

# Gleichgewicht

Manchmal reicht der Blick in den Terminplan der nächsten Woche aus, und man fühlt sich angespannt: Am Montag ist Yogakurs. Für den Dienstagabend hat die Grundschule des Sohns zum Elternabend eingeladen. Am Mittwoch steht um 18 Uhr ein virtuelles Meeting mit Kollegen im Ausland auf dem Plan. Der Donnerstagabend ist auch nicht frei, an diesem Abend ist das Treffen der Ehrenamtlichen der Hilfsorganisation, die wir unterstützen. Am Freitag könnte es bei der Arbeit länger dauern – ein neues Softwaretool wurde eingeführt, mit dem wir uns noch nicht beschäftigt haben. Nicht schlimm, nur erledigt sich das Einkaufen leider nicht von selbst und zieht sich dann bis in den Abend hinein. Und den Samstagnachmittag belegt der Kindergarten der Tochter mit einem Bücherflohmarkt für die Kleinen.

Solche und ähnliche Herausforderungen sind normal, und wir mögen sie. Wir übernehmen gern Verantwortung, sind zuverlässig, wollen andere nicht hängenlassen, nicht die Kinder, nicht den Partner, nicht die Kollegen. Das hat aber auch eine Schattenseite: Aus dem Verantwortungsgefühl für andere kann ein Zwang werden, sich ständig anpassen und optimieren zu müssen, permanent die Erwartungen anderer zu erfüllen. Wir befinden uns in einer Art Dauerdilemma zwischen dem Wunsch, unser Leben selbst zu gestalten, und dem Bedürfnis, anderen gerecht zu werden. Bekommen wir das gut hin, fühlen wir uns wohl. Wenn nicht, plagt uns schnell ein schlechtes Gewissen, und wir sind gestresst.

Wie können wir ein Gleichgewicht in unserem Alltag finden und uns selbst dabei ein guter Begleiter sein? Die psychologische Forschung hat auf diese Frage Antworten, die wir Ihnen in dieser Ausgabe der *Psychologie Heute compact* zum Thema „Selbstcoaching“ vorstellen: In welcher Lebenssituation wir auch immer sind, wir sollten uns selbst richtig einschätzen und wissen, was gerade mit uns los ist (Kapitel 1). Zweitens gehört dazu, ruhiger durch den Alltag zu gehen. Und das funktioniert am besten, wenn wir planen, unsere Zeit gut einteilen und genügend Pausen einlegen, also eine Art Selbstmanagement betreiben (Kapitel 2). Schließlich ist es hilfreich zu wissen, wie wir in unruhigen Zeiten bestehen können, etwa in der Lebensmitte oder in einer Beziehungskrise (Kapitel 3).

Zwischen der Hektik des Alltags und den ruhigen Momenten für uns selbst die richtige Balance zu finden kann ein großes Glück sein. Viel Freude beim Lesen und Entdecken wünscht



**Susanne Ackermann** ist Redakteurin bei *Psychologie Heute*. Sie hat dieses Heft für Sie zusammengestellt

*Susanne Ackermann*