

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Annehmen und Problem lösen!

Probleme gehören zu unserem Leben. Täglich nur Friede, Freude, Eierkuchen und die Welt würde in Stagnation und Eintönigkeit ertrinken. Trotzdem möchte keiner Schwierigkeiten haben und oft fühlen wir uns angegriffen. Was überhaupt nicht weiterhilft in solchen Situationen, ist Selbstmitleid: Das lähmt nur, verändert nichts und kostet viel Energie. Genauso schlecht ist es, die Angelegenheit zu ignorieren meistens werden erst so aus kleinen Problemen große. „Der allererste Schritt im Umgang mit Schwierigkeiten ist die Bereitschaft, sie anzunehmen“, sagt der amerikanische Psychologe und Philosoph William James. Wenn Sie das Annehmen geschafft haben, gilt es, Abstand zu gewinnen. Machen Sie einen langen Spaziergang, tun Sie sich etwas Gutes und vergegenwärtigen Sie sich, wie viel Positives es in Ihrem Leben gibt. Gut ist auch das sprichwörtliche „darüber schlafen“: Denn währenddessen verarbeitet unser Gehirn die Informationen des Vortags, strukturiert sie und sorgt für mehr Klarheit.

Nun kann die Lösungssuche beginnen. Wechseln Sie doch einmal die Perspektive: Wie würde ein anderer darüber denken? Versuchen Sie zu erkennen, was der wahre Grund für Ihre Schwierigkeiten ist. Sehen Sie Ihr Problem nicht als unzumutbare Belästigung, sondern als eine Aufgabe, aus der Sie gestärkt und als Persönlichkeit gereift heraustreten können.