

Perspektivwechsel

Der alltägliche Ärger – es ist jetzt wie es ist!



**HEIKE
HENRICHS-NEUSER**
MSc Psychologin
www.perspektivwechsel-
siegen.de



THINK
POSITIVE

Auto kaputt, Bus verpasst, ausgerutscht und hingefallen, plötzlich krank – all das kann passieren.

Es sind ärgerliche Situationen im Alltag, die wir alle irgendwann erleben. Das Ereignis ist da. Meistens soll das, was geschehen ist, erst einmal wieder weg, weil es vorher besser war. Wir fangen oft an, uns über das Geschehnis zu ärgern. Doch genau hier haben wir die Möglichkeit, unterschiedlich zu handeln.

Vor kurzer Zeit ist auch mir passiert, womit ich nicht gerechnet hatte: Mein Auto ist eigentlich recht zuverlässig und immer verfügbar. Dann aber funktionierte die Schaltung plötzlich nicht mehr, als ich mitten in der Stadt unterwegs war. Irgendwie schaffte ich es noch, das Auto an die Seite zu fahren, mich zu sam-

meln und erste Schritte zu überlegen. Das gelang mir erst einmal nicht, weil mich die Situation total stresste und ich kaum einen klaren Gedanken fassen konnte. Ich stand außerdem an einer Bushaltestelle, an der jederzeit ein Bus ankommen konnte – was dann natürlich auch geschah. Der Bus hupte, was mir sehr unangenehm war. Ich stieg aus und erklärte dem Busfahrer die Situation. Entgegen meiner Erwartung reagierte dieser sehr freundlich und gab mir einen Tipp für den ersten Umgang mit meiner defekten Schaltung, so dass ich tatsächlich langsam zur nächsten Werkstatt fahren konnte.

Das wird jetzt eine kostspielige Reparatur. Kosten, die ich nicht eingeplant hatte. Jetzt

kann ich mich tagelang ärgern. So eine teure Rechnung – und dann auch noch zu dieser Zeit. So könnte ich weiterdenken, mich aufregen, mich fragen, warum gerade mir das passiert und ausgerechnet jetzt. Damit feuere ich mich an und fokussiere mich auf den Ärger. Mein ganzer Tag ist ausgefüllt mit dieser negativen Sache und dem Ärger. So kann es gehen. Ich kann mich weiter mit dem Gedanken quälen, warum nur mir so etwas passiert ist und anschließend noch sagen: Immer passiert nur mir so etwas. Auch kann ich mich immer weiter in meinen Ärger vertiefen. Was mir dann meistens hilft, ist die Frage: „Ist das hilfreich?“

Hilfreich ist letztendlich die Akzeptanz der Situation. Da hilft mir der Satz: „Es ist jetzt wie

es ist, was also kann ich tun?“ Ich habe also die Wahl. Ich kann mich aufregen über etwas, das nicht zu ändern ist. Ich kann meine Energie darauf lenken und mich in meinem Ärger drehen. Wenn ich es aber schaffe, diese Gedanken loszulassen und das, was geschehen ist, anzunehmen, dann wird es auch leichter. Da hilft ein soziales Netzwerk. Ich spreche mit Freunden darüber, die mir vielleicht Ideen geben können. Außerdem besorge ich mir Informationen und überlege, wie ich sonst noch vorgehen könnte. Sicherlich sind die unerwarteten Ereignisse ärgerlich, aber ich kann sie nicht ändern. Ich kann nur meine Gedanken dazu ändern.

