



do care! – Praxishilfen:
Ihr Newsletter für
mehr Wohlbefinden im Job.



Dr. Anne Katrin Matyssek

do care!
Reichswaldallee 2
40472 Düsseldorf
T 0211 / 650 98 99
F 0211 / 650 90 53
info@mehr-wohlbefinden-im-job.de
www.mehr-wohlbefinden-im-job.de

6. Ausgabe (20. September 2009)

PERSÖNLICHES: Noch ganz klar im Kopf?

Kennen Sie das von sich, dass Ihre Gedanken mit Ihnen Schlitten fahren? Und nach dem Ende so einer Situation wundert man sich, wie man sich selbst mental die Lebensqualität ruinieren kann? Und man fragt sich, ob man eigentlich noch ganz klar ist im Kopf? Ich konnte das früher prima – mich reinsteigern in den Stress. Inzwischen bin ich auf dem Weg der Besserung ... Vielleicht ist das eine Frage des Alters, dass man ruhiger und gelassener wird. Jedenfalls ist es auch eine Frage des mentalen Umgangs mit Stress.

Genauso wie man sich reinsteigern kann, kann man glücklicherweise auch andere entstressen. Ein lieber Kollege von mir, Robert Jautschus (einige von Ihnen kennen ihn), hat mich einmal wunderbar entspannt. Ich hatte einen Termin in Hamburg, wo ich abends mit Robert Jautschus und einer Kundin zum Abendessen (Vorgespräch zu einem Seminar) verabredet war. Da ich Pünktlichkeit wichtig finde und Hetzen hasse, fuhr ich ca. 40 Minuten vor Abfahrt des Zuges zum Bahnhof. Eigentlich brauche ich für die Strecke ca. 17 Minuten, aber ich wollte auf Nummer sicher gehen. Nach zwei Dritteln der Strecke fiel mir ein: Ich hatte vergessen, meine Seminarunterlagen in den Koffer zu packen. Ich war ganz sicher. Da ich ja noch so gut in der Zeit war, machte ich kehrt und fuhr flugs zurück zur Wohnung.


Dort rannte ich die Treppe hoch (4. Stock!) – und musste entdecken, dass die Unterlagen nirgends lagen. Das Suchen dauerte ein Weilchen, während mir immer heißer und heißer wurde. Nix. Also wieder runter zum Wagen. Dort den Kofferraum aufgerissen, den Koffer geöffnet – siehe da: Dort lagen die Sachen. Die ganze Aufregung war also für die Katz. Ich hätte besser mal vor dem Kehrtmachen in den Kofferraum geschaut ... Das war die erste Lektion. Aber es ging weiter.

Nun war ich ja spät dran. Ich fuhr wie bescheuert, um den Zug noch zu bekommen. Stellte den Wagen ins Parkhaus und hetzte aufs Gleis. Der Schaffner sah mich – und gab das Signal zur Abfahrt. Vor meiner Nase. Absicht. Ich kochte. Den Termin zum gemeinsamen Abendessen mit der Kundin konnte ich nicht mehr schaffen. Statt endlich auszuatmen und mich zu beruhigen, schossen mir Gedanken durch den Kopf: Der blöde Sack von Schaffner ist schuld, wenn die Kundin mich für unprofessionell hält usw. Ich schrieb Robert eine SMS voller Empörung.

Und dann kam Roberts Antwort. Ganz wunderbar ent-stressend: „Ruhig Blut! Was muss der Schaffner für eine arme Socke sein, dass er so was nötig hat?!“ – Dieser Satz wirkte wie Baldrian auf meine gehetzte Seele ...! Genau: Wenn der glücklich wäre, hätte der das nicht nötig, so mickrige destruktive Handlungen zu vollführen. Ein ganz wunderbarer Ent-Ärgerungstipp, der einen sofort innerlich zur Ruhe kommen lässt: Mitleid haben. Und vorher Distanz. Mini-Distanz. 10 Sekunden für einen klaren Kopf.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer die zu Ihnen passenden Stressbewältigungsgedanken (oder einen Robert Jautschus) parat haben – um selber gesund zu bleiben und (noch schöner ...) andere zu ent-stressen.

Herzlichst Ihre

Anne Katrin Matyssek 

Kennen Sie schon mein neustes Werk?

„Führung und Gesundheit – Ein praktischer Ratgeber zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Betrieb“