



Stress-Killer mit Turbo-Effekt

Schnell entspannt. Der Partner grantelt, die Junioren strampfen, wertvolle Zeit verrinnt und Regen rauscht aufs Sonnenbett? Ruhig Blut: Mit diesen Schnell-Tricks lösen sie lässig jeden Krampf.

Jessas, der Bub hat wieder lauter Fünfer. Das unfertige Job-Projekt nagt auch am Pflichtbewusstsein, obwohl schon Urlaub ist. Und während sich das Auto viel zu viel teures Benzin schlingend durch den Stau hustet, fängt auch noch Herr oder Frau Ehegespons mit dem Nörgeln an. Wenn wenigstens Hotel und Wetter halten würden... Ohjeh. Ein Klassiker zum Ferienstart. Und einer, der wahre Coolness braucht, wenn er nicht mit einem bösen Donnerwetter enden soll.

Ein dräuendes Desaster, das allerdings nicht nur an freien Tagen beutelt. Stress macht unleidlich. Egal, wann, wo oder warum er Lebewesen würgt. Klar gäb' es Therapien und Relax-Programme, die buchen kann, wer Zeit und Geld aufbringt. Im Akutfall

scheint die Sache aber häufig aussichtslos – und ihr Verlauf vorhersehbar: Streit, miese Laune, Erholungszeit kaputt. So weit braucht's nicht zu kommen, meint Psychologin Isabella Woldrich: „Meist genügen kleine Tricks, um die Situation zu entschärfen, wieder klar zu denken und entspannte Lösungen zu finden.“ Mit den folgenden 13 Schnell-Tipps gegen Stress können Sie die schärfsten Druckklippen umschiffen. Flott, ohne Vorbereitungszeit und ohne Folgeschäden.

1 Der Boden-Himmel-Trick.

KRAFTQUELL. Ob Job-Stress oder anderer emotionaler Overkill, kann diese Turbo-Technik binnen Minuten helfen: Ins Freie gehen, so un-

verkrampt wie möglich hinstellen und nach oben blicken. Spüren Sie, dass Ihre Füße festen Boden haben und sehen Sie den Himmel überm Kopf. Das ist doch alles, was man braucht, um aufrecht in der Welt zu stehen, oder? So lange es so ist, geht auch das Leben weiter – mit allen Chancen.

2 Time-Out.

DENKPAUSE. Oft merkt man schon während der „Explosion“, dass das, was da passiert, in Wahrheit voll daneben ist – fetzt sich aber der Ehre halber trotzdem weiter mit dem Partner. Woldrich: „Dann ist ein Timeout besser: Sagen Sie nichts mehr, gehen Sie raus, oder einfach erst einmal eine Runde spazieren, bevor Sie weiterreden.“ In der Hitze des Gefechts ist Vernunft nämlich nicht drin. Aber ein halbes

Stünderl später sieht man die Meta-Ebene wieder.

3 Selbst-Persiflage

HUMOR. Packt einen im Umgang mit Kollegen, Partner oder Kids die Wut, hilft's, sich dabei kurz mal in der „Dritten Person“ zu sehen: „Stellen Sie sich vor, wie Sie grade aussehen und sich aufführen. Das kann sehr lustig sein!“ rät die Psychologin. Humor ist eine perfekte Zornbremse.

4 Hedonistisch denken

UMDENKEN. Diese Strategie heißt im Fachjargon „kognitive Umstrukturierung auf Grundlage hedonistischer Überlegungen“. Im Gegensatz zu ihrem Namen ist sie einfach: Überlegen Sie, was es nützt, wenn Sie sich jetzt ärgern. Ändert's was? Wahrscheinlich

nicht. Aber wozu dann die eigenen Nerven strapazieren? Diese Erkenntnis lässt Stress und Wut verpuffen. Beispiel: Es schüttet im Urlaubsort. Zorn und Verzweiflung machen das nicht besser, vermiesen aber Ihren Tag noch mehr. Woldrich: „Suchen Sie Positives, statt zu granteln. Gibt's ein Spa im Haus? Oder: Schon mal ‚singing in the rain‘ selbst ‚live‘ probiert?“

5 Ent-Katastrophisieren.

KLARSICHT. Gestresste Wut lässt uns oft Katastrophen sehen, wo keine sind. Gedanken wie „Wenn die Matura schief geht, dann...“, oder „Wenn sich heuer keine Reise ausgeht...“ schnüren die Luft ab. Die Psychologin rät: „Denken Sie die Sache durch: Was passiert wirklich, wenn...? Dann sehen Sie: Wahre Katastrophen sehen anders aus, sind Erdbeben, Kriege oder ähnliches. Und plötzlich lässt der Schrecken nach.“ Bei der Matura gibt's eine zweite Chance. Und wer nicht wegfährt, macht sich's eben zu Hause schön.

