



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Ängste

So schlimm war's doch gar nicht ...

**A**ls mir ein Kollege vor etwas mehr als einem Jahr empfohlen hat, mit dem Reiten zu beginnen, um meine Angst vor Tieren und parallel dazu auch Stress abzubauen – da war meine größte Angst immer die, irgendwann vom Pferd zu fallen. Bis letzte Woche. Da ist es nämlich passiert. Ich durfte das erste Mal in diesem Jahr auf der Außenfläche des Gestüts reiten. Was bei uns in Salzburg immer unglaublich schön ist – mit Blick auf die Festung. Bis eine Gruppe kleiner, von den Pferden hoch faszinierter Kinder gekommen ist und mein Pferd durch ihr bewunderndes und mädchenhaft lautes Gekichere verschreckt hat und das Tier durchgegangen ist. Mit mir auf dem Rücken. Rücksichtsvollerweise hat „Soraya“ aber einen so großen Sprung nach oben gemacht, bevor sie dann losgaloppiert ist, dass ich gleich einmal heruntergefallen bin. Und siehe da – es war überhaupt nicht schlimm. Ich bin von einem doch großen Pferd mit voller Wucht seitlich abgestürzt und hatte, außer ein paar Gelenkschmerzen, nicht einmal einen blauen Fleck – was mich bis heute fasziniert, da ich ja doch voll auf dem (Sand-)Boden aufgeprallt bin.

Nach meinem ersten Schock – dem Wegputzen vom Sand und dem Geraderücken meines Reithelms – bin ich dann sogar wieder aufgestiegen. Was, denke ich, auch die Erklärung dafür ist, dass ich keinen blauen Fleck bekommen habe. Weil mir das Blut ganz einfach in den Adern stockte. Aber es ging alles gut und ich bin wieder meine Runden geritten, (fast) als ob nichts gewesen wäre. Warum ich Ihnen das erzähle? Ganz einfach: Weil es überhaupt nicht schlimm ist, wenn die Dinge, vor denen wir wirklich Angst haben, irgendwann tatsächlich passieren. Die Angst davor ist nämlich ausschließlich in unserem Kopf. In der Praxis sehen die Dinge dann oftmals, bis eigentlich immer, komplett anders aus. Nämlich viel weniger schlimm. Im Nachhinein betrachtet, hat mir der Sturz vom Pferd aus psychologischer Sicht enorm gutgetan. Weil ich gelernt habe, dass manche Dinge nun mal eben passieren. Wenn man sich dann aber wieder aufrichtet und im wahrsten Sinne des Wortes wieder aufs Pferd setzt, ist doch alles nur noch halb so schlimm.



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Erfolg

Entspannt ans Ziel

**D**ie Sache mit dem Erfolg ist die: Wir wollen ihn alle in unserem Leben haben. Jeder will auf seine Art erfolgreich sein. Der eine ein bisschen mehr, der andere vielleicht auch ein bisschen weniger. Zumindest machen sich diese Personen, die auch mit etwas weniger zufrieden sind, definitiv weniger Stress. Was unglaublich intelligent ist. Und deshalb genau diese Menschen, die die Sache mit dem Erfolg unkomplizierter angehen, im Endeffekt umso erfolgreicher macht.

Erfolg kann man nämlich nicht erzwingen. Klar, wir können uns anstrengen. Was natürlich auch wichtig ist. Dennoch muss die größte Anstrengung nicht unweigerlich auch den Erfolg mit sich bringen. Und glauben Sie mir, ich weiß, wovon ich hier spreche.

Die Gabe, mich zu entspannen und möglichst stressfrei darauf zu warten, dass sich Dinge in meinem Leben erfolgreich entwickeln, habe ich nämlich leider nicht. Da muss ich mich selbst immer wieder daran erinnern. Was mir gar nicht leicht fällt, weil ich in meinem Inneren ständig auf Hochtouren laufe und immer wieder

glaube, dass sich alles ja eigentlich viel schneller entwickeln müsste, als es dann tatsächlich der Fall ist. Was im Endeffekt dazu führt, dass ich zusehends immer noch unentspannter werde. Das ist manchmal schon fast ein Teufelskreis.

Zum Glück weiß ich aus meiner Praxis aber, dass es nicht nur mir so geht. Ganz viele Menschen ticken hier gleich wie ich und versuchen, durch unglaublich viel Ehrgeiz das System rund um den eigenen Erfolg auszutricksen. Was aber leider nicht funktioniert. Das müssen wir alle irgendwann lernen, zu akzeptieren.

Die gute Nachricht dabei ist, dass ich selbst auch schon mal die Erfahrung gemacht habe, dass das wirklich klappen kann. Je mehr man den Druck, den man sich mit dem „erfolgreich sein wollen“ macht, loslässt, umso entspannter kommt man ans Ziel. Und hat dort dann sogar noch Energien, den eigenen Erfolg zu genießen.



[www.gluecklicherleben.at](http://www.gluecklicherleben.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

## Das innere Kind

Ich brauch dringend Therapie ...

**Ü**ber diesen (An-)Satz denke ich, je älter ich werde, immer öfter nach. Und das, obwohl ich selbst eine psychologische Ausbildung habe. Das macht die Sache jedoch nicht immer leichter. Ich setze mich beispielsweise seit Jahrzehnten mit meiner eigenen Kindheit auseinander. Das habe ich auf der Uni gelernt, von meinem Prof für Psychoanalyse. Irgendwie hat mir das damals gefallen. Ganz besonders, dass ganz viele Dinge in meiner Kindheit liegen. Lösungsorientiert, wie ich bin, fand ich das auch insofern sofort ganz prima, somit meine Eltern für unendlich viele Dinge in meinem Leben verantwortlich machen zu können. Super!

Dann habe ich begonnen, unzählige Bücher über die Aussöhnung mit meinem inneren Kind zu lesen. Auch durchaus spannend. Wobei ich immer mehr zu dem Entschluss gekommen bin, dass wir beide uns überhaupt nicht aussöhnen müssen. Es gab zwischen uns ja noch nie Unstimmigkeiten. Trotzdem habe ich mir überlegt, nachdem all diese Bücher enorme Verkaufszahlen erzielen, dass ja vielleicht doch was dran sein muss, wenn man mit dem eigenen inneren Kind

spricht. Hier sind alle Bücher unisono der Meinung, dass wir unserem inneren Kind Aufmerksamkeit und Geborgenheit geben müssen und ihm „sagen“, dass wir für es da sind.

So ein Blödsinn! In Wirklichkeit muss es aus meiner Sicht genau anders herum sein. Wir müssen wieder zulassen, unser inneres Kind für uns da sein zu lassen. Wenn wir nämlich lernen, in uns reinzuhören und uns auf unsere eigenen tief verankerten Bedürfnisse zu konzentrieren, dann klappt das ganze Leben wunderbar. Als Kinder treffen wir nämlich Bauchentscheidungen. Oder haben Sie schon einmal ein Kind gesehen, das Pro und Conralisten schreibt? Diesen ganzen Blödsinn machen wir alle erst, seit wir erwachsen sind. Genau wegen solcher Dinge müssen wir dann auch tatsächlich in Therapie. Weil wir vor lauter Listen irgendwann selber keine Entscheidungen mehr treffen können. Die beste Therapie ist aus meiner Sicht deshalb noch immer unser eigenes kindliches Bauchgefühl. Vertrauen Sie auch einmal wieder drauf. Sie werden sehen, es funktioniert!



