



Leseprobe

Ich schaff das schon -
Krisen überwinden, Stress reduzieren, zu Hause wohlfühlen - 3 Selbsttests und Trainingsprogramme für einen entspannteren Alltag - Mein Coaching - Ein SPIEGEL-Buch

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

MARIANNE WELLERSHOFF ist Journalistin, Autorin und Musikerin.

Sie hat ein Studium der Psychologie abgeschlossen, mehrere Bücher geschrieben und arbeitet als Autorin beim SPIEGEL.

Wellershoff beschäftigt sich mit Themen aus Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft und ist Blattmacherin der Magazine SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL COACHING.

Außerdem von Marianne Wellershoff lieferbar:

Ich fühl mich wohl – Ziele erreichen, Gewicht halten, mehr bewegen

Ich kenne mich – Emotionen verstehen, Kindheit entschlüsseln,

Menschenkenntnis verbessern

Besuchen Sie uns auf www.penguin-verlag.de und Facebook.

Marianne Wellershoff (Hg.)

Ich schaff das schon

**KRISEN ÜBERWINDEN,
STRESS REDUZIEREN,
ZU HAUSE WOHLFÜHLEN**

3 Selbsttests und Trainingsprogramme für
einen entspannteren Alltag –
mein Coaching



PENGUIN VERLAG

Inhalt

Vorwort	9
KAPITEL 1 KRISEN ÜBERWINDEN	11
Komm gut durch!	13
Trennung, Jobverlust, Trauer: So bewältigen Sie Krisen	
Vorsicht, Falle!	25
Fünf Tipps zur Krisenbewältigung	
Check	29
Können Sie Krise?	
Coaching	51
Krisenkompetenz stärken	
Buchempfehlungen	73
Zum Weiterlesen	

KAPITEL 2	
STRESS REDUZIEREN	75
Hektik ist Energie	77
Wie man Druck erlebt, ist eine Frage der Einstellung	
»Ein sinnhaftes Leben ist stressig«	85
Die Psychologin Kelly McGonigal fordert ein Ja zum Stress	
Check	93
Verstehen Sie Stress?	
Coaching	113
Entstresst leben	
Buchempfehlungen	135
Zum Weiterlesen	
KAPITEL 3	
ZU HAUSE WOHLFÜHLEN	137
»Wir inszenieren uns und hoffen auf Beifall« ...	139
Wohnpsychologe Uwe Linke erklärt die Macht von Ikea, unfreundliche Sofas und den Trend zur Küche als Showroom	
Platz da!	145
Wie viele Quadratmeter braucht man zum Glück?	
Check	151
Wohnen Sie richtig?	

Coaching	171
Wohlfühlen beim Wohnen	
Buchempfehlungen	198
Zum Weiterlesen	
ANHANG	199
Beratende Expertinnen und Experten	201
Über die Autorin der Checks und Coachings	203

Vorwort

Wie glücklich bin ich? Wie erfüllt ist mein Leben? Wie wohl fühle ich mich mit mir und meiner Umgebung? Wie halte ich die innere Balance, auch wenn es mal schwierig wird? Antworten auf diese Fragen zu finden, nimmt uns niemand ab. Wir allein sind in unserer individualisierten Gesellschaft dafür zuständig, Sinn zu finden und mit uns selbst im Einklang zu sein.

Doch der übervolle Terminkalender und die vielen unterschiedlichen Ansprüche anderer machen es nicht gerade leicht, einfach mal innezuhalten, auszusteigen aus all dem Stress und zu überlegen: Was will ich eigentlich wirklich? Solche Reflexionsmomente sind aber wichtig, um den inneren Kompass zu finden und sich neu zu orientieren – und dann den richtigen Weg einzuschlagen.

Manchmal sind es Umbrüche im Job, Schicksalsschläge oder eine zerbrechende Beziehung, die uns durcheinanderwirbeln und alles infrage zu stellen scheinen. Auch wenn es sich in diesen Phasen nicht so anfühlt: Die allermeisten Menschen gehen gestärkt aus Krisen hervor. Doch manche Dinge sind so, wie sie sind, also zum Beispiel ein anstrengender Job plus Haushalt und Familie. Dann ist es gut, wenn man

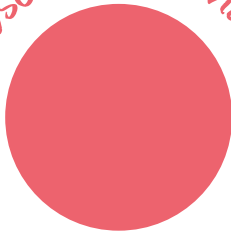
mit Stress besser umgeht. Oder wenn man sich mit der eigenen Wohnung einen Rückzugsort schafft, an dem man Geborgenheit und Ruhe findet.

Drei Selbsttests und drei einfach umzusetzende Trainingsprogramme »Krisen überwinden«, »Stress reduzieren« und »Zu Hause wohlfühlen« finden Sie in diesem Buch. Unterschiedliche Expertinnen und Experten haben die Checks und Coachings gemeinsam mit der Psychologin Anne Otto entwickelt. Nehmen Sie sich Zeit dafür und seien Sie fürsorglich mit sich selbst. Dann werden Sie sich immer besser an Ihrem inneren Kompass orientieren und den Weg zu dem Leben finden, das Sie sich wirklich wünschen. Holen Sie sich Zettel und Stift und legen Sie los!

