Perfektionismus ist nicht alles im Leben

Kein Stress!

Wer sich jahrelang im Dauerstress befindet, kann dieser Hektik nicht auf Knopfdruck entfliehen. Doch auf lange Sicht lassen sich selbst im turbulentesten Alltag kleine „Oasen der Erholung" schaffen.

Viele Menschen fühlen sich schon zu Beginn eines neuen Tages überfordert. Ob es nun viel auf der Arbeit zu erledigen gibt, kurz vor knapp noch ein paar Einkäufe anstehen oder das Bad mal wieder gründlich gereinigt werden sollte – der kleine Perfektionist im Hinterkopf macht pausenlos Druck. Und ist dann tatsächlich einmal nichts zu tun, flüstert er direkt: „Du hast etwas vergessen. Freizeit gibt es nicht." Doch da irrt er sich: Freizeit gibt es – man muss sie sich nur schaffen und sich von Aufgaben trennen, aus denen man herausgewachsen ist.

Ute (56): „Ich habe immer nach neuen Aufgaben gesucht."

Obwohl die Kinder bereits aus dem Haus waren, kam Ute über Jahre nicht aus ihrer Routine heraus: **„Meine Arbeit beginnt um 9, ich war aber immer schon um 6 wach"**, berichtet sie. Früher schmierte sie um diese Zeit Pausenbrote für ihre Kinder. Nach deren Auszug machte sie nun dasselbe für ihren Mann und sich selbst. **„Ich habe versucht, die Lücke zu füllen, und mir noch mehr aufgehalst."** Mittlerweile weiß sie, dass sie auch mal länger schlafen kann – ohne dass die Welt untergeht.

Aus der Routine ausbrechen

Die Kinder sind schon aus dem Haus oder zumindest alt genug, um für sich selbst zu sorgen, und der Alltag hat sich trotzdem nicht entspannt? Das liegt in erster Linie am eigenen Denken. Denn über die Jahre bildet sich eine Art Stress-Routine, aus der man nur schwer entkommt. Wer das Gefühl hat, aus dem Teufelskreis endlich ausbrechen zu müssen, sollte einen Plan machen. Dabei gilt es zuerst, sich den eigenen Tagesablauf vor Augen zu führen – und auch an die Dinge zu denken, für die man keine Zeit findet, die man aber gerne machen würde. Bei einer solchen Gegenüberstellung dürfte schnell ersichtlich sein, was sich verknüpfen lässt. Wer etwa gerne mal wieder Radfahren würde, kann den Weg zur Arbeit damit verbinden. Fehlt es an Zeit für kleine Pausen, sollte man sich am Abend die Frage stellen, ob die Wohnung wirklich noch aufgeräumt werden muss, oder ob das noch Zeit hat.

Hilfe annehmen

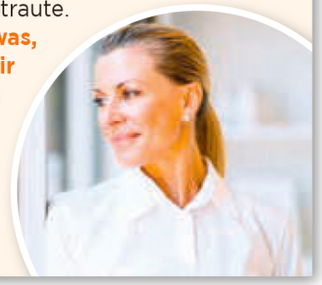
Oft denken wir uns: „Ich bin der einzige, der diese Aufgabe erledigen kann." Das ist ein Irrglaube: Auch der eigene Partner kann z. B. einspringen, wenn es noch einen Einkauf zu erledigen gibt oder Geschirr in der Spüle wartet. Eventuell erfreut er sich sogar an seiner Rolle als Unterstützer. Für die richtige Entspannung sorgen zudem Tätigkeiten, die einen Ausgleich zum Stress schaffen – etwa Sport oder kleine, über den Tag verteilte Meditationsübungen. Manch einer berichtet davon, dass schon zehn Minuten Yoga dabei helfen, seine Kräfte wieder aufzufrischen. Und ist ein Teil der eigens auferlegten Pflichten erst abgegeben, dürfte es an zehn Minuten nicht länger mangeln.