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/glueckklcherleben](https://facebook.com/glueckklcherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Die eigene Einstellung

Mit einer negativen Haltung machen wir es uns oft nur selbst schwer

**I**st es uns nicht allen schon einmal so gegangen, mit einer negativen Grundeinstellung und genervt einen Termin wahrzunehmen? Weil wir im Vorfeld bereits davon überzeugt waren, dass das Ganze ohnehin wieder unglaublich mühsam werden wird. Und was ist dann passiert? Klar: Es wurde unglaublich mühsam. Dass unsere Einstellung in diese Richtung funktioniert, wissen wir demnach alle aus eigenen Erfahrungen. Leider gehören diese Erfahrungen aber nun einmal zu unserem Reifeprozess. Sonst würden wir ja vielleicht auch nie beginnen, umzudenken. Nämlich dahingehend, dass es, wenn es in eine Richtung so „großartig“ funktioniert, prinzipiell ja auch in die andere Richtung funktionieren müsste. Zumindest wäre es mit Sicherheit einen Versuch wert. Wenn das nächste Mal also ein absolut anstrengender Termin auf dem Plan steht, plädiere ich dafür, diesen einmal komplett neu zu überdenken. Also nicht mit der üblichen Einstellung an die Sache heranzugehen und so, ob der eigenen Gedanken, dem Termin überhaupt keine Chance mehr zu geben, jemals positiv zu verlaufen. Wenn wir jetzt aber lernen, Dinge

neutral oder, noch viel besser, positiv gestimmt anzugehen, werden wir dadurch ganz automatisch auch unser Gegenüber komplett anders abholen. Weil wir etwas anderes ausstrahlen. Blöderweise sieht man uns unsere Gedanken nämlich an. Egal, ob wir das wollen oder nicht. Und auch egal, wie viel Mühe wir uns geben, unsere eigene Meinung über jemanden nicht zu zeigen. Glauben Sie mir, ich habe das öfter versucht. Es ist mir jedoch nie wirklich gut gelungen, meine Meinung über jemanden dauerhaft zu überspielen. Da genügt ein kurzer Moment, ein falscher Gesichtsausdruck, und die ganze schöne „Ich lass es mir nicht anmerken, dass ich den/die nicht ausstehen kann“-Strategie ist dahin. Und zwar unwiderruflich. Also versuchen Sie es doch auch einfach mit einer positiveren Haltung. Ganz egal, was früher vielleicht einmal vorgefallen ist. Mit all diesen Erfahrungen der Vergangenheit machen wir uns doch nur selbst das Leben schwer. Die anderen können wir nicht ändern. Unsere eigene Einstellung jedoch sehr wohl.



[www.gluecklicherleben.at](http://www.gluecklicherleben.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Etwas Neues wagen

Neue Länder, neue Kulturen

**W**ie würden Sie sich selbst beschreiben, wenn es darum geht, neue Dinge auszuprobieren? Sind Sie eher der abenteuerliche Typ, der jedes Jahr in ein anderes Land auf Urlaub fährt? Am besten nur mit einem Rucksack und einer Hängematte, weil Sie auf Bewertungen im Internet ohnehin keinen Wert legen? Oder sind Sie eher der Urlaubstyp, der am liebsten jedes Jahr an denselben Ort fährt, um im Vorfeld schon genau zu wissen, wie dort alles abläuft? Wo es den besten Kaffee gibt, das beste Eis und welche Tisch- und Zimmernummer Sie im Hotel unbedingt haben wollen. Mal ganz ehrlich. In welcher Beschreibung finden Sie sich selbst wieder? Das kann jetzt richtig erschreckend sein, oder? Sollten auch Sie sich (Sie sehen an meiner Formulierung – auch ich bin eher Typ 2) prima damit identifizieren können, zu ihren traditionellen Werten zu stehen, hat das aber etwas Langweiliges, nicht wahr? Als Jugendliche habe ich meine Eltern ausgelacht, wenn sie immer wieder an dieselben Orte fuhren. Und was mache ich heute? Ich fahre auch immer wieder hin. Bis zu einem

gewissen Grad ist das aus psychologischer Sicht ganz wunderbar. Nämlich dann, wenn man nur ein paar Tage Zeit hat und sich wirklich erholen möchte. In diesem Fall macht es durchaus Sinn, an einen Ort zu fahren, wo man sich von Beginn an erholen kann, weil man die Gegebenheiten kennt. Wenn man aber mehr Zeit hat, sollte man sich unbedingt immer wieder für Neues öffnen. Neue Länder kennenlernen, neue Kulturen. Unser Gehirn ist nämlich ganz süchtig nach neuen Eindrücken. Diesem Verlangen sollten wir deshalb unbedingt regelmäßig nachkommen. Denn sonst wird das ganze Leben, ebenso wie jeder Urlaub, zur Routine. Und dafür sind wir alle definitiv noch zu jung! Denn Sie wissen ja: Am Ende bereut man immer nur die Dinge, die man nicht getan hat. Planen Sie Ihren nächsten Urlaub also frei nach dem Motto „Wenn einer eine Reise tut, kann er was erzählen“. Und Sie wollen ja bestimmt nicht immer dieselben Dinge erzählen, oder? Und ganz bestimmt auch nicht immer nur dieselben Dinge erleben. Das wäre ja auf Dauer echt fad!



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

## Ganz wertfrei

Wahrnehmen, nicht werten ...

**D**as war kürzlich wieder einer dieser berühmten Sätze meiner Yogalehrerin. Einer der Sätze, die mich dann noch richtig lange beschäftigen. „Nicht werten.“ Geht das überhaupt? Im Zuge der Yogastunde habe ich darüber intensiv nachgedacht und mich selbst dabei entdeckt, permanent zu bewerten. Mich selbst und andere. In diesem Moment damals meine eigene Beweglichkeit betreffend. Und die der anderen. Wer ist in welcher Übung wie dehnbar, wer hat mehr Gleichgewicht etc. ... Fürchterlich! Auch den restlichen Tag über habe ich immer wieder festgestellt, dass ich in einer unendlichen „Ich werte andere“-Schlaufe drinnen bin. Es ist erschreckend, wie viele Gedanken man sich den ganzen Tag über andere Menschen machen kann, die man oftmals nicht einmal persönlich kennt. Sondern einfach nur auf der Straße, beim Einkaufen oder in der U-Bahn wahrnimmt. Und am schlimmsten ist das ewige Sich-selbst-Bewerten. Ist meine Arbeit auch wirklich gut genug? Hätte jemand anderer das nicht vielleicht besser gemacht? Ob mein Chef mich gleich wertschätzt wie meine Kollegin, die immer sehr akkurat arbeitet und der nie kleine Fehler passieren? Eine

gedankliche Endlosschleife. In dieser Schlaufe sind wir aber alle irgendwie gefangen. Was uns auf Dauer jedoch viel zu viel Energie kostet. Sinnlose Energie! Deshalb habe ich für meinen Teil jetzt entschieden, zu üben, stolz auf mich zu sein. Und endlich damit aufzuhören, zu überlegen, was ich nicht so gut kann. Oder andere vielleicht besser können. Da gibt es nämlich vieles. Das nützt aber weder mir etwas noch den anderen (abgesehen von denen, die etwas besonders gut können). Ich versuche meine Tage jetzt also so zu gestalten, meine eigenen Stärken zu erkennen und auch wertfrei wahrzunehmen. Und meine Umwelt einfach sein zu lassen. Ohne mich mit anderen zu vergleichen oder mir zu überlegen, dass manche Kleidungsstücke an anderen Personen in einer Nummer größer bestimmt viel schöner gewesen wären. Auch wenn das so ist. Es geht mich nichts an. Und wer weiß, was sich die andere Person im selben Moment gerade von mir denkt. Da ist es doch viel schöner, weniger zu denken und den Moment einfach wertfrei zu genießen.



