT ODER STRESS.

Diese Faktoren sind der Situation geschuldet und haben nichts mit der Qualifikation einer Person zu tun.

Etwas falsch zu machen, setzen viele mit Scheitern gleich. Deshalb werden Fehler schnell unter den Teppich gekehrt. Doch damit verschwindet auch die **CHANCE**, aus ihnen zu lernen.



BIN ICH DOOF! „Irren ist menschlich!“ oder „Aus Fehlern kann man lernen“ sind Redewendungen, die zwar jeder kennt, die aber oft nur dahergesagt werden und selten auch so gemeint sind. Sie kennen das vielleicht aus eigener Erfahrung: Sie machen einen Fehler und

haben direkt das Gefühl, persönlich versagt oder Erwartungen enttäuscht zu haben. Vielleicht schämen Sie sich sogar und üben harsche Kritik – „Typisch Ich!“ Diese Aussprüche von Selbstabwertung sorgen nur dafür, dass Sie sich ins Schneckenhaus zurückziehen.

Neue Chance!

Je mehr man sich daran gewöhnt, **FEHLER ZU MACHEN**, desto kleiner wird die Angst vor den Fehlern, die man noch in der Zukunft machen könnte.



KINTSUGI:

In Japan wird gesprungene Keramik traditionell mit Gold- oder Silberpigmenten im Kleber repariert. So wie das Objekt dadurch an Schönheit gewinnt, können wir durch Fehler wertvolle Erfahrungen sammeln.

BIN ICH MUTIG! Fehler sind Zeichen von mutigen Versuchen. Nur wer nichts wagt, macht keine Fehler, aber bestimmt nicht alles richtig. Versuchen Sie, zu verinnerlichen, dass es total normal ist, dass Dinge schiefgehen und begegnen Sie sich selbst wie Ihrer besten Freun-

din. Würden Sie diese runterputzen oder ihr gut zusprechen? Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und fokussieren Sie Ihre Energie auf den nächsten Versuch. Woran hat es gelegen? Haben Sie die nötigen Ressourcen? Was könnten Sie besser oder anders machen?



Nur vier Buchstaben!

Wer nicht gut „Nein“ sagen kann, wird oft mit Aufgaben überhäuft und überfordert sich.

WIESO DAS „NEIN“ OFT SCHWERFÄLLT

„Nein“ sagen zu können, ist für das Führen gesunder Beziehungen und für das eigene seelische Wohl elementar. Ein „Nein“ kann außerdem vor unangenehmen Erfahrungen oder gefährlichen Situationen schützen. Vielen Menschen fällt es allerdings unglaublich schwer, das Wort mit den vier Buchstaben ohne Angst und Schuldgefühle auszusprechen. Gehören Sie auch dazu? Dann finden Sie zunächst heraus, wo-
ran das liegen mag.

1 **Angst vor negativen Konsequenzen**

Ein „Nein“ hört zunächst niemand gerne. Schließlich ist es die Ablehnung einer Bitte, eines Wunsches oder einer Erwartung. Deswegen ist die Sorge vor negativen Konsequenzen durchaus

berechtigt. Doch betrachten Sie die Sache einmal andersherum: Ein „Ja“ hat möglicherweise ebenso negative Konsequenzen für Sie, wie zum Beispiel, dass Sie sich überfordern.

2 **Mangelnde Übung**

Was Sie nicht gelernt haben, können Sie auch nicht können. Neinsagen ist Übungssache. Stellen Sie sich doch einmal vor den Spiegel, blicken Sie sich in die Augen und sagen Sie Ihrer schärfsten Kritikerin entschlossen: „Nein.“

3 **Geringes Selbstwertgefühl**

Vielleicht hat sich im Laufe Ihres Lebens der Glaubenssatz breitgemacht, dass es Ihnen nicht zusteht, an sich zu denken und Ihre Grenzen zu wahren. In dem Fall ist es an der Zeit, dass Sie neue Sätze finden, die Ihnen Rückhalt geben. Denn wieso sollten die Bedürfnisse Ihres Gegenübers wichtiger sein als Ihre eigenen?

4 **Schlechte Erfahrungen**

Möglicherweise haben Sie die Erfahrung gemacht, dass das Neinsagen schlimme Folgen haben kann, was wiederum zu der bereits beschriebenen Angst vor Konsequenzen führt. Oft sind diese Erlebnisse nicht mehr bewusst abrufbar. Wenn Sie bei dem Gedanken, jemandem einen Wunsch oder eine Bitte abzuschlagen, weniger sorgenvoll, sondern schon eher panisch reagieren, können Sie davon ausgehen, dass dies auf schlechte Erfahrungen zurückzuführen ist.

