

## Inhaltsverzeichnis

Skills und Notfallkoffer	3
Achtsamkeit	4
Übungen zur Achtsamkeit	4
Achtsamkeit im Alltag	6
Was-Fertigkeiten	6
Wie-Fertigkeiten	7
Gefühle	8
Anspannung	9
Anspannung kontrolliert rauslassen	9
Sich ablenken durch	10
Gefühle	10
Gedanken	10
Aktivitäten	11
Wegschleiden	11
Vergleichen	11
Andere unterstützen	11
Sich zurückholen durch Körperempfindungen	12
Sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne	13
Sehen	13
Hören	13
Riechen	13
Schmecken	14
Fühlen	14
Den Augenblick verändern durch	15
Fantasie	15
Sinngabung	15
Gebet/ Meditation	15
Entspannung/ Geborgenheit	16
Ermütigung/positives Denken	16
Zwischenmenschliche Fähigkeiten	17
Längerfristige Stresstoleranzskills	18

## Skills und Notfallkoffer

Skills sind sinnvolle Fertigkeiten, die in Krisensituationen angewendet werden können, um mit solchen Situationen angemessen umzugehen. Diese Fertigkeiten müssen zum Teil neu erlernt, trainiert und automatisiert werden.

Sie können diese Skills sammeln und sich damit Ihren Notfallkoffer bauen. Der Notfallkoffer kann verschiedene Formen annehmen: Sie können ihn in Ihren Gedanken erstellen oder tatsächlich eine kleine Box oder Koffer nehmen und Gegenstände darin legen. Der „Koffer“ soll gut zu erreichen sein, so dass er in vielen (Not-) Situationen griffbereit ist. So kann man zu Hause eine Box an einem festen Platz haben oder Gegenstände überall in den Kleidern oder Taschen verteilen, um sie immer dabei zu haben (z.B. im Geldbeutel, als Schlüsselanhänger, in einer Gürteltasche).

Verschiedene Situationen benötigen verschiedene Skills und manchmal auch mehrere. Probieren Sie also gerne viele Skills aus, um die für Sie richtigen für jede Situation zu finden.

Dieses Heft soll Ihnen Ideen liefern, welche Skills für Sie hilfreich sein können.

Werden Sie kreativ.

## Achtsamkeit

Im Alltag wendet man viele Skills automatisch an. Manchmal können Sie jedoch feststellen, dass ein Skill in einer bestimmten Situation nicht den erwünschten Effekt hatte. Dann brauchen Sie einen neuen Skill, um mit der Situation umzugehen. Damit man diesen automatischen Prozess unterbrechen kann, muss man die Situation bewusst wahrnehmen. Dazu gehören die Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen. Das bewusste Wahrnehmen - ohne Bewertung- ist als Achtsamkeit bekannt und die Grundlage zum Erstellen eines Notfallkoffers. Obwohl Sie keine Kontrolle darüber haben, was Sie fühlen, können Sie dennoch entscheiden, wie Sie mit den Gefühlen umgehen wollen. So können Sie zum Beispiel üben, auf eine Situation anders zu reagieren als bisher. In Stresssituationen ist man anfälliger für negative Gefühle und unangemessene Handlungen. Deswegen ist es besonders wichtig, im Alltag achtsam zu sein, um dann mit stressigen Situationen besser umgehen zu können.

## Übungen zur Achtsamkeit

Wer achtsam sein will, muss dies trainieren. Sie können Ihre Sinne schärfen, um Ihre Umwelt bewusster wahrnehmen zu können.

### Hören

- Welche Geräusche sind in diesem Augenblick oder in einer bestimmten Situation um mich herum (z.B. im Wald)?
- Man kann versuchen, seine Aufmerksamkeit nur auf ein bestimmtes Geräusch zu fokussieren (dies ist gut, wenn viele Geräusche überfordernd sind).

### Sehen

- Man kann seine Umgebung genau betrachten und aufmerksam erfassen, was gerade passiert. Wie sieht meine Umgebung aus, was passiert gerade (z.B. auf dem Markt)?
- Man kann seinen Blick auf einen bestimmten Gegenstand richten (z.B. eine Blume oder Postkarte).

## Riechen

- Wie riecht es um mich herum (z.B. in einem Teegeschäft oder einer Drogerie)? Wie verändert sich der Geruch?
- Man kann versuchen einen bestimmten Geruch wahrzunehmen (z.B. Kaffee oder Zimt).