Die innere Stimme

Wichtig ist, einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Denn das beabsichtigte „Vergessen" von Stressauslösern muss gelernt werden – immerhin hing man selbst jahrelang in der Routine fest. Doch hat man den inneren Kontrollfreak erst gebändigt, merkt man schnell: Genau so will ich leben!

Daniela (49): „Man muss anderen Menschen auch mal etwas zutrauen."

Jahrelang arbeitete Daniela Vollzeit in ihrer Werbeagentur. Nachdem ihre Kinder ihre Ausbildungen abgeschlossen hatten und ihr Mann in Rente ging, schaltete auch sie einen Gang zurück und ging in die Teilzeit. **„Es war zuerst ein komisches Gefühl, schon so früh zuhause zu sein.** Ich fühlte mich nicht wirklich gut dabei." Der Grund: Sie hatte Aufgaben an eine Kollegin abgegeben, der sie die Verantwortung nicht zutraute. **„Ich dachte nur: Das wird nie was, das bleibt alles wieder an mir hängen."** Doch ihre Kollegin entpuppte sich schnell als würdige Vertretung – und das half Daniela letztlich dabei, ihre Gedankenwelt auch einmal vom Büro zu befreien.

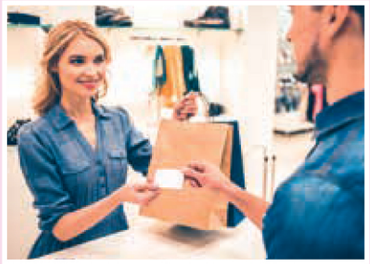


Anti-Stress-Tipp

mein TV magazin

Reduziert man den Kaffee- und Zuckerkonsum, geht man entspannter durch den Alltag. Denn beides regt das Gehirn so sehr an, dass Abschalten schwer fällt.

Weihnachtsgeschenke umtauschen



Wer ein Geschenk unterm Tannenbaum hatte, mit dem er nun partout nichts anfangen kann, muss beim Umtausch auf die Kulanz der Händler hoffen – denn lediglich Online-Shops sind zum Umtausch verpflichtet, insofern der Kauf keine zwei Wochen zurückliegt. **Einzelhändler können die Bedingungen für einen Umtausch frei festlegen – ob es nun um den Kassenzettel, die Originalverpackung oder die Form der Rückerstattung (Gutschein oder Bargeld) geht.** Chancen, dann doch noch einen Gewinn herauszuschlagen, gibt es bei eBay.

Die Mikrowelle richtig säubern

Weg mit Flecken

Vielen graut es vor der Säuberung der Mikrowelle – dabei gibt es einen ganz einfachen Trick, wie man das Geräteinnere auf Hochglanz polieren kann. Dazu wird eine halbe Tasse mit Wasser befüllt und in eine Schüssel gegeben. Anschließend zerteilt man eine ganze Zitrone in zwei Hälften, drückt diese über der Wasserschüssel aus und legt sie mit ins Zitrusbad. Setzt man die Mixtur nun fünf Minuten lang der vollen Strahlung der Mikrowelle aus, dann lassen sich auch sehr hartnäckige Flecken ganz leicht mittels eines Spülschwamms wieder wegwischen.

Recht auf eine Heizung

Fällt die Gasversorgung während der Wintermonate aus, muss sich der Vermieter unverzüglich darum kümmern – sonst besteht das Recht auf eine Mietminderung um bis zu 85 %.

Handy im Auto

Wer mit dem Smartphone in der Hand beim Autofahren erwischt wird, muss ein Bußgeld zahlen. Doch mit speziellen Halterungen, die es z. B. beim Elektronikhändler gibt, ist eine kurzzeitige Bedienung erlaubt.

Frische Eier

Um zu testen, ob ein Ei verdorben ist, legt man es in ein Wasserglas. Bleibt es am Boden liegen, ist es frisch. Stellt es sich dort auf, ist es zwar älter, kann aber noch verzehrt werden. Schwimmende Eier sind schlecht.

Fotos: Pixabay; Fotolia / fizkes / georgerudy / Andrey Popov / michaeljung /