6 Zeitlich relativieren

ZUKUNFTS-CHECK. Der Wickel mit dem Liebsten drückt aufs Gemüt, das Ferienhotel ist grausig, die Kids quengeln ohne Ende? Nicht ausrasten! Was ruhiger macht, ist die Überlegung, wie man diese Momente in drei Jahren sehen wird. Denn meistens wird man dann schon drüber lachen – oder erleichtert wissen, dass bessere Zeiten folgten.

7 Rituale setzen.

ABSCHALT-ÜBUNG. Fressen Arbeit und Sorgen Erholungsphasen auf, wirken Rituale Wunder. „Verabschieden Sie sich bewusst, wenn Sie das Büro verlassen. Sprechen Sie's ruhig laut aus: ‚Ihr Sorgen schläft auf dem Schreibtisch, ich im Bett‘. Oder ziehen Sie sofort Ihr Freizeitdress an, wenn Sie den Job verlassen.“ Auch ein Entspannungsbad am Abend vor dem Urlaub



lässt sich als Ritual des „Sorgen-Abwaschens“ installieren.

8 Zwischen-Meditation.

MINI-TRANCE. Die Reise soll losgehen, aber der Partner verspätet sich? Warteschlange an der Supermarkt-Kasse? Stillstand im Verkehr? Ändern können Sie's nicht. Aber nützen, empfiehlt die Expertin: „In solchen Zwangspausen bringt Zwischenmeditation viel. Dazu braucht man keinen Kurs, weil's leicht ist, sich in Kurztrance zu begeben.“ Die Technik: Langsam die Kaugummis im Regal zählen, oder ein Gesicht genau betrachten, einen Fleck an der Windschutzscheibe analysieren,...

9 Realismus.

ERWARTUNGSHALTUNG. Alle Sehnsüchte in knappen zwei Wochen erfüllen zu wollen kann nicht klappen. Drum: Lassen Sie Ihre Erwartungen an gemeinsame Urlaubszeit nicht in den Himmel schießen!

Und schieben Sie nicht alles, wovon Sie träumen, immer bis zum Urlaub auf. Zu „märchenhafte“ Vorstellungen sind da nämlich der häufigste Grund für fatalen Beziehungs-Zoff.

10 Freiraum schaffen.

SOLO-ZEIT. Laut Dalai Lama braucht jeder Mensch pro Tag eine Stunde Zeit für sich. Oft tun's aber schon zehn Minuten, meint die Expertin: „Manche tun's im Bad oder auf dem Klo. Und es funktioniert. In aller Stille schöne Erinnerungen wachzurufen oder die eigenen Gedanken zu ordnen lindert Stress, auch wenn die Zeit knapp ist.“ Danach wirkt alles weit weniger nervend.



Mag. Isabella Woldrich

Psychologin, Unternehmensberaterin und Buch-Autorin aus Oberösterreich. Info & Kontakt: www.woldrich.at

13 LEICHTE KNIFFE GEGEN ZU SCHWEREN NERVENDRUCK

11 Beschäftigung bieten.

AKTIONS-PLAN. Bei aller Liebe: Manchmal ist Eltern-Dasein purer Stress. Soll der Urlaub doch erholsam werden, gilt es, den Junioren was zu bieten, das sie auch ohne Mama oder Papa freut. Also: Bei der Ferienplanung auf Kinder-Action-Angebote achten oder mit Freunden reisen, die gleichaltrige Kids mitbringen – dann lässt sich die Betreuungszeit aufteilen. Und: Spiele, die man in Auto oder Zug genießen kann, sind rettend! Vom „Ich seh, was Du nicht siehst“ bis zum Reise-„Mensch-Ärgere-Dich-Nicht“.

12 Offen bleiben.

SEIN UND LASSEN. Urlaub sollte nie zum einzigen Gradmesser für den Zustand der Beziehung werden,“ warnt Woldrich. Streit kann überall und jederzeit passieren. Wichtig sei, dass man offen für Versöhnung bleibt, weil's sonst allen die Ferien vergällt, ohne etwas zu bringen. Und will der Partner mal, was man selbst nicht tun möchte, ist es kein Liebesentzug, sondern Toleranz, den anderen ziehen zu lassen – und es ist schön, sich am Abend, beim gemeinsamen Diner, was zu erzählen zu haben.

13 Atem-Trick.

ERSTE HILFE. Scheinen momentan alle Stricke zu reißen, bringt's ein Atem-Trick, der mit der Luft den „Dampf“ ablässt: Tief einatmen und in drei heftigen Stößen wieder ausatmen. Ein paar Mal wiederholt, verpfeift's akuten Stress und stoppt den Koller.