## Schmecken

- Man kann gezielt seine Aufmerksamkeit auf den Geschmack lenken während des Essens und Trinkens (nehmen Sie sich dafür Zeit).

## Tasten

- Man kann sich in einem dunklen Zimmer herumtasten um damit die Umgebung wahrzunehmen (eine Augenbinde sorgt dafür, dass es komplett dunkel ist).
- Man kann verschiedene Gegenstände in die Hände nehmen und die Besonderheiten ertasten. Wie fühlen sie sich an? Wie unterscheiden sie sich voneinander?

## Atmen

- Während des tiefen Ein- und Ausatmens kann man darauf achten, wie sich die Bauchdecke, Schultern und Brustkorb heben und senken.

## Achtsamkeit im Alltag

### Was-Fertigkeiten

Was kann ich tun, um im Alltag achtsam(er) zu sein?

1. **Wahrnehmen:** Ihre Gefühle und Gedanken können Sie nicht verhindern, aber Sie können sie wahrnehmen und dann ziehen lassen.
2. **Beschreiben:** Es ist hilfreich, Gefühle und Gedanken erst einmal zu benennen und in Worte zu fassen, indem Sie für sich selber beschreiben, was gerade geschieht z.B.: "Ein Gefühl von Traurigkeit ist gerade in mir aufgetaucht."
3. **Teilnehmen:** Wir Menschen neigen dazu, an das Geschehene oder an die Zukunft zu denken. Stattdessen bleiben Sie im „Hier und Jetzt“: Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie gerade machen und was in der Situation notwendig ist.

## Wie-Fertigkeiten

Wie wende ich Achtsamkeit in Situationen an?

- 1. Nicht bewerten:** Wenn Sie in Situationen sind, können Sie die Gefühle, Gedanken und Geschehnisse wahrnehmen und beschreiben, ohne diese zu bewerten.  
Benennen Sie Gefühle als Gefühle, Gedanken als Gedanken - und mehr nicht.  
Zu Beginn kann es helfen, eine Gedächtnisstütze einzubauen, um zu merken, wann man bewertet. Dazu kann man zum Beispiel ein Quietschtier benutzen, dessen Geräusch einen daran erinnert nicht zu bewerten.
- 2. Konzentriert:** Wir Menschen neigen dazu viele Dinge gleichzeitig machen zu wollen. Um wirklich achtsam zu sein, ist es notwendig, sich auf eine einzige Sache konzentrieren. Wenn Sie essen, dann essen Sie und machen nichts anderes. Sie schenken dann einer Sache Ihre volle Aufmerksamkeit. Sollten Sie merken, dass Sie doch von etwas anderem abgelenkt werden, dann ist es gut, sich wieder bewusst und voll auf die eine Sache zu konzentrieren.
- 3. Wirkungsvoll:** Sie können nicht alles ändern. Anstatt sich Ziele zu setzen, die für Sie nicht erreichbar sind, ist es besser, dass Sie Ihre Kraft auf die Dinge lenken, bei denen Sie tatsächlich etwas bewirken können. Achtsam ist, mit den vorhandenen Mitteln zurechtzukommen und sich darauf zu konzentrieren, was in der jeweiligen Situation gerade machbar ist.

## Gefühle

Grundgefühle:

Trauer, Ärger, Freude, Überraschung, Angst, Ekel

Alle Gefühle haben einen Sinn. So warnt die Angst zum Beispiel vor Gefahr und der Ärger macht einen darauf aufmerksam, dass etwas Ungerechtes geschieht. Alle Gefühle haben einen Auslöser, auch wenn einem dieser manchmal nicht bewusst ist. Durch Achtsamkeit können Sie versuchen, diese Auslöser besser wahrzunehmen.

Sie können nicht verhindern, dass Gefühle auftauchen, das passiert ganz automatisch. Gefühle sind aber kein Dauerzustand, sie verändern sich von ganz alleine. Manchmal können Sie diese Gefühle aber auch selber beeinflussen, indem Sie entgegengesetzt ihres Impulses denken und handeln oder Ihre Körperhaltung verändern.

„Ich bin nicht das Gefühl!!! Ich habe das Gefühl - also bin ich dem nicht hilflos ausgeliefert; ich kann es beeinflussen!“

Gefühle zu beeinflussen ist nicht einfach und bedarf viel Zeit und Übung. Durch Achtsamkeit können Sie Gefühle bewusst wahrnehmen und als Gefühle benennen. Dann kann man sich eine Strategie suchen, um die Gefühle Schritt für Schritt zu verändern. Dieses Heft bietet dafür eine Grundlage und viele Tipps.

## Angspannung

Durch Achtsamkeit kann man seine Angspannung wahrnehmen. Wenn man seine Angspannung auf einer Skala von 0-10 aufteilt, ist man bei einer 0 tiefenentspannt und bei einer 10 in einer totalen Krise. Ab einem Wert von 7 bis 8 ist man in einem so erregten Zustand dass man keine rationalen Entscheidungen mehr treffen kann. Neue Skills sollte man deshalb in einem geringen Angspannungsniveau üben. In einer Stresssituation ist es gut, so früh wie möglich Skills anzuwenden, um zu vermeiden, dass die Spannung steigt. Sollte man trotzdem in einer hohen Angspannung sein, braucht man andere Skills und vielleicht auch mehrere auf einmal oder nacheinander, um auf ein niedrigeres Angspannungsniveau zu kommen, auf dem man arbeiten kann.

Es ist nachgewiesen, dass eine Körperspannung nicht ewig anhalten kann; sie sinkt nach einer gewissen Zeit auch wieder von alleine ab.

### Angspannung kontrolliert rauslassen

Manchmal „entlädt“ sich die Angspannung durch Aktivitäten. Dabei ist es wichtig, andere und sich selber nicht zu verletzen. Es kann schwierig sein, die richtigen Aktivitäten dafür zu finden. Haben Sie deshalb ein paar Aktivitäten für den Notfall parat.

Boxen	Knoten in Handtuch und auf Altes Laken zerreißen
Papier zerknüllen/ zerreißen	Bett/ Sessel schlagen In den Wald gehen zum schreiben Erde umgraben



## Sich ablenken durch

„Sich ablenken heißt, unangenehme Gefühle zu reduzieren. Sich ablenken dient dem zeitlichen und

emotionalen Abstand.“

Dies ist eine kurzfristige Lösung. Längerfristig ist es besser, sich mit seinen Gefühlen

auseinanderzusetzen und eventuell an den Umständen, die die Gefühle auslösen, etwas zu

verändern. Ansonsten wirkt der Verdängungsmechanismus wie bei einem Wasserball, den man

unter Wasser halten will und der dann umso heftiger nach oben drückt.

## Gefühle

Etwas machen, was andere Gefühle erzeugt:

Gefühlvollen Roman lesen	Wellness (Massage, Fingernägel lackieren,...)	Sich etwas Gutes tun
Tagbuch schreiben	Sich von jmd. aufmuntern lassen.	Ins Café gehen
Gefühle/Gedanken aufschreiben und erst mal zur Seite legen	Einen schönen Film gucken (Komödie, Schmilze,...)	Sich schlafen legen/ ausruhen
Ein heißes Bad nehmen	Musik hören	Sich ein Geschenk machen (Blumen)

## Gedanken

Etwas machen, um auf andere Gedanken zu kommen („Hirn Flick-Flacks“)

„Stadt-Land-Fluss“	In 7-er Schritten rückwärts zählen	„Um die Ecke gedacht“ (besonders schwierige Rätsel
Tangram	Puzzeln	IQ-Tests
Text aus einer anderen Sprache übersetzen	Mathematikaufgaben rechnen	Büroklammern ineinander hängen und so schnell wie möglich auseinander machen
Punkte beliebig auf ein Blatt machen, diese Verbinden so dass eine Figur entsteht	Kreuzworträtsel lösen/ selbst erstellen	Fadenspiele
Jonglieren	Im Internet recherchieren	Zauberwürfel lösen
Ein Bild auf dem Computer malen und dabei die Maus verkehrt herum halten.	Etwas auswendig lernen	

## Aktivitäten

Sich mit etwas anderem beschäftigen, um positive Erfahrungen zu machen:

Lesen	Ein Instrument spielen	Sport
Bügeln	Malen (Mandalas)	Lieblingsklamotten anziehen
Etwas reparieren	In den Vergnügungspark, ins Theater, ins Kino gehen.	Etwas schreiben (Briefe, Pro und Contra Liste, Einkaufszettel)
Etwas planen (Ausflug, eine Stunde für sich selbst)	Basteln	Singen
Putzen	Renovieren	Wäsche waschen, kochen, dekorieren
Mit einem Haustier spielen	Computerspiele	Flippern

## Wegschieben

Eine Situation beiseiteschieben, indem Sie sie eine Weile innerlich verlassen.

