

STELLENMARKT

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Freitag, 11.00 Uhr

Kesselbachstrasse 40, 9450 Altstätten

Telefon 071 757 75 05

Fax 071 757 75 15

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:

stellen.suedostschweiz.ch



work-shop Personalmanagement GmbH

Auerstrasse 31 Tel.: +41 71 727 19 40

Dornacherhof Fax.: +41 71 727 19 49

9435 Heerbrugg EMail: heerbrugg@work-shop.net

Mental-Training Bezzola

Sorgen sind Kraftfresser

Sorgen sind enorme Kraftfresser. Sorgen um den Job, die Kinder oder andere Familienmitglieder. Sorgen um Haustiere. Sorgen um die Gesundheit. Sorgen um die Zukunft. Sorgen um die Finanzen. Und... und... und...

Die Energie ist immer dort, wo die Aufmerksamkeit ist

Das Perfide an Sorgen ist, dass sie sich vermehren, wenn wir unseren Fokus zu sehr auf sie richten. Wenn wir uns sorgen, machen wir uns Gedanken über etwas, das noch nicht eingetreten ist, etwas, das in der Zukunft liegt. Und weil es eben noch nicht da ist, haben wir auch keine Chance es tatsächlich zu lösen. Und wenn wir schon einmal dabei sind, uns Sorgen über eine Sache zu machen, dann finden wir ganz oft gleich noch ein Dutzend anderer Bereiche in unserem Leben, über die wir uns auch sorgen können. Und so entsteht schnell ein massiv drückender Sorgenberg.

Wenn wir uns Sorgen machen, drehen wir uns oft im Kreis, und das immer und immer wieder. Und das ist es auch, was so viel Energie kostet: wir



Esther Bezzola, dipl. Mentaltrainerin

können mit dieser negativen Energie nicht wirklich etwas erreichen.

Was also tun?

Gehen Sie mit Ihren Sorgen schriftlich um. Nehmen Sie sich Stift und Pa-

pier und notieren Sie Ihre Sorge(n). Formulieren Sie ganz klar, was der Grund Ihrer Sorge ist und welche Bilder Sie für die Zukunft sehen, die Ihnen Sorgen machen. Notieren Sie auch Begleitsorgen, die Ihnen zusätzlich in den Sinn kommen. Wenn Sie alles klar auf dem Papier zu stehen haben, können Sie sich nun fragen, was Sie konkret tun können, um einen negativen Ausgang unwahrscheinlicher zu machen. Beantworten Sie z. B. folgende Fragen:

- Was habe ich schon getan, damit xy besser läuft?
- Halte ich meine Entscheidungen, die ich bisher in der Sache getroffen habe, für richtig oder möchte ich etwas anderes tun?
- Was kann ich z. B. noch anderes tun, damit xy nicht eintrifft?
- Weiss ich genug, um entscheiden zu können, was getan werden muss?
- Wo kann ich Informationen erhalten, um die Situation besser einschätzen zu können?
- Mit wem könnte ich über xy sprechen?

Vom Zukunftsdenken in die Gegenwart

Mit solchen Fragen holen Sie sich

selbst aus dem Zukunftsdenken in die Gegenwart. Das ist wichtig, weil Sie nur hier etwas tun können. Ob Sie z. B. irgendwann an einer schweren Krankheit leiden werden, können Sie jetzt nicht wissen.

Sie können nur versuchen, sich gesund zu ernähren, sich ausreichend zu bewegen und genug zu schlafen. Sie können heute nicht wissen, ob Sie tatsächlich Ihren Job verlieren, aber wenn Sie das befürchten, können Sie heute Entscheidungen treffen, mit denen Sie sich z. B. zusätzliche Fähigkeiten aneignen oder Sie schauen sich schon einmal auf dem Arbeitsmarkt um.

Sorgen lähmen uns und machen uns passiv. Das kostet sehr viel Kraft und frisst einen auf. Versuchen Sie deshalb, Ihre Sorgen aktiv anzugehen, indem Sie sich selbst mit ausreichend Wissen über die jeweilige Sache versorgen, indem Sie andere um Rat fragen und sich helfen lassen. Und wenn Sie all das be-

arbeitet haben, gilt es loszulassen. Wir können unsere Sorgen nicht jetzt lösen und DAS ist wahrscheinlich das Entscheidende, das es zu akzeptieren gilt. Wir können alles Menschenmögliche tun, um das Schlimme, das wir befürchten, so unwahrscheinlich wie möglich zu machen – aber wir können nicht alles verhindern. Manches, das uns Sorgen macht, wird eintreffen, egal, was wir tun, vieles aber wird sich einfach in Luft auflösen. Und manches wird sogar besser werden, als wir es uns jetzt erträumt haben. Wichtig ist immer wieder, ins Hier und Jetzt zurückzukehren, um hier und jetzt handlungsfähig zu bleiben.

*Esther Bezzola
dipl. Mentaltrainerin
Weinbergstrasse 1
7000 Chur
Telefon: 081 356 03 08
www.mental4you.ch*

