

Lebensqualität: Immer dieses «Gstürm»

«Gstürm im Alltag» braucht Energie und Zeit und ist oftmals unnötig. Mit ein paar einfachen Tricks kann man etwas dagegen tun.

Wer kennt sie nicht, die Tage, an denen ein «Gstürm» das andere jagt. Alles läuft aus dem Ruder, nichts klappt so, wie es sollte. Solche Tage möchte man am liebsten aus der Agenda streichen. Aber muss ein «Gstürm»-Tag auch einer bleiben? Was sind die Ursachen und was sind mögliche Lösungswege?

Ursache suchen

Eine Bäuerin möchte heute einen Besuch bei ihren Eltern machen und hat diese auch bereits informiert. Im Laufe des Vormittags kommt ihr Mann ins Haus und findet, dass er an diesem regnerischen Tag endlich Zeit hätte, um mit ihr die gewünschten Gartenmöbel kaufen zu gehen. Das passt der Bäuerin nun aber gar nicht. Wen soll sie jetzt enttäuschen oder verärgern?

Ein anderes Beispiel könnte sein: Ein Landwirt hat seinen Alltag gut geplant. Er möchte, dass alle Arbeiten perfekt und genau nach seinen Vorstellungen erledigt werden. Seine Familie hat oftmals grosse Mühe, seinen Vorstellungen gerecht zu werden. Wie kann das immerzu wiederkehrende «Gstürm» vermieden werden?

Wichtig ist, dass zuerst die Ursache gesucht wird. Was ist der Auslöser, dass es immer wieder zu diesen Ungereimtheiten kommt? Das können ganz verschiedene Ursachen sein, welche den Alltag schwierig erscheinen lassen:

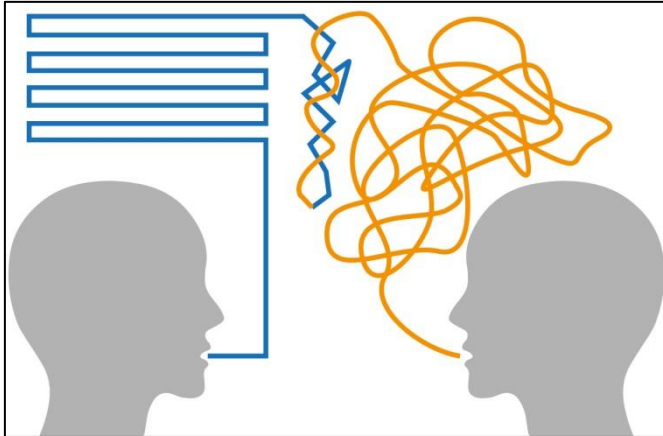
- Arbeitsbelastung
- unterschiedliche Wertvorstellungen und Erwartungen
- persönliche Unzufriedenheit
- finanzielle Sorgen
- Missverständnisse
- Kommunikationsprobleme
- Ungeduld
- Nichteinhalten von Vereinbarungen
- sich nicht in die Situation des Gegenübers hineinversetzen können
- Perfektionismus

Nicht auftreten lassen

Die Unstimmigkeiten beim Gartenmöbelkauf hätten vermieden werden können, wenn das Paar frühzeitig miteinander kommuniziert hätte. Kommunikationsprobleme sind häufige Ursache von Missverständnissen. Beim zweiten Beispiel steht sich der Landwirt mit seinem Perfektionismus selber im Wege. Auch diese Ursache kann immer wieder zu Unstimmigkeiten führen. Oftmals werden Menschen durch den eigenen Perfektionismus überfordert. Am Schluss sind alle unzufrieden. Der Landwirt und seine Familie.

Wichtig ist also, dass zuerst analysiert wird, was der wirkliche Auslöser des «Gstürms» ist. Erst dann können Lösungsmöglichkeiten gesucht werden.

Es gibt aber auch stürmische Tage, an welchen durch das eigene Verhalten nur geringe Veränderungen angestrebt werden können. Beispielsweise, wenn das Wetter nicht mitspielt, im Stall nicht alles rund läuft, die Kinder krank sind oder jemand unverhofft unsere Hilfe braucht. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, dass wir Unstimmigkeiten, die nicht sein müssten, gar nicht erst zulassen.



Kommunikationsprobleme sind ein häufiger Auslöser für «Gstürm» im Alltag. Mit ein paar Tipps und Tricks kann etwas dagegen getan werden.

(Grafik Bauernzeitung)

Lösungen kennen

Wenn Sie die folgenden zwei wesentlichen Punkte beachten, kann einiges an «Gstürm» vermieden werden.

Perfektionismus

- nicht zu hohe Erwartungen an andere stellen
- Erwartungen kommunizieren
- Personen mit anderen Wertvorstellungen respektieren
- Verständnis zeigen und bei Unklarheiten nachfragen
- man ist auch erfolgreich, wenn nicht alles perfekt ist
- sein Selbstwertgefühl und seine Selbstachtung nicht von der Leistung abhängig machen
- flexibel sein und bewusst in jeder Situation die Entscheidung treffen, wie viel Einsatz man bringen möchte und wann man sagt, es ist gut genug

Kommunikation

- eine Weiterbildung im Bereich Kommunikation besuchen
- persönlich an sich arbeiten und neue Kommunikationsmöglichkeiten (z. B. Brief schreiben) ausprobieren
- klar und offen kommunizieren
- nicht immer alles auf die «Goldwaage» legen
- Unstimmigkeiten sofort ansprechen und bereinigen, nicht nachtragend sein

Artikel publiziert in der Bauernzeitung vom 09.06.2017.

Schüpfheim, 09.06.2017

Kontakt

BBZN Schüpfheim, Klosterbüel 28, 6170 Schüpfheim, www.bbzn.lu.ch
Andrea Bieri, 041 485 88 40, andrea.bieri@edulu.ch