

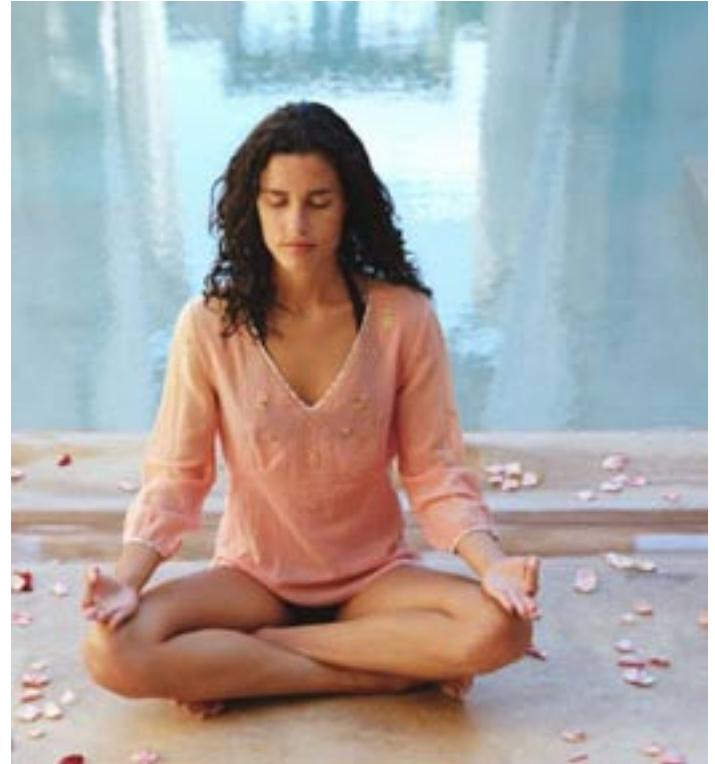
## 10 Tipps für mehr innere Ruhe

Wer auch mal fünf gerade sein lässt, kommt viel entspannter durchs Leben. Denn schließlich macht Ärger nichts als Ärger.

Wer kennt das nicht: Sie wählen mit Bedacht die kürzeste Kassenschlange, und dann hat Ihr Vordermann nicht nur vergessen, sein Gemüse abzuwiegen, sondern auch seinen PIN für die Kartenzahlung. „Kein Problem, dann zahl ich eben bar. Ich hab's sogar passend!“ Hat er nicht, aber das stellt sich erst raus, nachdem er alle Hosen- und Jackentaschen gründlich nach Kleingeld abgesucht hat. Die Zeit, die Sie mittlerweile in der Kassenschlange warten, hätte locker für den kompletten Wocheneinkauf einer mehrköpfigen Familie gereicht – inklusive Bezahlen.

Man soll sich nicht von jeder Kleinigkeit die Laune verhageln lassen. Deshalb bleiben Sie natürlich völlig entspannt. Oder?

Falls nicht, hätten wir 10 Tipps, wie Sie mit einem dickeren Fell stressfreier durch den Alltag kommen.



---

### Akzeptieren Sie, was nicht zu ändern ist!

Kinovorstellung ausverkauft? Dabei freuen Sie sich schon seit Wochen auf diesen Film? Erstens nicht Ihre Schuld, zweitens nicht zu ändern. Also bloß nicht aufregen, denn das ändert ja nichts, sondern gibt nur Ihrer Laune den Rest. Denken Sie positiv: Wäre es Ihnen lieber, Sie hätten Ihre Kinokarten reserviert, um sich dann in einem zum Bersten vollen Kino wieder zu finden? Eben!

---

### Finden Sie Alternativen!

Wenn etwas Ihre Pläne für eine gelungene Abendgestaltung durchkreuzt, machen Sie das Beste draus, statt sich lange zu ärgern: Überlegen Sie, was Sie mit dem Abend sonst noch anfangen können. Hat eine Sushi-Bar in der Nähe gerade Happy-hour? Dann investieren Sie das Geld für den geplanten Kinobesuch doch lieber in ein gemütliches Essen! Wenn Sie das Geld für Karten, Popcorn und Getränke zusammenrechnen, muss das nicht mal teurer sein.

---

### Wenn Sie etwas tun können, tun Sie es!



Auf dem Weg zu einem wichtigen Termin fahren Sie direkt in den längsten Stau der jüngeren Verkehrsgeschichte. Mit etwas Glück könnten Sie trotzdem noch pünktlich kommen. Während die Zeit ergebnislos verstreicht, befällt Sie ohnmächtige Wut. Am Ende müssen Sie Ihren Termin absagen. Ergreifen Sie also besser frühzeitig die Initiative. Versuchen Sie, den Termin zu verschieben. Finden Sie eine Umleitung. Kurz: Handeln Sie, statt sich der Situation untätig auszuliefern!

---

### **Achtung: Aktionismusfalle!**

Nein, solche Gespräche mag niemand. Da mag sich der Lehrer noch so höflich ausgedrückt haben, aber die Nachricht, dass die Versetzung Ihres Kindes gefährdet ist, hat Sie ja schon geschockt. Tausend gute Gründe für die schlechten Noten schießen Ihnen jetzt durch den Kopf und irgendwie klingen sie alle plausibel: Die Spielkonsole, der neue Freund, die viele Zeit, die das Kind beim Sport verbringt und, und, und...

Am Liebsten möchten Sie jetzt das gesamte Leben Ihres Kindes umkrempeln. Dennoch gilt: Ruhe bewahren. Im Zweifel erstmal tief durchatmen, bis der erste Schreck sich gelegt hat.. Alles verbieten, was nicht mit Schule zu tun hat, ist keine Lösung. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, bevor Sie ein Machtwort sprechen. Gehen Sie den Sachen also auf den Grund, stellen Sie fest was wirklich wichtig und fällen Sie dann Ihre Entscheidung.

---

### **Der Klügere gibt nach**

Jeden Abend läuft in Ihrer Straße das gleiche Spiel: finde den letzten Parkplatz! Endlich haben Sie einen, setzen den Blinkern um rückwärts einzuparken – und trauen Ihren Augen nicht. Hinter Ihnen hat sich jemand dreist in IHRE Lücke gemogelt. Sie sind klar im Recht. Aber wollen Sie jetzt wirklich die Polizei rufen, Anzeige erstatten, Zeugen suchen, nur um nach Stunden Ihr gutes Recht und IHREN Parkplatz zu bekommen? In der Zeit haben Sie 5 neue gefunden. Also: tief durchatmen, nicht aufregen, die nächste Lücke kommt bestimmt.

---

### **Aber nicht jeder, der nachgibt, ist der Klügere**

Sie sitzen im China-Restaurant, das Essen kommt, aber leider nicht das, was Sie bestellt haben. Sie sagen nichts, weil Sie weder Koch noch Kellner vergrätzen wollen. Dafür sind sie einfach nicht dickfellig genug. Und vielleicht schmeckt dieses eigenartige Etwas ja auch viel besser, als es aussieht. Trotzdem: Ignorieren Sie den gereizten Blick des Kellners und weisen Sie ihn höflich auf seinen Irrtum hin. Egoistisch? Nein! Wenn Sie das Falsche bekommen, dann geht es dem Gast, der das eigenartige Etwas bestellt hat, genauso. Sie helfen also nicht nur sich selbst, sondern auch anderen.

---

### **Sie müssen nicht immer perfekt sein**

Die Gäste sind weg, alle haben sich wortreich für die Einladung bedankt und das leckere Essen gelobt. Die halbvollen Teller, die sich in der Küche stapeln, sprechen allerdings eine ganz andere Sprache. Von Selbstzweifel gebeugt machen Sie sich frustriert an den Abwasch. Sind Sie eine schlechte Köchin? Natürlich nicht. Es ist das Gastgeber-Dilemma: Bleibt was übrig, hat's nicht geschmeckt. Sind alle Teller leer, war's nicht genug. Also nehmen Sie's leicht! Für manche Dinge gibt es eben

---



keine perfekte Lösung.

---

### **Nicht ärgern, fragen**

Sie haben alles perfekt vorbereitet, pünktlich abgegeben, und Ihre Chefin ist trotzdem unzufrieden: „Irgendwie fehlt mir da völlig die Linie! Bringen Sie da doch bis morgen früh einfach mal ein bisschen Zug rein!“ Dabei hat Sie nicht mal richtig draufgeguckt ... Sie könnten sich schwarz ärgern! Stattdessen sollten Sie lieber nachfragen. Wo hakt es denn genau? So muss Ihre Chefin sich für Ihre Arbeit die Zeit nehmen, die sie verdient. Und wer weiß: vielleicht entdeckt sie die Linie ja beim zweiten Lesen. Ansonsten bekommen Sie zumindest konkrete Anhaltspunkte, an denen Sie arbeiten können, anstatt im Trüben zu fischen und sich zu ärgern.

---

### **Über Ärger soll man nicht reden**

8 Stunden nichts als Ärger: So einen Tag möchten Sie im Büro so schnell nicht wieder erleben! Kein Problem. Dafür gibt es ein absolut sicheres Rezept. Widerstehen Sie der Versuchung, Ihrer besten Freundin alles haarklein am Telefon zu erzählen. Sonst müssen Sie das ganze Theater nämlich gleich noch ein zweites Mal durchmachen. Und dann ist der Abend gleich auch noch ruiniert.

---

### **Ärgern bringt nichts als Ärger**

Klingt banal, ist aber so: Wenn die Milch erstmal verschüttet ist, erreichen Sie mit Ärgern nichts anderes, als unangenehme Situationen länger lebendig zu halten. Angenommen Ihr Sohn oder Ihre Tochter schütten Ihnen beim Frühstück Kaffee über die Bluse. Sie verlieren 5 Minuten mit Fluchen und weitere 5 mit Umziehen. Wenn Sie das Thema abends und beim nächsten gemeinsamen Frühstück noch mal aufwärmen, verlieren Sie jeweils weitere 5 Minuten. Lassen Dinge ruhen. Verbringen Sie Ihre Zeit mit angenehmeren Dingen.