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



**Sabine Schneider**, Wirtschaftspsychologin

# Gute Vorsätze

Eigene Strategien entwickeln

**B**eginnen Sie ein neues Jahr auch immer mit neuen Vorsätzen? Das ist ein Ritual, das wir alle schon als Kinder gelernt haben. Im nächsten Jahr werden wir braver. Die einen wollen das Jahr mit einer Diät beginnen, die nächsten mit täglichem Sport, andere hören zu rauchen auf, und wieder andere schwören dem Alkohol ab. Dieses Vorhaben ist übrigens eines der wenigen, die dann wirklich zumindest bis zum 2. Jänner anhalten. Aber nicht, weil alle so tapfer sind, sondern einfach nur verkatert. Ansonsten machen uns unsere erzwungenen Vorsätze oft viel mehr Stress, als sie uns bringen. Das liegt daran, dass viele sich zum Beginn des Jahres plötzlich selbst kasteien und mit Dingen beginnen, die gar nicht zu ihnen passen. Nicht jeder ist dafür gemacht, um sieben Uhr morgens aufzustehen, um joggen zu gehen. Auch nicht jeder muss das neue Jahr mit einem strengen Diätplan beginnen, bei dem er in der Früh schon schlecht gelaunt aufsteht, weil das Bewusstsein da ist, den ganzen Tag nichts Vernünftiges essen zu dürfen. Oder erst einmal fünf Stunden mit knurrendem Magen durch die Gegend laufen zu müssen, bis endlich das

Intervall beginnt, in dem man wieder essen darf. Die Sache mit den sinnvollen Vorsätzen wäre ja in Wirklichkeit viel einfacher. Wenn man sich damit nicht auf ein bestimmtes Datum fokussieren würde. Wenn Sie also beispielsweise beginnen möchten, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen, probieren Sie verschiedene Varianten aus. Gleich jetzt. Gehen Sie einmal joggen, einmal walken, in Yoga oder ins Hallenbad schwimmen. Überlegen Sie sich auch ganz bewusst, was Sie gerne essen und wie Sie in Ihren eigenen Speiseplan mehr Gesundheit reinbringen können. Ohne sich Dinge von außen oktroyieren zu lassen. Ich finde, der wichtigste Vorsatz für 2020 sollte sein, dass Sie sich diesmal keinen Stress mit Ihren Vorsätzen machen. Überlegen Sie sich ganz in Ruhe, was Sie im neuen Jahr wirklich ändern wollen, und auch, warum. Und davon abgeleitet entwickeln Sie dann Ihre ganz eigene Strategie.

Und hören Sie bitte nicht auf, zu genießen! Der 1. Januar sollte ein Freudentag sein – und bestimmt kein Tag voller neuer Verbote.



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



**Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin**

# Herz vs. Verstand

Intelligente Entscheidungen kommen aus dem Kopf, kluge aus dem Herzen

**S**ind Sie mehr Kopf- oder mehr Bauchmensch? Also, ich persönlich wäre ja eigentlich der absolute Bauchmensch, lasse mich dann aber selbst immer wieder von meinen eigenen Überlegungen abhalten, eine Entscheidung wirklich rein intuitiv zu treffen. Und treffe sie dann doch wieder mit dem Kopf.

Was sich bis dato jedoch ehrlicherweise noch jedes Mal als Fehler erwiesen hat. Wenn mein Bauch und ganz besonders auch mein Herz nämlich zu etwas Nein sagen, hat das immer berechtigte Gründe. Oder sollte ich besser sagen, hätte das eigentlich richtig gute und berechtigte Gründe? Würde ich diese nur endlich einmal zulassen.

Die Angewohnheit, Entscheidungen mit dem Kopf zu treffen, wird uns allen irgendwann erfolgreich eingetrichtert. Wir bekommen von außen – meistens von unseren Eltern – im Zuge des Erwachsenwerdens immer wieder das Feedback, doch bitte ja nichts Unüberlegtes zu tun und unsere Gedanken noch einmal ganz in Ruhe abzuwägen, bevor wir eine endgültige Entscheidung treffen. Am besten basierend auf einer Pro-und-Contra-Liste.

Eine Methode zur Entscheidungsfindung, die ich persönlich ja mittlerweile wirklich hasse. Weil ich für diese Art des Sammelns von Informationen einfach nicht gemacht bin. Ich suche immer wieder so lange nach Pros und Contras, bis auf beiden Seiten gleich viele Argumente stehen und ich erst recht wieder nicht weiß, was ich jetzt machen soll. Bis ich dann beginne, mir mit dem Kopf diese eine Seite der Möglichkeiten selbst schönzureden, von der ich glaube, dass es die rational bessere Entscheidung ist.

Das ist aber natürlich reiner Blödsinn. Es gibt nämlich im Endeffekt gar keinen besseren Ratgeber als unsere eigene Intuition. Unser intuitives Bauch- und Herzensgefühl. Wir müssen nur wieder lernen und zulassen, auch wirklich darauf zu hören. Unsere klügsten Lebensentscheidungen werden wir nämlich alle immer und ausschließlich mit dem Herzen treffen. Und niemals mit dem Verstand.



[www.gluecklicherleben.at](http://www.gluecklicherleben.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



**Sabine Schnelder, Wirtschaftspsychologin**

# Perfektionismus

Ich liebe es, nicht (mehr) perfekt zu sein ...

**W**obei das ehrlicherweise nicht immer so war. Ganz im Gegenteil. Bis vor Kurzem war mein eigener Perfektionismus für mich fast so wichtig wie die Luft zum Atmen. Es musste alles immer passen. Ausnahmslos. Und um ja keine Fehler zu machen, habe ich alles immer noch einmal kontrolliert und noch einmal und mir dadurch das Leben selbst so richtig schwer gemacht. Das ging so weit, dass ich, bevor ich das Haus verlassen habe, sogar noch mindestens zweimal in der Küche kontrolliert habe, ob der Herd ausgeschaltet ist – obwohl ich im Vorfeld gar nichts gekocht habe. Irgendwann wurde mir dieses skurrile Verhalten aber zum Glück selbst immer mehr bewusst. Und ich bin in einen Selbstcoachingprozess eingestiegen, um wieder das Loslassen zu lernen und das eigene Leben wieder in vollen Zügen zu genießen. Und es ganz besonders auch zu genießen, einfach nicht perfekt zu sein. Und dieses Gefühl ist großartig. Ebenso wie der ganze Zeitgewinn, den ich nun habe, da ich keine Zeit mehr dafür verschwende, mich selbst zu kontrollieren.