Situation verlassen	Eine imaginäre Mauer zwischen sich und der Situation errichten	Blockieren Sie die Gedanken an die Situation
Bewusst ablehnen, an die unangenehmen Seiten des Ereignisses zu denken	Tresorübung anwenden	Schieben Sie den Schmerz auf; einschließen und beiseite schieben
Nicht grübeln		

## Vergleichen

Vergleichen Sie sich mit Menschen, denen es ähnlich wie Ihnen oder noch schlechter geht..

Konzentrieren Sie sich dabei auf die Dinge, die Sie schon erreicht haben, bei denen andere noch Probleme haben.

Seifenopern anschauen	Realitätsüberprüfung	
„Die haben die gleiche Chance wie ich, aber nutzen sie nicht.“		
„Andere bemitleiden sich – ich tue etwas dagegen, dass es mir so schlecht geht.“		

## Andere unterstützen

Wenn man andere unterstützt, fühlt man sich oft gut. Wichtig ist, sich dabei nicht zu vergessen. Das Stichwort dabei ist Achtsamkeit: „Wie geht es mir dabei?“

Andere bestärken/ ermutigen	Einen Freund anrufen/ besuchen/ ihm schreiben	Jemandem eine Freude machen
Bei Hausarbeiten helfen	Vokabeln abfragen	(Gesellschafts-) Spiele
Für jemanden etwas reparieren	Zusammen backen oder kochen	Jemandem zuhören

## Sich zurückholen durch Körperempfindungen

Durch Körperempfindungen können Sie sich zurück in das Hier und Jetzt holen. Bei höherer Anspannung sinkt Ihre Fähigkeit zu denken. Deshalb bedarf es manchmal extremer Maßnahmen um sich runter zu regulieren. Wenn Sie dann auf einem niedrigeren Anspannungsniveau sind und Ihre Denkfähigkeit wieder gesteigert ist, dann können Sie sich einen weiteren Skill suchen, um mit der Situation umzugehen.

Schmecken	Riechen	Fühlen	Verhalten
Ahoi Kinderbrause	Tigerbalsam	Gummiband gegen Haut schnipsen	Schreien
Saures Weingummi	Münster Käse	Eis, Eisgelkissen	Mit den Beinen im 90° Winkel gegen die Wand lehnen.
Knisterkuchschokolade	Japanisches Heilöl	Wurzelbürste	Lauter Musik hören
Chillischote/ Wasabi	Eukalyptus	Barfuß gehen	Krafttraining (Eine Muskelgruppe besonders belasten, danach gut dehnen)
Meerrettich aus dem Glas	Ammoniak	Bademassage - handschuh	Handtrainer betätigen
Scharfe Zahnpasta		Wärmekissen auf den Bauch	Sich selbst umarmen
Sambal Oelek		Im Wechsel heiß und kalt duschen	In kaltem Wasser schwimmen
Fisher's Friend (extra stark)		Sauna (danach eiskalt duschen)	Gegen die Wand lehnen, Tennisball zwischen Rücken und Wand hin und her rollen.
Zitronen		Igelball	

## Sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne

Es gibt Momente, in denen es gut ist sich zu regulieren und zu Kraft tanken. Dies kann Ihnen in stressigen Situationen helfen und im Alltag ein bisschen Entspannung bieten.

„Sich beruhigen heißt: Selbstfürsorge“

Sehen	
Kalidoskop	Kunstpostkarten
In ein Museum gehen	Lavalampe
Fotografieren	Ins Feuer/ Kerze schauen
Blumen	Wolken ziehen sehen
In den Zoo gehen	Malen oder zeichnen
In den Sternenhimmel schauen	Brot/ Kuchen beim hochbacken zuschauen
Schneekugel	Naturdoku im Fernsehen
Hören	
Vogelgezwitscher	(Lieblings-)Musik
Livkonzert	Selbst Musik machen
Wellenrauschen	Rauschmuschel
Regentropfen lauschen	Geräusche im Haus
Hörmemory	Popcorn in einem Topf mit Deckel machen
Riechen	
Lieblingsgerüche	Creme/Bodylotion/Seife
Frisch gemähter Rasen, Heu, Stroh	Blumen
Brot, Kuchen, Kekse backen	Bett mit frisch bezogener Bettwäsche
Tigerbalsam	WC-Spray
Kaffee	Zimt

