



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### **Resilienz:**

#### **Die Kunst, mit Belastungen gelassen umzugehen**

13.02.2012, Balou e. V.  
Dortmund



#### **Mehr Selbstakzeptanz und Gelassenheit durch Klopfakupressur**

14.02.2012  
Dortmund

#### **Einführung in Klopfakupressur**

21.02.2012  
Dortmund

#### **Zeitmanagement**

24. – 25.02.2012  
Hamburg

#### **Cool durch die Wechseljahre**

05. – 06.05.2012  
Dortmund

#### **Die Kunst, hohe Belastungen zu bewältigen: Resilienz stärken**

16. – 17.06.2012  
Dortmund

## **NEWSLETTER NR. 5 | 06.02.2012**

### **Editorial**

Liebe Leserinnen und Leser,

ich wünsche Ihnen, dass Ihr neues Jahr gut für Sie begonnen hat. Sind Sie mit guten Vorsätzen gestartet oder haben Sie sich konkrete Ziele formuliert? Beides ist ein guter Anfang. Wie ich aus meinen Zeitmanagement-Seminaren immer wieder erfahre, ist es oft nicht leicht, über das Jahr dann auch für die Umsetzung zu sorgen. Eine hohe Arbeitsdichte, die schnelle Erreichbarkeit durch moderne Techniken und die Erwartung ebenso schneller Reaktionen setzten viele Menschen unter Druck. Sie erleben sich nicht mehr gestaltend in ihrem Leben, sondern fühlen sich getrieben und reagierend. Wie Sie mit Prioritäten, Zeit fürs Nachdenken und immer wieder das Steuer des Lebens in die Hand zu nehmen umgehen, darum wird es in diesem Newsletter gehen. Lesen Sie hier mehr.

Viel Vergnügen und gute Gedanken wünscht

Barbara Frie

### **Es ist alles sooo viel!**

Wie wir es schaffen, uns selbst zu helfen

Heute geht es darum, wie wir die Anforderungen, die andere und wir selbst an uns stellen, behandeln.

### **Es gibt viel zu tun – strengen wir uns an**

In meinen Seminaren zu Zeit- und Selbstmanagement, aber auch wenn es um Resilienzstärkung geht, höre ich immer wieder, dass es viel zu tun gibt, viel mehr als man in der vorgegebenen Zeit zu schaffen scheint. Die Aufgaben werden mehr, die Mails auch. Wenn die Betroffenen nicht sofort reagieren, gibt es empörte Rückrufe. Erreichbarkeit in der Freizeit und im Urlaub ist „dank“ Handy keine Seltenheit. Hinzu kommt: Wir tummeln uns in sozialen Netzwerken und halten zu möglichst vielen Menschen Kontakt. Das gibt uns ein Gefühl, lebendig zu sein – frisst aber Zeit.



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

# NEWSLETTER



## **Resilienz:**

### **Die Kunst, mit Belastungen gelassen umzugehen**

13.02.2012, Balou e. V.  
Dortmund



### **Mehr Selbstakzeptanz und Gelassenheit durch Klopfakupressur**

14.02.2012  
Dortmund

### **Einführung in Klopfakupressur**

21.02.2012  
Dortmund

### **Zeitmanagement**

24. – 25.02.2012  
Hamburg

### **Cool durch die Wechseljahre**

05. – 06.05.2012  
Dortmund

### **Die Kunst, hohe Belastungen zu bewältigen: Resilienz stärken**

16. – 17.06.2012  
Dortmund

Wo es vor Jahren noch Ruhezeiten oder Ruheräume gab, gibt es jetzt Mails, Anrufe, SMS oder sonstige Störungen. Sogar noch beim Abendessen muss der „dringende“ Anruf eines Kollegen entgegengenommen werden. Das führt bei vielen Menschen zu Stress und zu einem Gefühl, es – den Alltag, das Leben, einfach alles – nicht mehr zu schaffen. Wenn das Abschalten nicht mehr gelingt, dann kommen Unruhe, Hektik und Schlafstörungen und schließlich die völlige Erschöpfung.

Denn es ist fatal: Wenn sich das Gefühl von Überforderung im Alltag bemerkbar macht, dann neigen die meisten Menschen dazu, schneller zu arbeiten, sich „anzustrengen“ – im Sinne von „mehr desselben“. Die Erfahrung zeigt, das nützt auf Dauer gar nichts. Im Gegenteil.

### **Es gibt viel zu tun – lassen wir's bedächtig angehen**

Um aus diesem Hamsterrad herauszukommen, empfehle ich meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, erst einmal eine Pause zu machen, sich einen Kaffee zu holen, Luft zu holen und sich eine Liste all der Dinge zu machen, die da noch zu tun sind. Und glauben Sie mir, für diese Liste haben Sie die Zeit. Auf der Liste markieren Sie alle die Aufgaben, die heute unbedingt getan werden müssen (weil sonst die Welt untergeht.) Diese werden dann konzentriert, eins nach dem anderen (!) abgearbeitet. Diese Strategie unterzieht den Antreiber „Das schaffe ich nicht!“ einer Realitätsprüfung.

Wenn diese Situation häufiger vorkommt, ist es hilfreich, eine Analyse des eigenen Tagesablaufs zu machen. Der erste Schritt ist, dass Sie alle 15 – 20 Minuten mitschreiben, was sie gerade tun und wer Sie gerade stört. Am Ende des Tages können Sie auswerten: Welche Aktivitäten waren sinnvoll, wo hätten Sie etwas anders, schneller tun können, was hätten Sie besser gelassen oder was hat gut gepasst, so wie Sie es gemacht haben? Sie können prüfen, ob die Prioritäten richtig gesetzt waren.

Besonders spannend finde ich es, dass beim Aufschreiben schon die ersten guten Erkenntnisse kommen.



