




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



Dr. Anne Katrin Matyssek

do care!
Urbacher Weg 80c
51149 Köln
info@do-care.de
www.do-care.de

14. Ausgabe (20. Januar 2011)

PERSÖNLICHES: Kein Grund zum Verzweifeln ... Technikfrust und Depression

Sie konnten meine Website nicht mehr finden? Ihre eMail an mich kam mit einer seltsamen Fehlermeldung zurück? Sie warten schon seit längerem auf elektronische Post von mir? Dann steht hier als erstes für Sie eine Riesen-Entschuldigung: **Es tut mir sooo leid!**


Nach einem schönen Urlaub zum Jahresbeginn schlug Murphy's Gesetz bei mir heftig zu: Ich hatte mit so viel kaputter Technik zu kämpfen wie sonst in zwölf Monaten nicht. Was kaputt gehen kann, ging kaputt: Mein Auto musste in Reparatur, mein CareCard-Drucker tat's nicht mehr, mein PC ließ sich nicht mehr hochfahren, 11.000 Emails waren für immer gelöscht (und damit auch die Adressen der Absender - nein, als Greenpaece-Mitglied hatte ich Papier geschont und nichts ausgedruckt ...), und 13 meiner Domains sowie 5 meiner Websites und mehrere eMail-Adressen waren plötzlich aus dem Netz verschwunden. Die Zugangsdaten zu meiner anderen Website (bei einem anderen Anbieter) waren nur als eMail vorhanden und ebenfalls gelöscht. Der eMail-Zugang auf dem iPhone funktioniert nicht mehr. Ich kam in nichts mehr „rein“ (dank freundlicher Erste-Hilfe-Maßnahmen seitens meines Anbieters wurden ein paar Super-Baustellen inzwischen beseitigt).

Ich dachte ja zunächst an einen bösen Virus. Aber weit gefehlt. Die Online-Sachen waren tatsächlich alle defekt, weil bei meinem Umzug versehentlich einiges schief gelaufen war – eine typische Aneinanderreihung von Missverständnissen, an deren Ende für mich als Freiberuflerin der datentechnische Super-GAU stand bzw. noch steht. Da meine eMails tatsächlich für immer verschwunden sind: **Bitte melden Sie sich noch mal, falls Sie auf Post von mir warten.** Aus Sicherheitsgründen habe ich nie Adressbücher verwendet. Vermutlich ist mir also Ihre eMail-Adresse abhanden gekommen.

Das ist der eine Grund, weshalb ich Ihnen von meinem Technik-Chaos so ausführlich berichte. Der andere hat mit dem Thema des heutigen Infobriefs zu tun: Depression. Diese Woche hat drastisch an meinen Nerven gezehrt, das werden Sie mir sicher glauben. Technikfrust macht hilflos. **Und von der Hilflosigkeit ist es nicht weit zur depressiven Episode.** Tatsächlich hängen auch auf der hormonellen Ebene Hilflosigkeitsempfinden und Depression eng zusammen, das wissen wir seit Seligman's Rattenversuchen; und sehr gut nachlesen kann man es in dem genialen Buch von Carola Kleinschmidt und Dr. Unger „Bevor der Job krankt macht“. Wer sich hilflos fühlt, hat häufig einen erhöhten Cortisolspiegel – wer gerade eine depressive Episode durchläuft, ebenfalls. Was ich in dieser Woche außerdem intensiv spüren konnte: 1.: Wie eng Wut und Hilflosigkeit mit einander verbunden sind und wie schnell das eine ins andere umschlägt. Schwer zu sagen, was besser ist. Und 2.: Dass ich nicht depressiv reagiert habe, lag ganz sicher auch daran, dass mich in dieser Woche viele liebe Menschen unterstützt haben (ich hatte Geburtstag und daher viel Kontakt zu Freunden etc., und auch die meisten Kundenberater bei meinem Anbieter waren sehr einfühlsam und freundlich). Dadurch war das Elend viel weniger schlimm, als ich zu Beginn dachte. Es ist noch nicht vorbei. Aber ich konnte spüren, was Hawkins et al. schon 1999 herausfanden: **Wertschätzung wirkt depressionspräventiv!**

Ich wünsche Ihnen, dass Sie es schaffen, bei Anflügen von Hilflosigkeitsgefühlen undepressiv ausgeglichen zu bleiben – dank netter Menschen um Sie herum, beruflich und privat.

In diesem Sinne sonnige Zeiten
wünscht Ihnen Ihre

Anne Katrin Matyssek 

www.do-care-shop.de), DIE ZUM THEMA PASSEN:

- **PILATES FÜR DIE PSYCHE. WIE SIE TROTZ ARBEITSBELASTUNGEN GESUND BLEIBEN** (hat nix mit Pilates zu tun – ist einfach eine gute Sammlung verhaltenstherapeutischer Tipps für eine starke Seele) für 8,99 Euro
- **MENSCH, ENTSPANN' DICH MAL!** – Ein CareCracker, das ist ein Buch mit 50 Seiten für 5,00 Euro