Besondere Gerüche früh morgens oder nach Regen	Essen
Frische Kleidung	Gesägtes Holzstück
Früchte	

Schmecken	
Frische, kräftige Kräuter	Frisch gepresster Saft
Schokolade	Kaugummi
Tee/ Kaffee	Eissorten ausprobieren
Erdnussbutter	Selbstgemachtes Popcorn
Heiße Schokolade	Sich ein Dessert gönnen
	Eine neue Geschmacksrichtung ausprobieren
Fühlen	
Samt, Seide	Jemanden umarmen
Flauschdecke	Bürsten (verschiedene Härtegrade)
Sich abklopfen	Wärmflasche/Wärmekissen
Stofftier	Igelball
„Blackroll“/Faszienrolle	Vogelfeder
Lieblingskleidung	Mit Schaum spielen
Fußbad	Kalte Kompresse auf die Stirn
	In einen bequemen Sessel sinken lassen

## Den Augenblick verändern durch

„Den Augenblick verbessern heißt: negative Ereignisse durch positive ersetzen.“

Den Augenblick zu verändern ist eine kurzfristige Lösung, um den Moment zu verbessern. Dies kann hilfreich sein, um sich zu regulieren, aus der Situation zu gehen und dann eventuell eine angemessene Maßnahme durchzuführen. Sie sollten nicht vergessen, dass dies einiger Übung bedarf und Sie deshalb Schritt für Schritt in Richtung angenehmer Gefühle arbeiten müssen. Hierbei ist es wichtig, sich auf den Augenblick zu konzentrieren und eventuell sein Gedankenkreisen zu stoppen (Gedankenstopp). Es kann hilfreich sein, eine Pro und Contra Liste zu erstellen, um seine Gedanken zu sortieren und Entscheidungen zu treffen.

### Fantasie:

- Fantasiereisen
- Reiseführer anschauen
- (Erinnerungs-) Fotos anschauen
- Bildbände
- Sich den „Feind“ in einer „löchrigen Unterhose“ vorstellen
- Erinnerung an angenehme Erlebnisse
- Imaginationsübungen: „Sicherer Ort“, „Der innere Garten“

### Singebung:

- Im Nachhinein erkennt man den Sinn einer vermeintlich schlechten Situation meist besser. Diesen Sinn kann man sich merken oder aufschreiben (z.B. im Tagebuch). Bei der nächsten schwierigen Situation kann man sich dann vor Augen halten, dass auch diese vielleicht einen Sinn hat.

„Alles hat einen Sinn/ Grund, auch wenn ich ihn im Moment nicht sehe.“

### Gebet/ Meditation:

- Einfach mal in einer Kirche sitzen, eine Kerze anzünden und an Dinge denken, für die ich dankbar bin.
- Sich auf den Boden setzen (eine Kerze anzünden) und an nichts zu denken.
- Darum beten etwas aushalten zu können.
- Denken an spirituelle Werte.

## Entspannung/Geborgenheit:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.
- Sich etwas Gutes tun (siehe Sich ablenken - Gefühle).
- Eine viertel Stunde Auszeit nehmen und achtsam einen Tee trinken.
- Ein Stück Schokolade oder Joghurt auf der Zunge zergehen lassen.
- Sich kurz zum Schlafen hinlegen (Powernap).
- Etwas Angenehmes lesen oder ein Kreuzwörtertsel machen.
- Eine Freundin anrufen.
- Ein kurzes Hörspiel oder Radio hören.
- Gymnastik machen.
- Tief durchatmen und sich strecken.
- Entspannen Sie ihr Gesicht und lächeln Sie ein wenig.
- Gönnen Sie sich etwas, was Sie sich sonst nur im Urlaub gönnen würden, z.B. Frühstück im Bett.

## Ermütigung/positives Denken:

- Sich selbst Mut machen, indem man sich gut zuredet:
  - „Ich kann es aushalten.“
  - „Es wird nicht ewig dauern.“
  - „Ich kann es schaffen.“
  - „Ich tue mein Bestes.“
- In jeder Situation positive Dinge finden, auch wenn diese nur sehr klein sind. Manchmal geht das erst im Nachhinein.
- Daran denken, was man schon erreicht hat, und an die Umstände im Leben, die einem Kraft spenden.