5 **Statusverlust**

Sie können vieles gleichzeitig erledigen und kriegen alles gewuppt? Vermutlich eilt Ihr Ruf Ihnen schon voraus? Mit einem „Nein“ würden Sie diesen Status, den Sie sich vielleicht hart erarbeitet haben, verlieren. Deswegen sagen Sie lieber „Ja“, als diese Gefahr in Kauf zu nehmen.

BEWUSST OFFLINE GEHEN

Social Media lässt uns neue Freundschaften knüpfen, Reiseziele auf der ganzen Welt kennenlernen, Gleichgesinnte finden, und ermöglicht uns, Kontakt über Zeitzonen und Landesgrenzen hinweg zu halten.

Aber hinter Social Media stehen große Konzerne, die ihre Apps ganz bewusst so programmieren, dass wir möglichst lange damit interagieren.

Instagram macht depressiv

Instagram etwa verschlimmere die Körperwahrnehmung bei einem von drei Mädchen, fördere Depressionen und Angstzustände. Sagt wer? Der Mutterkonzern Facebook selbst. Die internen Studien aus 2019 und 2020 gelangten im Herbst 2021 an die Öffentlichkeit und wurden vom Wall Street Journal veröffentlicht.

Denken Sie also daran: Weniger Zeit auf Social Media zu verbringen, nicht sofort zu antworten oder nicht jedes Foto zu liken, schadet dem Algorithmus – nicht Ihrer Freundschaft. Denn darauf kommt es schließlich an: auf menschliche Nähe und auf die eigenen Erfahrungen.

Mit allen Sinnen spüren

Unsere digitale Welt transportiert perfektionierte optische Eindrücke von Strand,

gutem Essen und schönen Körpern. Von unseren Couches aus sehnen wir uns nach diesen Bildern, wollen daran teilhaben.

Dabei vergessen wir, wie toll der eigene Urlaub war. Spüren Sie einmal Ihrem letzten Sommerurlaub nach: wie der Lavendel geduftet hat, wie die neugierigen Möwen kreischten oder wie erfrischend das Glas Wasser nach der langen Wanderung war. Werden alle unsere Sinne angesprochen, fühlen wir eine Situation viel intensiver.

Echt und zum Anfassen

Sie kennen das Prinzip bereits: Hinterlassen Sie keine Lücke, sondern füllen Sie sie mit etwas anderem (siehe S. 60-61).

Statt abends auf Instagram durch den Feed zu scrollen, könnten Sie Schritt für Schritt Ihre nächste Reise planen, etwas Anspruchsvolles kochen oder Sport treiben. Digital Detox soll Ihnen helfen, Spaß machen und neue Kreativität wecken. Denn wenn Sie aktiv werden und etwas erschaffen, fühlt sich das nachhaltig gut an – im Gegensatz zur schnellen Befriedigung durch Social Media.

Beziehen Sie am besten auch Ihren Partner in diese neue Routine mit ein. So steigt die Chance, dass daraus langfristig neue Verhaltensmuster erwachsen.

DIGITAL DETOX

NEUN IDEEN für einen entspannteren Umgang mit Smartphone, Tablet und PC.



1. Going Oldschool

Überlegen Sie, welche Funktionen Sie durch klassische Helfer ersetzen können.



2. Klare Grenzen

Legen Sie als Paar oder Familie fest, wann das Smartphone tabu ist.



3. Routinen statt Regeln

Etablieren Sie wohltuende Routinen, statt sich harte Verbote aufzuerlegen.



4. Achtsamkeit

Atmen Sie, bevor Sie einen Anruf entgegennehmen, ganz bewusst einmal ein und aus.



5. Technikfreie Räume

Bestimmen Sie Räume oder Orte, an denen sich zu keiner Zeit technische Geräte befinden.



6. Detox-Apps

Klingt paradox, aber wenn Sie sehen, wie oft Sie online sind, setzt schnell ein Umdenken ein.



7. Bewusste Pausen

Legen Sie Aktivitäten fest, bei denen Sie bewusst auf digitalen Zeitvertreib verzichten.



8. Funktionen zuordnen

Nutzen Sie Ihr privates Smartphone nicht zum Abrufen geschäftlicher E-Mails.



9. Kein Second Screen

Wenn Sie digital unterwegs sind, nutzen Sie nicht zwei oder mehr Geräte gleichzeitig.