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### Resilienz:

#### Die Kunst, mit Belastungen gelassen umzugehen

13.02.2012, Balou e. V.  
Dortmund



#### Mehr Selbstakzeptanz und Gelassenheit durch Klopfakupressur

14.02.2012  
Dortmund

#### Einführung in Klopfakupressur

21.02.2012  
Dortmund

#### Zeitmanagement

24. – 25.02.2012  
Hamburg

#### Cool durch die Wechseljahre

05. – 06.05.2012  
Dortmund

#### Die Kunst, hohe Belastungen zu bewältigen: Resilienz stärken

16. – 17.06.2012  
Dortmund

### Es gibt viel zu tun – schaffen wir uns Regeln

Um ständig erreichbar zu sein, haben wir die „alten“ Strukturen, die uns mehr Freiraum ließen, aufgehoben: Das Büro-Handy wandert überall mit hin, sogar in den Urlaub. Permanent rufen wir Mails ab und beantworten sie natürlich auch. Was früher tabu war, gilt nicht mehr, z. B. Anrufe zur besten Tagesschauzeit. Wir sind immer und überall erreichbar und störrisch. Die äußere Struktur, die uns früher schützte, ist aufgelöst. Das hat zwar Vorteile und schafft Flexibilität, verfolgt uns aber bis zum Burn-out.

Als Ausgleich für die fehlende äußere Struktur müssen wir uns heute eine innere Struktur schaffen. Da helfen persönliche Regeln, wann ich für wen erreichbar bin und ab wann nicht mehr, oder was bis wann erreichbar ist und was nicht. Diese Regeln aufzustellen, ist ein wichtiger Schritt.

Denn wenn es keine Pausen und Unerreichbarkeiten gibt, dann gibt es keinen Raum für tiefe Erholung, für kreatives Sackenlassen. Menschen brauchen unbedingt Pausen, um nachzudenken, die vielen Informationen zu verarbeiten und sich auf einzelne Situationen zu konzentrieren. Interessant sind Forschungsergebnisse, die zeigen, dass sich Menschen diese Pausen oft mit Ausreden holen: „Mein Akku war leer.“ „Ich hatte kein Netz.“ „Da war eine Serverstörung.“ Das zeigt, wir brauchen die Zeit der Unerreichbarkeit, um langfristig konzentriert und denkfähig zu bleiben. Und das ohne schlechtes Gewissen.

### Es gibt viel zu tun – sind wir doch mal unerreichbar

Unerreichbar sein? Unmöglich! Oder doch? Es geht tatsächlich und ist zudem noch effektiv. Probieren Sie es aus!

Wenn jetzt Ihre innere Stimme noch Einwände hat, dann ist das ein guter Moment, um den eigenen inneren Ansprüchen auf die Spur zu kommen. Das sind die Forderungen an uns selbst, die uns auf der einen Seite zu hohen Leistungen und Ergebnissen antreiben können, aber auf der anderen Seite immer wieder Überlastung erzeugen. Kennen Sie Ihre inneren Antreiber? Es gibt fünf, die sehr verbreitet sind:

- „Sei perfekt!“
- „Sei beliebt!“
- „Sei stark!“
- „Sei auf der Hut!“
- „Ich kann nicht!“



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### **Resilienz:**

#### **Die Kunst, mit Belastungen gelassen umzugehen**

13.02.2012, Balou e. V.  
Dortmund



#### **Mehr Selbstakzeptanz und Gelassenheit durch Klopfakupressur**

14.02.2012  
Dortmund

#### **Einführung in Klopfakupressur**

21.02.2012  
Dortmund

#### **Zeitmanagement**

24. – 25.02.2012  
Hamburg

#### **Cool durch die Wechseljahre**

05. – 06.05.2012  
Dortmund

#### **Die Kunst, hohe Belastungen zu bewältigen: Resilienz stärken**

16. – 17.06.2012  
Dortmund

Und, wie lautet Ihr innerer Antreiber? Reflektierende Fragen, mentale und reale Diskussionen mit freundlich gesonnenen Menschen helfen, diese ständige Reaktion abzuschwächen, z. B. „Ist es wirklich so?“ oder „Was würde schlimmstenfalls passieren?“, „Was würden Sie einer guten Freundin, einem Freund raten, wenn sie sich in einer vergleichbaren Situation befinden?“

Der erste Schritt ist, die eigenen Antreiber zu erkennen und zu benennen. Dazu passt ein Zitat von Marc Aurel: „Denke daran, dass das, was Dich wie an unsichtbaren Fäden hin- und herzieht, in deinem Inneren verborgen ist.“

Und nun ein praktischer Tipp zum Schluss, damit Sie zukünftig mehr Ruhe im Kopf, Wohlbefinden, Denkfähigkeit und Gesundheit haben können: Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, stellen Sie beide Beine auf den Boden und richten Sie die Wirbelsäule aufrecht aus. Dabei sollten Sie entspannt sein. Schließen Sie jetzt die Augen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihren Atem. Nehmen Sie Ihren Atem wahr, so wie er ein- und ausfließt. Nehmen Sie nur das Eine wahr. Denken Sie dann beim Einatmen „Ein“ und beim Ausatmen „Aus“. Tun Sie das zwei bis fünf Minuten. Immer wenn Ihre Gedanken abschweifen, kommen Sie entspannt zurück zu „Ein“ und „Aus“. Wie geht es Ihnen danach?

Wussten Sie, dass zwei mal 20 Minuten bewusste Wahrnehmung der Atmung pro Woche über zwei Monate die Gehirnmasse verdichtet und die Leistungsfähigkeit steigert?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen regelmäßige ruhige Momente, um Ihre Ziele mit Konzentration zu erreichen.

Barbara Frie