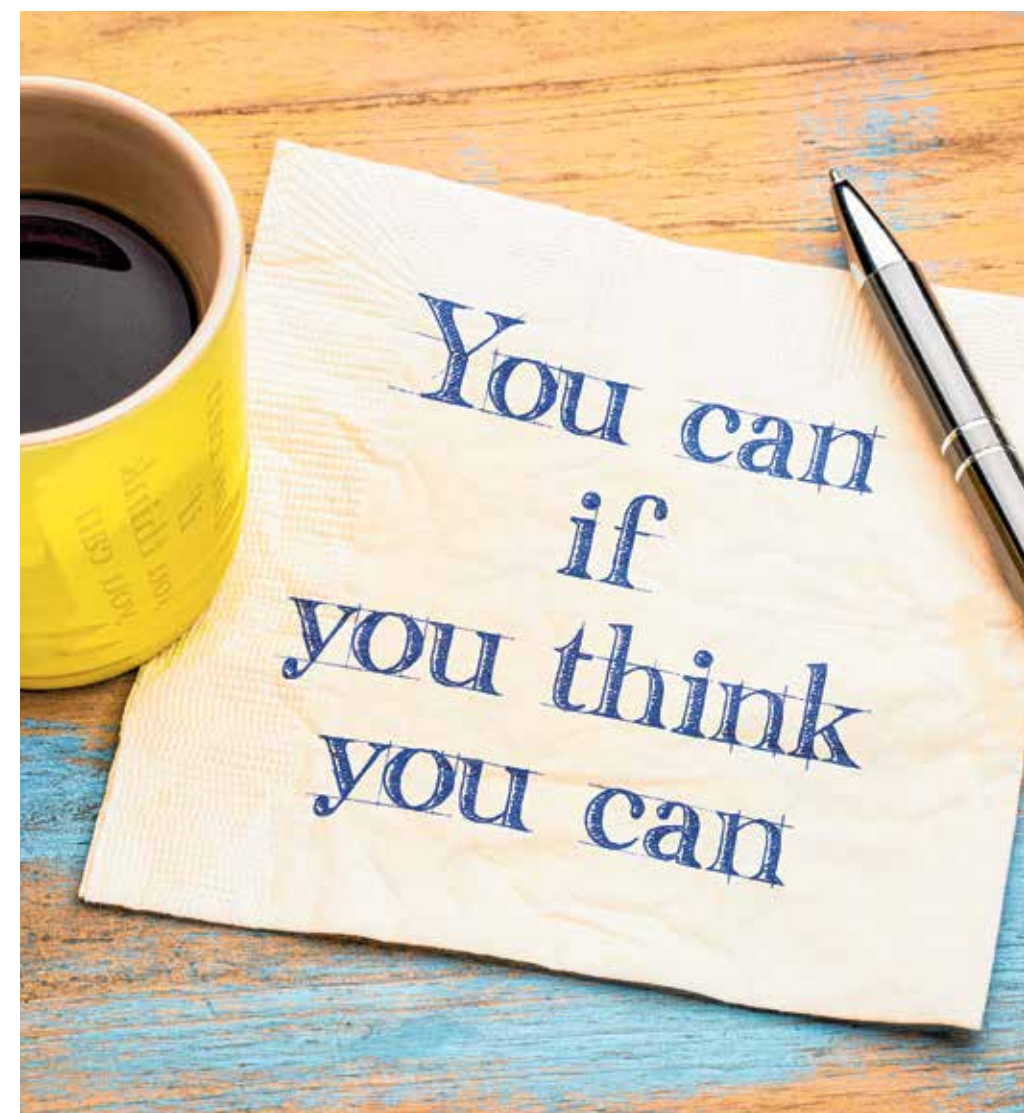
Damit komme ich aus der passiven Haltung in eine aktive und übernehme Verantwortung. Das habe ich in der Hand. Da ich ein Mensch bin, der die Zuversicht in schwierigen Momenten sieht, kann ich nach kurzer Zeit den Fokus auf erste Möglichkeiten richten. Mein aktiver Beitrag dazu ist, genau das nach außen zu zeigen und Menschen zu finden, die ich zur Lösung benötige. Hier hilft es dann, freundlich und offen zu kommunizieren und nach vorne zu schauen. Damit ver-

mehre ich die Möglichkeiten einer positiven Richtung.

Somit schaffe ich es, den Blick auf das Gelingen zu richten und zu vertrauen, dass sich Lösungen finden. Weil der Fokus hin zum Positiven gerichtet ist, schaffe ich mir immer mehr ein Umfeld, das mich stärkt. Im Gegensatz dazu gibt es Menschen, die sich in der Negativität drehen. Sie nähren sich von ihren negativen Erlebnissen und schaffen sich ein entsprechendes Umfeld.

Wir können immer wieder neu entscheiden, was für uns hilfreich sein kann und welche Richtung wir dann nehmen. Wenn wir in die Akzeptanz gehen und in der Situation etwas Sinnhaftes tun, wie zum Beispiel in die Verantwortung für unsere Möglichkeiten gehen, dann eröffnet sich oft eine Chance zum Lernen im Leben und ein Wachstumsprozess. In der Situation zeigt es sich oft nicht sofort. Nur im Nachhinein merken wir dann oft, dass es eine Geschichte war, die uns bereichert hat.

Dazu brauchen wir nur Offenheit, Akzeptanz, Gelassenheit – und Vertrauen. +



GESUNDHEITS KOMPASS

Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit



» Sie sind Arzt oder
Experte für Pflege
und Gesundheit?
Dann schreiben
auch Sie Ihren Beitrag
für unser Magazin! «

Senden Sie uns gerne eine Anfrage per Mail an
gesundheitskompass.sw@siegener-zeitung.de

(weitere Informationen erhalten Sie auch unter den
Telefonnummern 0271 / 5940-311
oder 0271 / 5940-306).

Wir senden Ihnen dann unseren Text-Guide mit umfangreichen Empfehlungen zur optimalen Vorgehensweise zu, damit Sie Ihren honorarfreien Fachbeitrag zielgerichtet und passend formulieren können. Der Gesundheitskompass wird als Sonderveröffentlichung der Siegener Zeitung erscheinen. Nutzen Sie die hohe Auflage, um Ihr Thema einer großen regionalen Zielgruppe vorzustellen.

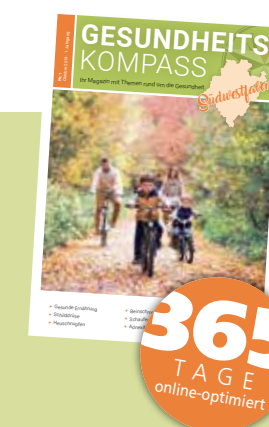
Sie möchten eine Anzeige schalten?

Dann kontaktieren Sie Ihren
Mediaberater Michael Bender.

Telefon:
(02 71) 59 40-343

E-Mail:
anzeigen@siegener-zeitung.de

Internet:
www.siegener-zeitung.de



Siegener Zeitung

SI WI OE AK
– bestens informiert –