



Ein Stressor kommt selten allein

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn ich gewusst hätte, welche Überraschungen noch auf mich zukommen werden, dann wäre ich an diesem Tag nicht auch noch aus dem Haus gegangen..

Bewegen, heisst das Zaubermittel gegen die Stresshormone, wie Professor Sepp Porta in seinem Buch «Gib den Stresshormonen was sie brauchen!» ausführlich beschreibt. Und nach diesem Ereignis brauchte ich jetzt dringend Bewegung.

Mein Boden war sowieso dankbar für ein wenig Zuwendung. Und auch das Fell von Timon hat schon weisser ausgesehen.

Also begann ich zu saugen und ich war gerade schön in Fahrt, als der Staubsauger ein komisches brummen von sich gab und dunkler Rauch aus dem Motor aufstieg.

Nun beschloss ich einen neuen Fön **und** einen neuen Staubsauger kaufen zu gehen. Vielleicht bekäme ich jetzt sogar einen Mengenrabatt?!

Nachbarschaftliches Blechtreffen

Normalerweise trifft man sich in der Nachbarschaft auf einen Schwatz und einen Kaffee. Aber seit wir hier wohnen bin ich meiner Nachbarin noch nie so nahe gekommen wie an diesem Tag.

Als ich nämlich mit meinem Auto rückwärts fuhr, stiess ich mit Ihrem Auto zusammen. Ironischerweise

lautet der Werbeslogan auf meinem Auto:

Mit Abstand entspannter. Das hat wirklich etwas Wahres.

Wie heisst es so schön? Humor ist wenn man trotzdem lacht und gut versichert ist. Haben Sie auch schon bei der Zürichversicherung angerufen? Diese Musik während der Wartezeit hat wirklich etwas sehr beruhigendes.

Mein liebes Auto

Zur Zeit sieht mein Auto etwas verbeult aus. Es ist kein Geheimnis, viele Menschen, verbinden erfolgreich sein mit ihrem Auto.

Diese Einstellung war bereits bei unseren Vorfahren, den Neandertalern verbreitet. Je grösser die Beute umso grösser das Ansehen in der Gruppe. Je mehr PS und schöner der Wagen umso erfolgreicher ist man(n). In unserem Jahrhundert weiss das vor allem die Werbung, denn sie teilt es uns täglich mit. Auch ich liebe mein Auto, und fahre leidenschaftlich gerne. Und ein schönes Auto mit viel PS zu fahren, macht auch ja auch wirklich Spass. Aber zum Glück habe ich nicht ganz soviel Testosteron im Blut

und noch ganz viele andere Werte auf welche ich jetzt zurückgreife. Das erspart mir in diesem Fall zusätzliche Stresshormone.

Davon habe ich heute sicher bereits genug im Blut.

Nur eine Frage der Einstellung

Die Zürichversicherung ist mit den Rechnungen für mein Auto pünktlich und schnell, doch an diesem Tag war das Strassenverkehrsamt noch etwas schneller.

Ich habe mich damit arrangiert, dass Rechnungen immer wieder den Weg zu mir finden. Und so habe ich mich vor langer Zeit dazu entschieden, ein entspanntes Verhältnis zu dieser Tatsache aufzubauen. Das ist einfach besser für meinen Blutdruck.

Denn wenn ich etwas nicht ändern kann, dann ändere ich meine Einstellung dazu. Nicht immer einfach aber mit etwas Übung durchaus machbar.

Gestresster Computer

Offenbar war ich an diesem Tag in unserem Dorf die einzige, eingetragene Rechnungsadresse im Computersystem des Strassenverkehrsamtes. Denn ich bekam an

diesem Tag nicht nur eine sondern sage und schreibe elf Rechnungen vom gleichen Absender zugestellt.

Treue Familienmitglieder

Meine Tochter erzählte mir später sie hätte die ganze Menge an Rechnungen im Briefkasten bereits gesehen. Aber sie hatte sich nicht getraut mir diese zu geben, aus Angst, ich würde einen Herzstillstand erleiden. Kinder können manchmal richtig rücksichtsvoll sein.

