

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Wie lange tragen Sie es schon?

Ein Coach hielt während eines Stress-Management-Seminars ein Wasserglas hoch. Alle erwarteten die typische Frage: „Ist das Glas halb leer oder halb voll?“ Stattdessen fragte er lächelnd: „Wie schwer ist dieses Glas?“ Die Schätzungen lagen zwischen 200 und 500 Gramm. „Das absolute Gewicht spielt keine Rolle“, erklärte der Coach. „Viel wichtiger ist, wie lange ich es halten muss. Ein, zwei Minuten sind kein Problem. Aber wenn ich es eine Stunde halten soll, werde ich Schmerzen im Arm spüren. Muss ich es gar einen ganzen Tag lang halten, wird mein Arm taub und paralysiert. Das Gewicht des Glases ändert sich nicht, aber je länger ich es halte, desto schwerer wird es.“

Stress, Probleme und Sorgen sind wie dieses Glas mit Wasser. Trägt man sie für kurze Zeit, sind sie zwar schmerzlich, aber sie hinterlassen keine Spuren. Werden Sie aber zu Dauerbrennern, fangen sie an, größeren Schaden anzurichten. Wenn Sie sich den ganzen Tag mit Ihren Problemen beschäftigen, werden Sie sich irgendwann wie paralysiert fühlen und nicht mehr in der Lage sein, irgendetwas Konstruktives zu tun.

Mein Tipp: Schieben Sie auch mal die Probleme und Sorgen zur Seite und feiern Sie Ihren Feierabend. Vor allem: Tragen Sie diese nicht in den Abend und in die Nacht hinein. Denken Sie daran, das Glas einfach mal abzusetzen!