## Zwischenmenschliche Fähigkeiten

Menschen brauchen seit jeher Kontakt zu anderen Menschen, um (zufrieden) leben zu können. Doch bei jedem Kontakt mit anderen Menschen kann man ein paar Regeln einhalten, damit der Kontakt für beide Seiten angenehm und erfolgreich wird.

**Selbstachtung:** Bei jedem noch so kurzen Kontakt müssen Sie Ihre Selbstachtung wahren, d.h. nach Ihren Normen und Werten handeln.

**Beziehung:** Beziehungen bestimmen die Art des Kontaktes. Mit Ihrem Chef sprechen Sie anders als mit Ihrer Mutter, mit Ihrer besten Freundin anders als mit der Bäckerin. In jedem Kontakt ist es gut, sich die Art der Beziehung bewusst zu machen und danach zu handeln.

**Ziel:** Jeder Kontakt hat ein Ziel. Dieses Ziel ist nicht immer so konkret, wie z.B. den Preis eines Fahrrads zu verhandeln. Jedoch hat selbst ein spontanes Telefonat, wie z.B. mit der Mutter ein Ziel, selbst wenn es nur das ist, eine vertraute Stimme zu hören.

**Unterstützung:** Wenn Sie in Krisen sind brauchen Sie oft die Unterstützung anderer, um aus dieser Krise zu kommen. Der Schritt, sich Hilfe zu suchen, ist für viele einer der schwersten. Entgegen allgemeiner Annahmen, dass man schwach ist, wenn man sich Hilfe sucht, ist das Gegenteil der Fall:

*Um Hilfe zu bitten heißt nicht,*

*sich klein zu machen!!*

Es heißt, dass man genug Selbstachtung hat, um sich einzugesehen, dass man diese Krise alleine nicht bewältigen kann, sie aber trotzdem bewältigen möchte.



## Längerfristige Stressstoleranzskills

Ziel sollte immer sein, längerfristig besser mit Stress umgehen zu können, um gar nicht erst in eine Krisensituation zu kommen.

**Radikale Akzeptanz:** Um in schwierigen Lebensphasen Veränderung und Verbesserung

herbeizuführen, ist es gut, Kräfte effektiv einzusetzen. Um das tun zu können, müssen Sie erst einmal Tatsachen anerkennen. Dies kann die Krankheitseinsicht sein „Ich habe eine Depression“, oder der Gedanke „Im Augenblick kann ich nicht handeln, ich will die Situation so gut wie möglich aushalten, bis ich eingreifen kann“

**Innere Bereitschaft:** Längerfristige Veränderungen brauchen Zeit und Übung und trotzdem kann es Rückschläge geben. Die innere Bereitschaft zur Veränderung ist die Grundvoraussetzung, eine solche Veränderung trotzdem durchzuführen.

**Leichtes Lächeln:** Durch das Lächeln verändert sich Ihr Körperzustand und positive Reaktionen können einsetzen. „Ich lächle nur für mich, es hat nichts mit anderen Menschen zu tun.“

**Positive Erfahrungen schaffen:** Regelmäßige positive Erfahrungen dienen dem Aufbau eines positiven Selbstbildes und können Sie vor Stress schützen. Wenn Sie Ihren Hobbies nachgehen und mit Freunden etwas unternehmen, verspüren Sie Freude und schaffen positive Erfahrungen und somit schöne Erinnerungen, auf die Sie in schwierigen Zeiten zurückgreifen. Diese Erfahrungen können Sie schriftlich oder bildlich vermerken.

**Stress zuvorkommen:** Damit Sie nicht in Stress geraten und die Spannung auf einem angenehmen Level bleibt, kann ein realistischer Tagesplan, der genügend Ruhephasen beinhaltet, helfen. Natürlich kann immer mal etwas dazwischen kommen, deshalb ist es gut, sich auch etwas Spielraum zu lassen.

**Beziehungen gestalten:** Oftmals neigen wir dazu, Bemerkungen anderer persönlich zu nehmen. Meistens sind die Leute aber eher mit sich selbst beschäftigt. Anstatt alles sofort auf sich selber zu beziehen, ist es sinnvoll, die Situation genau zu betrachten und nach alternativen Erklärungen zu suchen. Wenn zum Beispiel die Verkäuferin Sie genervt anguckt, hat sie wahrscheinlich einfach schlechte Laune, was nichts mit Ihnen zu tun hat. Ein Merksatz wie „Sie hat bestimmt Zahnschmerzen“ kann am Anfang helfen.