Sachen gibt's, die gibt's gar nicht

Vielleicht sollte ich dort mal anrufen und fragen ob der Computer unter Stress leide? Das wäre ja gut möglich. Denn wer ist schon 24 Stunden online im Einsatz und das erst noch ohne Pause? Immer mehr Leistung in noch kürzester Zeit und das ohne je ein Wort der Anerkennung zu hören. Da ist ein Absturz fast vorprogrammiert.

Alles nur halb so schlimm

Aber alles hätte noch viel schlimmer kommen können wie mir meine Nachbarin nach dem Zusammenstoss erklärt hat.

Meine Nachbarin ist Thailänderin, und Thailänder haben in solchen Situationen, finde ich, eine sehr gesunde, herzschonende Einstellung. Wenn etwas geschieht mit dem ich nicht gerechnet habe, dann musste es so sein. Womöglich wäre es sonst noch schlimmer gekommen. womöglich im See oder sonst wo gelandet wäre.

Danke, dass es Euch gibt

Ich liebe meine Kinder, unseren Hund, Amore, mein Umfeld und auch meine Nachbarn. Durch sie ist mein Leben ganz schön bunt, lebendig, wunderschön und anstrengend zugleich.

Das Leben hat mich mehr gelehrt als ich manchmal wissen wollte. Aber in Bezug auf Selbstkenntnis, Selbstmanagement, Kommunikation, Hilfsbereitschaft, die Fähigkeit Situationen auch aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, Geduld, Ausdauer, der Entwicklung elterlicher Führungsqualitäten sowie von bedingungsloser Liebe, sind meine Kinder, Freunde, Partner und sogar meine Kunden und natürlich Timon unser Hund, für mich die besten Trainer der Welt.

Danke, dass es Euch in meinem Leben gibt!

Also kurz gesagt:

Wenn mir der Bus vor der Nase abfährt, dann sollte ich ihm nachwinken und meinen Arbeitgeber von ihm grüssen lassen. Weil der Bus, in dem ich gesessen hätte,

Heute schon gelacht?

Das Leben hat seinen eigenen Humor. Auch wenn ich diesen nicht immer verstehen kann. Doch jedes Mal, wenn ich über eine Situation lachen kann, dann sieht die Welt schon viel besser aus. Ein ehrliches Lachen, ist zudem eine der besten Stressabbauethoden und gleichzeitig sympathisch, ansteckend. Meine Familie hat an diesem Abend auch Tränen gelacht.

Eine Woche später

Kam ich vom Laufen nach Hause und wurde bereits schwanzwedelnd von Timon, erwartet. Er sass inmitten von Papier welches offenbar herrlich nach Fleisch roch.

Hund und Kinder haben diese wunderbare Fähigkeit im Augenblick zu leben. Und dadurch war er sich natürlich keiner Schuld mehr bewusst.

Ich sollte in dieser Sache wohl dringend unseren Hund erziehen - denn eine gute Kommunikation im Alltag beugt viel Stress vor . oder sollte ich wohl eher mich erziehen?!

Meine Freundin, eine ausgezeichnete Hundetrainerin, würde dem jetzt sicher kopfnickend zustimmen. In einer Freundschaft versteht man sich halt manchmal auch ohne Worte. Da genügt manchmal schon ein Schwanzwedeln.

Achtsamkeit

Diese bewusst gelebten Augenblicke - erinnern Sie sich? Soeben sind mir die zwei Brötchen im Ofen angebrannt, welche ich noch essen wollte. Ich war so in meine Arbeit vertieft, dass ich diese glatt vergessen habe. Das wäre Achtsamkeit im Alltag, aber nur wenn ich nicht zwei Dinge gleichzeitig versuche zu machen. Ich ertappe mich einmal mehr dabei, wie lange es braucht, um eingefahrene Verhaltensmuster zu verändern. Die Brötchen sind ganz schön schwarz geworden . doch es hätte ja auch schlimmer kommen können.

Doch ob ich etwas als schlimm empfinde ist immer eine Bewertungssache. Besser ist somit: es hätte auch anders kommen können - wie wahr.

Zum Glück liebe ich dunkles Brot und ansonsten hätte ich ja immer noch die Wahlö .