Wie man lernen kann, glücklich unperfekt zu sein? Ganz einfach: indem wir lernen, über uns selbst zu lachen. Und uns so anzunehmen, wie wir sind. Der Versuch, perfekt zu sein, beruht nämlich meistens darauf, Angst davor zu haben, Fehler zu machen. Und auch davor, Dinge so sein zu lassen, wie sie nun eben sind. Weil wir das häufig so gelernt haben. Durch Fragen und das stetig vorgelebte Verhalten unserer Eltern. „Hast du deine Hausaufgaben eh noch einmal durchgelesen ... und du weißt ja ... doppelt hält besser ...“ Solche Glaubenssätze prägen sich dann ganz tief in unserem Gedächtnis ein, und wir beginnen irgendwann, selbst und freiwillig danach zu leben. Und uns das Leben zu erschweren. Kleine Fehler machen unser Leben aber nicht weniger lebenswert. Und große Fehler, beispielsweise das Brennenlassen der Herdplatte, werden uns auch dann nicht passieren, wenn wir noch einen (!) kurzen Blick in die Küche machen. Wenn die Platte da nicht mehr brennt, wird sie auch beim zweiten Blick definitiv aus sein.



[www.gluecklicherleben.at](http://www.gluecklicherleben.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Innerer Schweinehund

Wie unsere Gedanken unseren Weg bestimmen

**K**ennen Sie das auch, dass Sie in Ihrem tiefsten Inneren genau wissen, was Sie alles können? Es aber trotzdem nicht immer umsetzen? Oder auch, wie Sie selbst gute Vorsätze einfach wieder negieren und irgendwann so tun, als ob Sie diese nie gehabt hätten? Schuld daran ist unser innerer Schweinehund, der unsere eigene Gedankenwelt so geschickt manipulieren kann, dass wir ihm oftmals mehr glauben als uns selbst. Und ihm so die Macht geben, unseren eigenen Weg zu bestimmen. Jeder von uns möchte immer wieder Dinge ändern. Sich für einen anderen Job bewerben, die Ernährung umstellen und gesünder essen, sich mehr bewegen, öfter mit Freunden treffen, neue Dinge ausprobieren. Die Liste könnte ich jetzt unendlich weiterführen. Bei all diesen Plänen haben wir beim Schmieden ein enorm schönes, um nicht zu sagen: kribbeliges Bauchgefühl. Unser Kopfkino ist hochaktiv, und wir fühlen uns in diesem Moment mächtig wohl. Wir sehen uns schon am neuen Arbeitsplatz sitzen, in der Früh laufen gehen oder im Supermarkt in der Gemüseabteilung stehen, anstatt wie sonst bei den Süßigkeiten. Bis zu dem Moment, wo es dann tatsächlich

um die Umsetzung geht und wir zum Beispiel die Bewerbungsunterlagen abschicken müssen – und unser Bauchgefühl gemeinsam mit dem inneren Schweinehund Gründe findet, warum wir das jetzt doch nicht tun sollten. Monsieur Schweinehund findet soooo viele Gründe, es lieber doch sein zu lassen, dass Sie die Bewerbung möglicherweise wirklich nicht abschicken.

Doch genauso gut können Sie Monsieur Schweinehund austricksen. Etwa in der Früh, wenn der Wecker läutet, um Sie an Ihr Sportprogramm zu erinnern. Und das sogar ganz einfach. Indem Sie schneller sind als er und sich vor Augen halten, wie wohl Sie sich nach dem letzten Mal Laufen gefühlt haben. Wie toll sich die Dusche danach angefühlt hat. Wie glücklich und beschwingt Sie dann Ihr wohlverdientes Frühstück genossen haben. Sie sehen, all Ihre eigenen Entscheidungen hängen von Ihren eigenen Gedanken ab. Passen Sie künftig also immer gut auf, wer gewinnen darf. Der Schweinehund oder doch Sie selbst ...





Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

## Kein Platz für Antreiber

Warum stressen wir uns immer selbst?

**M**it dieser Frage beschäftige ich mich als Psychologin immer wieder sehr intensiv. Egal, wen ich frage oder auch einfach einmal im Alltag vom eigenen Verhalten her beobachte: Es gibt niemanden, der sich selbst nie stresst. Was auf der einen Seite ja durchaus beruhigend ist – nämlich dahingehend, dass es auch anderen so geht. Auf der anderen Seite aber schon erschreckend ist, da die Möglichkeiten, sich gezielt zu entspannen, immer kleiner werden. Oftmals (oder, besser gesagt, immer) sind unsere Stressoren ganz eng gepaart mit unseren individuellen Glaubenssätzen wie „Streng dich an“, „Sei stark“, „Beeil dich“, „Mach es allen recht“ etc. Und damit uns auch ganz bestimmt nicht langweilig wird, haben wir meistens gleich mehrere dieser sogenannten Antreiber auf einmal am Start. Schon in der Früh beim Aufwachen melden sich diese Glaubenssätze zeitgleich mit dem Klingelton des Weckers und bleiben hartnäckig bis zum Abend zum Einschlafen – oder halten uns sogar davon ab. Deshalb ist es von enormer Wichtigkeit, dass wir uns unsere eigenen Glaubenssätze

einmal näher anschauen, um ihnen den Kampf anzusagen. Diese bösen kleinen „Aktivisten“ haben sich nämlich ganz tief in unseren Köpfen verankert – und genau da müssen sie jetzt wieder raus. Und das geht nur, wenn Sie sich dieser erst einmal bewusst werden. Beobachten Sie sich in den nächsten Tagen und Wochen doch selbst und reflektieren Sie Ihr Verhalten – respektive gleichen es mit den oben angeführten Glaubenssätzen ab. Ich bin mir fast sicher, dass auch Sie sich in dem einen oder anderen wiederfinden werden. Sobald Sie sich dann selbst ertappen, erlauben Sie sich genau das Gegenteil und sagen es sich innerlich vor. Also zum Beispiel beim „Mach schnell“-Antreiber sagen sich den Satz „Ich bestimme mein Tempo selbst“, beim „Mach stark“-Antreiber sagen Sie sich „Auch ich darf einmal um Hilfe bitten und etwas abgeben“ etc. Probieren Sie es einfach aus. Sie werden sehen, wie schnell Sie Ihren Antreibern den Kampf ansagen und wie schnell diese sich aus Ihren Köpfen zurückziehen werden. Weil Sie merken, dass sie dort einfach keinen Platz mehr haben.



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

## Auf sich schauen

Muss ich immer Leistung bringen, um liebenswert zu sein?

**E**ine Frage, die ich in Coachings sehr häufig gestellt bekomme, meist einhergehend mit unendlich vielen Bemühungen dieser Personen, es anderen Menschen möglichst leicht zu machen, sie zu lieben. Nämlich, indem sie alles für sie tun – ohne dabei aber auch nur ein bisschen auf sich selbst zu schauen. Denn diese Personen, die versuchen, durch Leistung und Hilfsbereitschaft Liebe und Anerkennung von außen zu bekommen, können sich extrem selbstaufopfernd verhalten. Das geht von der Arbeit bis ganz tief hinein ins Privatleben. Wo sie ihrem Partner und ihrer Familie im Normalfall dann keinerlei Grenzen setzen, da sie Angst haben, sonst mit Liebesentzug bestraft zu werden. Was alle anderen natürlich leider sehr schnell durchschauen und deshalb ausgesprochen manipulativ handeln und agieren können. Was jeder Mensch, auch wenn er noch so liebesbedürftig ist, in seinem tiefsten Inneren natürlich schon weiß und wahrnimmt. Da er es aber in der Realität einfach nicht zulassen möchte, macht er weiterhin alles für die anderen. Ist es aber nicht so, dass wir zuallererst beginnen sollten,

uns selbst zu lieben und ganz besonders auch für uns selbst da zu sein? Dinge zu tun, die uns gut tun, und dann erst Dinge für andere? Wenn wir das nämlich über einen zu langen Zeitraum unterlassen, verlieren wir uns und unsere Bedürfnisse irgendwann aus den Augen. Dann werden wir unglücklich und mit der Zeit auch unzufrieden mit uns selbst. Ganz besonders, wenn wir dann etwas bemerken: Wenn wir einmal jemanden für uns bräuchten, ist plötzlich niemand da. So weit sollten Sie es nicht kommen lassen! Das Motto einer guten Partnerschaft lautet doch „Geben und Nehmen“ – also für einander da sein. Das zählt privat genauso wie im Beruf. Sollten Sie zu den Personen gehören, die leidenschaftlich gern für andere da sind, jedoch verlernt haben, auf die eigenen Bedürfnisse hören, so müssen Sie sich im ersten Schritt erst einmal darüber klar werden, was Sie persönlich wirklich wollen. Und die wichtigste Erkenntnis: warum Sie selbst liebenswert sind, was Sie selbst an sich mögen und was Ihre ganz eigenen Bedürfnisse sind.



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://www.facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Meine Entscheidungsformel

Wann wir Dinge unbedingt tun sollten

**O**ftmals gibt es Entscheidungen im Leben, die man aus seinem tiefsten Inneren heraus unbedingt treffen möchte. Man spürt richtig, wie toll sich die Gedanken daran anfühlen. Und trotzdem ... Jedes Mal, wenn wir dann so weit sind, die Entscheidung wirklich endgültig zu treffen, mit allen Konsequenzen, machen wir einen Rückzieher. Weil wir wieder unsere eigenen Glaubenssätze gewinnen lassen, die uns Gedanken schicken wie: „Das schaffst du sowieso nicht“, oder: „Dafür geb ich meine Sicherheit lieber doch nicht auf“, etc.

Auch unser eigenes inneres autoritäres Eltern-Ich redet plötzlich hochmotiviert, wenn auch ungefragt, aber dafür umso ehrgeiziger mit. Und wir sind mittendrin in einer Argumentationskette, die gegen uns spricht. Wir schaffen es also wirklich, uns eine – von uns selbst gefällte! – Entscheidung selbst auch wieder auszureden. Eigentlich faszinierend, oder? Dabei gibt es einen ganz einfachen Trick, den wir alle immer dann anwenden können, wenn wir uns noch nicht ganz sicher sind, ob wir etwas nun wirklich machen wollen oder lieber doch nicht.

Wenn es wirklich die richtige Entscheidung ist, dann ...

Punkt eins: geht uns die Idee dazu einfach nicht mehr aus dem Kopf, und wir denken immer und immer wieder daran. Und Punkt zwei: wir zugleich trotzdem auch Angst vor der Entscheidung haben.

Wenn diese beiden Punkte zutreffen, dann, und nur dann, ist es definitiv die richtige Entscheidung. Und Sie sollten sich unbedingt dafür entscheiden. Die Angst wird sich dann, nach der tatsächlichen Entscheidung für etwas, nämlich plötzlich als Ihr bester Antreiber herauskristallisieren.

Alles, was Ihnen egal ist oder keine richtige Herausforderung darstellt, wird nämlich niemals so gut funktionieren wie die Dinge, die uns durch unsere eigene Angst davor unser eigenes Handeln antreiben.

Genau so, mit dieser Entscheidungsformel, erreichen wir alle alles, was wir uns vornehmen. Weil wir es dann auch wirklich wollen!





Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Meine „Not-to-do-Liste“

Zeitfresser und schlechte Angewohnheiten verbannen

**S**eit Jahren schon führe ich „To-do-Listen“, um am Ende des Tages auch ganz bestimmt zu wissen, dass ich nichts Wichtiges vergessen habe.

Auf was ich mich bis dato jedoch noch nie konzentriert habe, sind die Dinge, die ich fortan nicht mehr erledigen möchte. Damit meine ich meine persönlichen kleinen Ressourcenräuber. Nämlich alle Aufgaben und Angewohnheiten, die meine Produktivität behindern statt fördern. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, ob es in Ihrem Alltag vielleicht auch Aufgaben gibt, denen Sie zukünftig aktiv entgegenwirken wollen? Ich habe die Chance jedenfalls gleich genutzt, um mir meine ganz eigene „Not-to-do-Liste“ für 2020 zu schreiben. Mit sämtlichen Tätigkeiten, die ich mir zukünftig abgewöhnen möchte. Auf meiner Liste stehen nun Dinge wie:

– Das Handy nach dem Aufstehen in der Früh noch bis zum Verlassen des Hauses im Flugmodus lassen (um nicht gleich früh morgens schon mit ersten Mails konfrontiert zu werden).

– Mich beim Mittagessen im Büro auf das Essen konzentrieren und nicht mehr parallel dazu am PC arbeiten.

– Auch tagsüber zweimal 15 Minuten Pause machen, wetterunabhängig draußen eine kleine Runde drehen und dann über das Treppenhaus zurück rauf ins Büro gehen.

– Bei jedem Mail im Posteingang zuerst einmal überlegen, ob das tatsächlich mich persönlich betrifft und ob ich wirklich Zeit dafür aufwenden muss.

– Meine Yogastunden ganz fest in meinem Terminkalender verankern und durch nichts anderes ersetzen lassen (außer in den äußersten Notfällen).

– Jeden Tag in der Früh zehn Minuten früher aufstehen, um Zeit für mich ganz alleine zu gewinnen und mich in aller Ruhe auf den Tag vorzubereiten.

Was möchten denn Sie auf Ihre Liste schreiben? Je besser Sie sich auf Ihre eigene „Not-to-do-Liste“ einlassen und je schöner Sie diese auch kreativ gestalten, umso leichter wird Ihnen die Umsetzung derselben fallen. Hängen Sie die Liste dann so auf, dass Sie regelmäßig darauf schauen, und verbannen Sie damit alle lästigen Zeitfresser und schlechten Angewohnheiten aus Ihrem Alltag.



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

## Oh du Fröhliche ...

Weihnachten – die emotionale Herausforderung

**R**und um Weihnachten erkenne ich in meiner Praxis alle Jahre wieder zwei völlig konträr denkende Glaubensgemeinschaften. Die Gruppe mit einer großen Familie im Hintergrund erzählt mir spätestens in dem Moment, in dem die erste Weihnachtsbeleuchtung uns gnadenlos daran erinnert, dass es (schon) wieder so weit ist, wie mühsam auch heuer wieder alles sein wird. Und die andere Gruppe, die der Singles, erzählt mir, wie furchtbar enttäuscht sie sind, dass sie noch immer keine Schwiegereltern haben oder auch Schwager und Schwägerin nebst vielen Kindern, die sie einladen und bekochen können. Beides völlig legitime Gedanken und Wünsche. Es ist nur so: Wir sind ganz selten mit dem zufrieden, was wir haben. Und wollen deshalb immer genau das andere. Die Singles wollen (freiwillig) Schwiegermütter bekochen und sie gemeinsam mit allen Kinder aus der Verwandtschaft einladen (wobei dieses Vorhaben meisten nur für ein einziges Fest anhält). Alle anderen, die schon eine Schwiegermutter haben, wissen, dass das Essen ohnehin kritisiert wird und die Kinder dank ihrer antiautoritären Erziehung überhaupt keinen Respekt vor

teuren technischen Gerätschaften und Designermöbelstücken haben. Und dass man dann nur einen einzigen Wunsch hegt: Können wir Weihnachten dieses Jahr bitte in einem Fast-Food-Restaurant feiern? Dort schmeckt es allen, und niemand kann etwas kaputt machen. Außerdem gibt es eine fixe Sperrstunde, und jeder kann sich ausrechnen, wann er spätestens wieder heim darf. Großartig! Aber so ist es nun einmal. Weihnachten ist für viele, um nicht zu sagen: für die meisten, eine echte emotionale Herausforderung. Deshalb mein Vorschlag: Wir müssen lernen, den Status quo so anzunehmen, wie er ist. Diejenigen von uns, die eine Schwiegermutter haben, können sie nämlich nicht einfach verschenken – nicht einmal zu Weihnachten. Und diejenigen, die keine haben und sich eine wünschen würden, können sich keine backen. Machen Sie also das Beste daraus. Und für den äußersten emotionalen Notfall gibt es rund um Weihnachten ja immerhin fast überall einen Becher Erste-Hilfe-Glühwein. Sozusagen als psychologische Akutmaßnahme.



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Perfektionismus

Ich muss unbedingt immer alle Erwartungen erfüllen...

**K**ommt Ihnen das auch irgendwie bekannt vor? Es ist der innere Antreiber, perfekt zu sein, der viele von uns permanent begleitet – und uns dadurch oft massiv unter Druck setzen kann. In der Psychologie sprechen wir in diesem Zusammenhang von unseren Antreibern. Die uns, wie der Name schon sagt, antreiben, etwas zu tun. Und zwar weit über das normale Maß hinaus. Wenn wir also beispielsweise immer stark sein wollen und glauben, alles alleine schaffen und niemanden um Hilfe bitten zu müssen; oder stets versuchen, es allen anderen rund um die Uhr recht zu machen: Dann finden wir all diese Verhaltensmuster bei näherem Hinschauen tief in unseren eigenen Antreibern verankert. Das sind alles Verhaltensweisen, die wir uns im Laufe der Zeit oft sogar selbst angeeignet haben. Als Kinder war uns das Erfüllen aller unserer Aufgaben wahrscheinlich noch gar nicht so wichtig. Ich persönlich hatte damals jedenfalls überhaupt kein Problem, immer wieder ohne Hausaufgaben im Unterricht zu erscheinen. Oder Dinge einfach zu vergessen – auch, wenn ich in Wirklichkeit schon daran gedacht hätte, aber eben keine Lust

hatte. Auf dem Weg zum Erwachsenwerden legen wir dieses unbedarfte Verhalten dann irgendwann ab. Zumindest die meisten von uns. Was auch von großer Bedeutung ist, da irgendwann einfach der Zeitpunkt im Leben kommt, pflichtbewusst zu werden. Aber ... bitte auch nicht zu pflichtbewusst. Dann wird es nämlich richtig fad! Wer bestimmt denn eigentlich die Erwartungshaltungen an all die an uns gesetzten Aufgaben? Ist es nicht so, dass das letzte Quäntchen an Perfektionismus immer von uns selbst kommt? Obwohl wir die Erwartungshaltung von allen anderen eh schon längst erfüllt hätten? Wenn Sie nächstes Mal mit einer neuen Aufgabe beginnen, ändern Sie doch einmal Ihre eigene Herangehensweise. Überlegen Sie noch, bevor Sie starten, ab wann die Aufgabe diesmal erledigt ist. Ab welchem Stadium haben Sie alles soweit erledigt, dass Sie den Erwartungen der anderen gerecht werden? Und dann hören Sie auf! Sofort. Alles andere wäre nämlich nur noch reine Zeitverschwendung. Und dafür ist uns unsere Zeit doch wohl viel zu wertvoll, oder?



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

## Sich etwas zutrauen

Das müsste „sogar“ ich schaffen ...

**K**ommt Ihnen dieser Satz auch bekannt vor? Ich persönlich ertappe mich immer wieder dabei, so über mich selbst zu denken und das dann auch noch wirklich zu glauben. Erschreckenderweise verlernen wir alle irgendwann, uns selbst wirklich etwas zuzutrauen (oder zumindest der Großteil von uns verlernt es bis auf ein paar Ausnahmen mit einer beneidenswert großen Selbstüberzeugung oder vielleicht sogar Selbstüberschätzung, die denken, alles zu können). Als Kinder sind wir noch glücklich und unbedarft. Und probieren Dinge einfach aus. Wenn wir hinfallen, stehen wir wieder auf, wenn wir mit dem Fahrrad ohne Stützräder umfallen, steigen wir wieder auf. So denken und handeln Kinder. Lösungsorientiert, pragmatisch und völlig unkompliziert. Irgendwann auf dem Weg ins Erwachsenenalter verpuffen diese wunderbaren Eigenschaften dann aber ganz einfach. Ohne jede Vorwarnung. Genauso, wie sich in der Pubertät unser Körper völlig verändert, verändert sich auch unser Gemüt.

Und es kommt zu inneren Dialogen wie „Das müsste sogar ich schaffen“. Oder noch schlimmer, wir beginnen uns

selbst runterzumachen mit Gedanken wie: „Wie kann einer alleine nur so blöd sein?“ Diese Frage stelle ich mir leider relativ oft. Wenn ich meinen Schlüssel verlege oder mir das Handy runterfällt – um nur zwei Beispiele zu nennen. Das kann aber immer mehr ausufern, und dann beißt sich die Katze in den Schwanz. Weil wir natürlich irgendwann beginnen, tatsächlich daran zu glauben, was wir von uns denken. Und dann auch genauso handeln. Nämlich verunsichert. Schluss damit! Gewöhnen Sie sich an, sich jedes Mal, wenn Sie ihr Licht wieder unter den Scheffel stellen, darauf zu reagieren. Das kann sein, dass Sie sich selbst ganz leicht zwicken oder liebevoll auf die Zunge beißen. Irgendetwas Körperliches, das Sie daran erinnert, sofort mit diesen negativen Gedanken aufzuhören. Sie werden sehen, es lohnt sich! Es wäre ja auch noch schöner, wenn wir uns jetzt auch noch selbst das Leben schwer machen. Indem wir Dinge zu uns sagen, die, uns von anderen gesagt, sehr verletzen würden. Die Verletzung bleibt nämlich. So, oder so ...





Sabine Schnelder, Wirtschaftspsychologin

# Sonnentage

Die Wolken ziehen immer wieder weiter ...

**I**n so herausfordernden Zeiten, wie wir sie im Moment erleben, fällt es uns oft unglaublich schwer, daran zu glauben, dass nach jedem Regen auch wieder die Sonne scheint. Viel lieber verkriechen wir uns, statt den Schirm aufzuspannen und trotz des Regens hinauszugehen. Und auch im Regen zu tanzen. Das schlechte Wetter können wir nämlich genauso wenig beeinflussen wie viele Entwicklungen rund um Corona. Viele Dinge müssen wir so hinnehmen, wie sie sind, und versuchen, das Beste daraus zu machen. Auch, wenn uns das oftmals sehr schwer fällt. Die Sache mit langanhaltenden Schlechtwetterphasen ist sehr gut vergleichbar mit all den Stimmungen, die wir im Moment rund um Corona erleben müssen. Jeder spricht nur noch davon und vergisst dabei vor lauter Jammern, dass die Wolken auch diesmal ganz bestimmt wieder weiterziehen werden. Wie jedes Mal. Auch, wenn man sich das Mitten im Dauerregen gerade nicht vorstellen kann. Zugegebenermaßen wird es rund um Corona nicht so schnell gehen, dass sich die Wolken verziehen. Um so wichtiger ist es deshalb, dass jeder für sich Strategien entwickelt, dennoch nicht die Lebensfreude zu verlieren. Das

hätte nämlich fatale Folgen für unsere Psyche. Wenn wir jetzt beginnen, ständig nur noch über dieses eine Thema zu sprechen, und uns dadurch gegenseitig immer noch mehr verunsichern, werden wir gar nicht mehr merken, dass auch im Moment immer wieder einmal die Sonne scheint. Diese einzelnen Sonnentage sind jedoch unsere Kraftquelle, um mit all den momentanen Herausforderungen auf Dauer umgehen zu können. Dafür sollten wir nun weder uns noch liebgegewonnene Rituale aufgeben. Ein Austausch untereinander, ein schönes Glas Wein – all das sind Dinge, die uns jetzt ganz besonders gut tun. Nur eben mit mehr Bedacht und auch Abstand – also unter Einhaltung der „Corona-Spielregeln“. Wir sollten keinesfalls aus Angst darauf verzichten, immer wieder auch etwas für unsere Seele zu tun. Wenn wir diese verkümmern lassen, dauert unsere eigenen Krise nämlich noch viel länger, als die Pharmabranche brauchen wird, um einen Impfstoff zu entwickeln. Und eine gesunde Lebensfreude ist im Moment das Wichtigste, was wir für uns selbst und unser Immunsystem tun können!



[www.gluecklicherleben.at](http://www.gluecklicherleben.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Was tue ich für mich?

oder: Meine kleinen „Ich-Pausen“

**U**m ehrlich zu sein: Ich denke immer öfter, in einem direkten Verwandtschaftsgrad zur Familie der Hamstergattung zu stehen. Und mich – genauso wie die süßen, kleinen Vierbeiner – auch die ganze Zeit im Kreis zu drehen. Ohne Pause. Ich steige in der Früh in mein Rad ein und laufe den ganzen Tag hochmotiviert dahin. Eigentlich sogar ohne konkretes Ziel. Ich erledige einfach ganz brav alles, was ansteht. Bis ich dann am Abend erschöpft aussteige und rückblickend wieder einmal erkennen muss: Ich habe zwar sehr viele Kilometer zusammengebracht, jedoch nichts für mich selbst gemacht. Kennen Sie das auch? Man wuselt permanent vor sich hin, vergisst dabei aber ständig auf die kleinen Auszeiten. Auf ein paar Minuten „nur“ für sich. Obwohl sie uns von außen ständig suggeriert werden. Egal, welche Zeitschrift oder welches Magazin man heute in die Hand nimmt, eines der Hauptthemen ist „Stress“. Dafür müssen wir die Zeitung nicht einmal lesen. Das ist seit ein paar Jahren die unübertroffene Headline auf allen Drucksorten.

Trotzdem ändern wir oft nichts. Ich persönlich liebe es ja sogar, die Artikel dazu zu lesen, und habe dabei immer ganz tolle Ideen, was ich davon nicht alles für meine Coaching-Klienten nutzen kann. Aber irgendwie denke ich halt nie daran, es auch für mich selbst zu nutzen und neue Ansätze in mein Leben einfließen zu lassen. Würde ich aber einmal darüber nachdenken – so würde ich mich als neuen Hauptansatz meiner Selbstfürsorge nun ja fast für etwas mehr gesunden Egoismus entscheiden.

Bis dato aber eben immer nur „fast“. Das möchte ich jetzt ändern. Die Bezeichnung „gesunder Egoismus“ kommt ja auch nicht von ungefähr. Deshalb habe ich mir vorgenommen, ab sofort jeden Tag etwas für mich zu tun. Was? Das überlege ich mir entweder noch am Abend davor oder spätestens in der Früh beim Aufstehen. Irgendwas, von dem ich das Gefühl habe, dass es mir genau an diesem Tag enorm guttut. Einfach eine kleine „Ich-Pause“ vom Alltag. Das wird bestimmt großartig!



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

## Zeit für mich

Gib dir Raum, ganz du selbst zu sein ...

**M**it diesem Satz hat meine Yoga-Lehrerin die letzte Stunde eröffnet. Ein unglaublich schöner Satz. Auch wenn er mich eher verunsichert hat, als mich zu entspannen. Die ganze Stunde hindurch habe ich darüber nachgedacht, wo ich im Alltag eigentlich wirklich Raum und Platz habe, ganz ich selbst zu sein. Vollkommen authentisch. Mit all meine Stärken und Schwächen. Und ganz besonders auch mit all MEINEN Bedürfnissen. Im Endeffekt ist es doch so, dass wir als Erwachsene irgendwann in Rollen schlüpfen, die aus unserer Sicht nun mal eben von uns verlangt werden. Und diese dann über Jahre „spielen“. Im Beruf ebenso wie in der Familie. Und so kann es im schlimmsten Fall sogar passieren, dass wir uns selbst gar nicht mehr daran erinnern, wie wir in Wirklichkeit sind. Wenn wir ganz wir selbst sind. Und welchen Raum wir uns tatsächlich für uns wünschen würden, wenn wir die Möglichkeit dazu hätten. Ich habe mir jedenfalls vorgenommen, mir ab sofort öfter Raum für mich zu nehmen und nicht ständig zu versuchen, es immer allen anderen recht zu machen. Sondern mir den Freiraum zu

gönnen, den sich mein eigenes „Kinder-Ich“ schon sehr lange wünscht. In unserem tiefsten Inneren haben wir nämlich alle das Bedürfnis, uns nicht ständig verstellen zu müssen, sondern auch mal völlig unbeschwert und kindisch das Leben zu genießen. Wie ich das konkret anstellen möchte? Das habe ich mir in letzter Zeit öfter überlegt. Am Anfang dachte ich, hier spektakuläre Dinge verändern zu müssen, um Zeit und Raum für mich zu haben. Was aber gar nicht stimmt. Es ist tatsächlich viel, viel einfacher. Sonst passiert es nämlich, dass wir wieder nur dann ganz wir sein können, wenn wir glauben, an diesem Tag beispielsweise genau zwei Stunden Zeit für unser „Selbst“ zu haben – oder wie lange wir die Zeitspanne dafür gerade geplant haben. Wenn wir wirklich Raum haben wollen, um ganz wir selbst zu sein, müssen wir das einfach tun. Nämlich, indem wir wieder lernen, auf unsere eigenen Bedürfnisse zu hören. Und zwar permanent. Dann, und nur so, sind wir von ganz alleine wieder wir selbst. Und zwar für immer, und nicht nur für festgelegte Zeitfenster.



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Erholung – aber richtig!

Zeit zum Abschalten

**E**gal, ob Sie in Ihrer Freizeit lieber zu Hause bleiben oder wegfahren: Es gibt da und dort Möglichkeiten, einmal wieder richtig zur Ruhe zu kommen. Deshalb sollten Sie für sich gleich einmal ein paar eigene Spielregeln definieren.

Fühlen Sie sich beispielsweise immer öfter innerlich unruhig und aufgekratzt? Kann Ihnen dieses Gefühl zeitweise auch wortwörtlich die Luft zum Atmen nehmen und den Schlaf rauben? Dann wird es höchste Zeit, manche Dinge zu ändern.

Beginnen wir hier doch gleich einmal mit dem Schwierigsten. Schalten Sie immer wieder Ihr Handy in den Flugmodus. Auch tagsüber. Die permanente Erreichbarkeit unserer Zeit macht uns auf Dauer alle immer unrunder und gestresster. Und zudem mit Sicherheit auch noch irgendwann kurz- oder weitsichtig. Je nach Veranlagung. Wenn ich mich manchmal selbst beobachte, wie sehr ich meine Augen anstrenge, wenn ich manche Mails gleich übers Handy beantworte. Furchtbar. Das beste Barometer dafür ist für mich immer, wenn ich am Abend beginne, die Zeitung beim Lesen immer weiter weg

zu halten. Dann weiß ich sicher, dass ich es tagsüber übertrieben habe. Gönnen Sie sich und Ihren Augen regelmäßig kleine Auszeiten. Und erlegen Sie sich in der Freizeit Handyverbot auf. Zumindest tagsüber. Ich selbst habe mir beispielsweise angewöhnt, mein Handy im Urlaub den ganzen Tag einfach gar nicht erst mitzunehmen und für meine Mails einen Abwesenheitsassistenten einzurichten. Und dann nur am Abend – zwischen Strand und Abendessen – die Mails zu checken und die wichtigsten schnell im Stenogrammstil zu beantworten, mit einem Verweis, dass die ausführlichere Beantwortung nach meinem Urlaub folgt.

Wichtig ist hier, sollten Sie diesen Ansatz auch einmal ausprobieren wollen, die Uhrzeit. Machen Sie das bitte wirklich zwischen Strand und Abendessen oder auch nach dem Mittagessen. Keinesfalls jedoch im Bett vor dem Einschlafen. Sie wollen nämlich hoffentlich von Sommer, Sonne und Strand träumen, und nicht von Ihren Kollegen und der Firma.





Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

# Zeitverschwendung

Mehr Lebensqualität und Selbstwertschätzung

**I**ch muss gestehen, bis vor Kurzem viel pflichtbewusster gewesen zu sein, als ich es heute bin. Und darauf bin ich mittlerweile unbeschreiblich stolz. Früher habe ich mir nämlich unglaublich viel Zeit genommen, um unwichtige Dinge zu erledigen oder auch zu lesen. Und das ganz einfach nur deshalb, weil mein tief verankertes und zugleich viel zu ausgeprägtes Pflichtbewusstsein mich permanent dazu angetrieben hat, „brav“ zu sein. Und all das zu erledigen, was sich nun eben „gehört“. So habe ich jeden noch so unwichtigen Fachartikel gelesen, mich durch unzählige uninteressante Fachbücher gequält und meine Zeit mit langweiligen Kongressen und Fortbildungen verbracht. Damit ist jetzt seit Kurzem aber Schluss (juuuuu). Das ist ein riesengroßer emotionaler Meilenstein in meinem Leben.

Was nun aber nicht bedeutet, dass ich keine Fachbücher mehr lese. Es bedeutet lediglich, die langweiligen Bücher wegzulassen. Ich werde weiterhin auf Kongresse gehen. Mir aber nur noch jene Vorträge anhören, die mich wirklich interessieren, und die Zeit dazwischen anders, schöner, nutzen. Dadurch habe ich in den letzten paar Wochen wirklich

schon Zeit gewonnen. Viel Zeit! Die ich jetzt einfach nicht mehr mit Dingen verschwende, die mir meine wertvolle Zeit nur stehlen. Seit meinem eigenen Umdenken bin ich hier und jetzt auch anderen gegenüber viel aufmerksamer geworden. Dadurch habe ich erkannt, dass es uns eigentlich allen so geht. Wir verschwenden unsere Zeit oftmals für absoluten Blödsinn. Egal, ob es dabei um ein langweiliges Fachbuch oder einen schlechten Film geht. Die Zeit, die wir dafür verschwenden, ist weg. Für immer! Deshalb plädiere ich dafür, dass wir alle darüber nachzudenken beginnen, ob wir das eine oder andere in unserem Leben jetzt wirklich machen wollen. Ganz egal, worum es sich dann tatsächlich handelt. Unser aller Zeit ist definitiv zu kostbar, um sie für Dinge zu verschwenden, die uns nicht erfüllen und uns keinen Spaß machen. Das hat nichts mit Pflichtbewusstsein zu tun, wie ich jetzt selbst erkannt habe. Sondern ausschließlich mit unserer eigenen Lebensqualität gepaart mit Selbstwertschätzung. Zwei Dinge, die mit nichts anderem auf der Welt aufzuwiegen sind.



[www.gluecklicherleben.at](http://www.gluecklicherleben.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)



Sabine Schneider, Wirtschaftspsychologin

## Zu sich stehen

Warum wollen wir alle immer abnehmen?

**B**esonders um diese Jahreszeit fällt mir auf, dass wir in allen möglichen Zeitschriften Ideen vorgeschlagen bekommen, wie wir ganz schnell abnehmen. Gepaart mit Vorschlägen, wie wir unsere Pölsterchen kaschieren sollten und welche Frisur zu welchem Gesichtstyp passt. Dazu bekommen wir sämtliche Versprechen der Pharmabranche suggeriert, dass wir auf jede Diät verzichten könnten, wenn wir diverse Tabletten schlucken, die auf wundersame Weise das schlechte Fett töten und es so daran hindern, jemals auf unseren Hüften zu landen. Ich befürchte ja, dass wir stattdessen irgendwann im Krankenhaus landen, da diese Tabletten auf mich keinen gesunden und schon gar keinen seriösen Eindruck machen. Warum aber sollen wir uns eigentlich alle immer ändern, um irgendwelchen Schönheitsidealen zu entsprechen? Warum muss ich vor einem Urlaub innerhalb von einer Woche sieben Kilo abnehmen – um dann wahrscheinlich wieder neun Kilo zuzunehmen? Und: Warum um alles in der Welt glauben so viele Menschen (insbesondere Frauen) daran, dass sie jetzt sofort abnehmen müssen, und quälen sich dann durch sämtliche

Verbote – jede Diät mit solchen schnellen Versprechen beruht vordergründig nämlich auf Verboten. Das soll natürlich nicht heißen, dass Übergewicht gesund ist. Ganz im Gegenteil! Es ist mit Sicherheit von enormer Wichtigkeit, sich gesund zu ernähren. Blitzdiäten haben aber sehr selten bis nie etwas mit gesunder Ernährung zu tun. Und das Essen von Croissants und Ähnlichem mit dem anschließenden Hinunterschlucken einer Pille noch viel weniger. Ich selbst beschäftige mich seit vielen Jahren mit genussvoller und „trotzdem“ gesunder Ernährung. Für mich muss Essen aber Spaß machen und darf auf keinen Fall auf Verboten beruhen. Außerdem bin ich davon überzeugt, dass jeder von uns dazu stehen soll, wie er ist. Egal, was Zeitschriften dazu versprechen. All diese Glaubenssätze rund um unser Aussehen existieren nur in unseren Köpfen. Sie müssen nicht irgendwelchen Idealmaßen entsprechen! Das einzige Ideal, das Sie jedoch nicht aus den Augen verlieren sollten, ist Ihr BMI-Index, da es hier wirklich um Ihre Gesundheit geht.



[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at),  
[facebook.com/gluecklicherleben](https://facebook.com/gluecklicherleben)