Tipp: Besorgen Sie sich ein Notizbuch und führen Sie ein Journal zu den Coachings, in dem Sie Ihre Gedanken und Vorhaben dazu festhalten.

KAPITEL 1

Krisen überwinden



Komm gut durch!

Trennung, Jobverlust, Krankheit oder Trauerzeit – tiefe Lebenskrisen können zu Wut, Depression oder Ängsten führen. Doch wie schaffen es Menschen, an Kummer und Leid zu wachsen? Die psychologische Forschung hat einige Antworten gefunden.

Von Anne Otto

Eine überstürzte Reise im Zug durch Deutschland. Ein Sofa in der Wohnung einer Freundin in Berlin, auf dem sie drei Tage lang saß und permanent weinte. Ein Telefonat mit ihrem Bruder, der unter anderem den Satz sagte: »Ich hau den Typen um.« Das fällt Katja Schäfer (Name geändert) heute sofort ein, wenn sie sich an die ersten Wochen erinnert, nachdem ihr Mann sie verlassen hatte, weil er sich in eine andere verliebt hatte. »Ich war danach viele Monate wie besessen von Schmerz, konnte an nichts anderes denken, über nichts anderes reden«, erinnert sich die 43-jährige Ärztin.

Die rein praktischen Probleme konnte Schäfer mit ihrem Ex-Mann gut klären – etwa, wer zu welchen Zeiten die beiden Töchter, sechs und drei Jahre alt, betreut. Doch emotional fühlte sie sich in einem nicht enden wollenden Ausnahmezustand: Sie war permanent traurig, hatte kei-

nerlei Selbstbewusstsein mehr, fühlte sich handlungsunfähig und ohnmächtig. Ob es ihr je wieder besser gehen würde, dafür hätte sie in dieser Phase keine Prognose abgeben können, sagt Schäfer im Rückblick. Dafür sei sie zu tief im Loch gewesen.

Lebenskrisen wie die von Katja Schäfer, bei denen die persönliche seelische Belastungsgrenze weit überschritten wird, erlebt fast jeder irgendwann. Mal geht es um Trennung oder den Tod eines nahestehenden Menschen, mal um eine bedrohliche Krankheit oder um den Verlust des Arbeitsplatzes. Doch um welches Tief auch immer es sich handelt: Den einen gelingt es, irgendwann wieder ein Hoch zu erleben, den anderen nicht.

Wer mit Erschütterungen zurechtkommt und was gute und schlechte Bewältigungsstrategien sind, dazu gibt es viele Erkenntnisse aus der wissenschaftlichen Psychologie und aus der praktischen Arbeit von Psychotherapeuten. »Zunächst muss man sich klarmachen, dass das Verarbeiten einer Lebenskrise ein individueller Prozess ist«, sagt die Psychologische Psychotherapeutin Andrea Patzer, die jahrelang Paare mit unerfülltem Kinderwunsch begleitet hat. Laut Patzer spielen auch Persönlichkeitsfaktoren dabei eine Rolle, ob man eine Krise gut oder nur schwer verarbeitet. Nicht alle Menschen erleben ein ähnliches Ereignis gleich schmerzhaft, sind ähnlich sensibel oder geraten gleich schnell an ihre Grenzen. »Außerdem sind Menschen psychisch unterschiedlich vorbelastet, verfügen mal über nur wenig, mal über viel emotionale Kompetenz und haben unterschiedlich viel soziale Unterstützung«, erklärt Patzer.

Die Psychologin Judith Mangelsdorf untersucht als Doktorandin der FU Berlin, wie Menschen durch Lebensumbrüche kommen und wie es ihnen anschließend geht. So wertete Mangelsdorf in einer Metastudie gemeinsam mit anderen Wissenschaftlern 122 Einzeluntersuchungen aus und stellte fest, dass die meisten Menschen sich in einem Zeitraum von anderthalb Jahren wieder erholen.

Ein erstaunlich großer Teil der Betroffenen fühlt sich nach der Krisenphase sogar deutlich besser als zuvor, berichtet über mehr Selbstwert, tiefere Beziehungen und eine bessere Alltagsbewältigung als vorher. Dieses »posttraumatische Wachstum« betrifft – je nach Studie und Belastungsart – 58 bis 83 Prozent der Befragten. Offensichtlich sind Menschen von Natur aus recht krisenfest. Das zeigen auch Studien über den Verlauf von Trauerprozessen: Nur etwa zehn Prozent der Trauernden entwickeln eine »anhaltende komplexe Trauerreaktion«, erleben zum Beispiel die Sehnsucht nach dem Partner als ständig wachsenden Schmerz, werden immer depressiver. Neunzig Prozent der Trauernden erholen sich dagegen nach einiger Zeit wieder. Angesichts dieser Zahlen ist vager Optimismus also durchaus berechtigt: Die meisten Menschen stehen schwierige Lebensphasen durch, und viele von ihnen entwickeln sich sogar weiter.

Ein erschütterndes Ereignis mit der »Scheitern als Chance«-Floskel zu bagatellisieren, dazu gibt es allerdings keinen Anlass. Denn Lebenskrisen bergen tatsächlich viele psychische Risiken. So muss man immer auch bedenken, dass bei Menschen, die psychisch ohnehin vorbelastet sind, die Gefahr größer ist, nun in eine noch tiefere Krise zu rut-

