

# Einfach mal runterkommen?

Sich zu entspannen ist keine leichte Aufgabe – ist vielen von uns doch eine gewisse bienenfleißige Betriebsamkeit längst in Fleisch und Blut übergegangen. Wir können sie nicht so einfach aufgeben und urplötzlich in ein relaxtes Leben starten. Der britische Arbeitspsychologe Tony Crabbe listet in seinem Buch *BusyBusy* fünf Gründe auf, warum wir so beschäftigt sind. Dazu gehört der Aspekt, dass wir es gar nicht anders kennen, und auch der Umstand, dass alle es so handhaben. Selbst am Wochenende überlegen wir, was noch zu erledigen ist, wen wir schon lange nicht mehr getroffen haben – und, ach ja, Sport treiben und ins Theater gehen könnten wir auch mal wieder!

In diesem Heft schauen wir uns einige unserer Gewohnheiten, inneren Antreiber und Glaubenssätze an, die mitverantwortlich für unseren Stress sind. Im Artikel *Die Skizze – Vorlage für ein gutes Leben* (Seite 50) nehmen wir unsere Tendenz unter die Lupe, alles von vornherein durchplanen zu wollen und uns damit unter Druck zu setzen. Und im Artikel *Tschüss, Masterplan!* (Seite 44) lernen wir, dass Durchwursteln eine neue Kernkompetenz unserer Zeit ist. Auf den Prüfstand kommen auch unser Perfektionismus, unsere Neigung zur Ungeduld und zum „An-die-Decke-Gehen“.

„Chill doch mal, Mama“, hat eine meiner Töchter neulich zu mir gesagt. Sie ist sechs Jahre alt. Ich werde es versuchen – und Sie ja vielleicht auch!

Anke Bruder



**Anke Bruder** ist Redakteurin bei *Psychologie Heute*. Sie hat sich in den vergangenen Monaten viel mit den Themen Stress und Entspannung beschäftigt und dieses compact-Heft für Sie zusammengestellt.

# Inhalt

HEFT 53



## WAS UNS STRESST

- 14 **Mir wird alles zu viel**  
ANNA ROMING
- 18 **So ein Durcheinander!**  
DONALD SULL UND  
KATHLEEN M. EISENHARDT
- 24 **Schlafen Sie gut?**  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF
- 26 **„Perfektionisten haben Angst,  
nicht zu genügen“**  
RAPHAEL M. BONELLI IM GESPRÄCH
- 30 **Rangliste der Stressfaktoren**  
ANNA GIELAS
- 32 **Stressige Städte**  
CHRISTIAN WOLF

## UMDENKEN

- 38 **Über die Lust an der Last**  
ANNETTE KEHNEL
- 42 **„Entspannung macht auf Dauer  
nicht glücklich“**  
HELEN HEINEMANN IM GESPRÄCH
- 44 **Tschüss, Masterplan!**  
AXEL WOLF
- 50 **Die Skizze – Vorlage für ein gutes Leben**  
EVA TENZER
- 56 **Keine Kraft mehr? Doch!**  
URSULA NUBER
- 58 **Meditieren heißt: sich in Frieden lassen**  
FABRICE MIDAL
- 62 **Stress: Alles nur Ansichtssache?**  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF