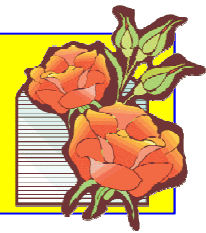


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 011 für den Monat Januar 2011



Liebe Freunde,

Hier nun der zweite Teil des Big Five Persönlichkeitstests.

Neurotizismus oder das Talent zum Unglücklichsein

An manchen Tagen fühlt man sich klein und wertlos.

Der Himmel ist grau. Nichts will gelingen. Alle wollen einem übel, die Welt hat sich verschworen. Das Leben: ein Jammertal. Die Zukunft: ein Minenfeld. Am besten, man verkriecht sich.

Jeder hat solche Tage. Sie gehen vorbei - bei den meisten.

Bei manchen Menschen aber verzieht sich die selbstabwertende Grundstimmung nie vollständig.

Ständig liegt sie auf der Lauer, selbst in glücklichen Momenten.

Die Mutlosigkeit ist diesen Personen ein ständiger Lebensbegleiter.

Sie ist ein beständiger Teil ihres Wesens.

Dieses Merkmal nennt man »Neurotizismus«.

Doch weil das so abwertend klingt, verwenden manche lieber Umschreibungen wie »emotionale Instabilität«, »emotionale Ansprechbarkeit« oder schlicht »Emotionalität«.

Doch das trifft nicht ganz den Kern der Sache. Personen, die durch hohe Neurotizismuswerte im Persönlichkeitstest auffallen, sind nur in einem ganz bestimmten Sinne »emotional ansprechbar« und »instabil«:

Sie sind Sensibelchen mit starken Stimmungsschwankungen, hyperempfindlich, beim geringsten Anlass beleidigt, geschockt, verletzt, verängstigt, deprimiert.

Es sind also die negativen, herunterziehenden Gefühle, auf die Menschen dieser seelischen Strickart »ansprechen« und von denen ihr labiles Gemüt angezogen wird.

Ist Extraversion ein Talent zum Glücklichsein, dann ist Neurotizismus ein Talent zum Unglücklichsein.

Menschen vom neurotizistischen Typ sind definitiv mehr als nur »empfindsam«.

Ihre seelische Labilität kann, wenn sie in ihrem Leben einmal turbulente Zeiten durchmachen müssen, sogar in eine echte seelische Störung münden, eine Neurose, wie man früher sagte. Daher der Name »Neurotizismus«.

Die ersten Fragebögen, die auf dieses Merkmal zielten, hatten den Zweck, bei den Begutachteten eventuelle neurotische Tendenzen aufzuspüren.

Dabei geht es zum Beispiel um die Vorhersage, ob Bewerber in Krisensituationen belastbar sind. Neurotizismus wurde zu einer von zwei Grundachsen der Persönlichkeit.

Zusammen mit der Extraversion bildete es das Koordinatensystem des menschlichen Naturells.

Hohe Neurotizismus-Werte sind ein Zeichen von emotionaler Labilität und abnormer Reaktionsbereitschaft. Diese Personen tendieren zu emotionaler Überempfindlichkeit und haben Schwierigkeiten, nach emotionalen Erfahrungen zur Normallage zurückzukehren. Solche Menschen beklagen häufiger geringe somatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen etc.

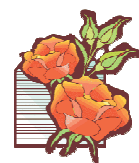
Darüber hinaus berichten sie über viele Sorgen, Ängste und unangenehme Gefühle.

Sie sind zur Entwicklung neurotischer Krankheiten unter Stress disponiert, doch darf das nicht mit einer akuten neurotischen Störung verwechselt werden.

Jemand mag hohe Werte in Neurotizismus aufweisen und doch im Beruf, in der Sexualität, in Familie und gesellschaftlichen Angelegenheiten angepasstes Verhalten zeigen.

Die sechs Facetten des Neurotizismus

Die Eigenschaften wie Überempfindlichkeit und Stressanfälligkeit finden sich auch heute noch in den sechs Facetten des Neurotizismus wieder.



Einige weitere Merkmale sind hinzugekommen. Dazu zählen etwa eine bei der Lebensbewältigung oft hinderliche Impulsivität sowie die Neigung zum Gekränktsein und zur Scham.

Alle sechs Facetten des Neurotizismus haben mit Befindlichkeiten und emotionalen Zuständen zu tun, die jeder als unangenehm empfindet und nicht eben gern erlebt:

Ängstlichkeit

Personen mit hohen Neurotizismuswerten sind oft furchtsam, nervös und angespannt. Sie sind bei kleinsten Anlässen gleich beunruhigt, machen sich Sorgen um »ungelegte Eier« und grübeln über bevorstehende Ereignisse oder Entwicklungen, die ihnen Angst einjagen.

Sie vermeiden daher nach Möglichkeit unvertraute Situationen und besonders solche, in denen sie sich vor anderen beweisen müssen.

Einen Vortrag vor großer Zuhörerschaft halten?
Eine Horrorvision!

Sich für den frei werdenden Abteilungsleiterposten bewerben? Lieber nicht!

Menschen mit niedrigen Werten auf der Ängstlichkeitsskala des Neurotizismus beschreiben sich hingegen als entspannt und gelassen:

»Ich bin nicht leicht beunruhigt.«

Sie gehen im Leben auch mal ein Wagnis ein und machen sich keinen Kopf darüber, was dabei alles schiefgehen könnte.

Reizbarkeit

Menschen mit einem Drang zum Neurotischen sind von anderen und sich selbst rasch enttäuscht und reagieren dann nicht selten mit Bitterkeit. Sie drücken ihren Ärger und Zorn aber meist nicht offen und konstruktiv aus, sondern fressen ihn in sich hinein und schmollen.

Sie fühlen sich als Opfer. Damit tragen sie natürlich wenig zur Klärung und Lösung der Situation bei und verfestigen nur noch ihr Gefühl der Ohnmacht, der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins gegenüber dem Willen anderer.

Wenig neurotische Leute werden nicht so schnell zornig.

Kommt ihnen jemand dumm, amüsieren sie sich eher über den ungeschickten Angriff oder ignorieren ihn.

Werden sie dennoch einmal wütend, so wirft sie das nicht gleich aus der Bahn. Sie haben den Vorfall rasch vergessen, und das Geschehene macht ihnen nicht lange zu schaffen.

Depression

Frauen und Männer mit hohem Neurotizismus sind rasch entmutigt, häufig traurig, niedergeschlagen, wie gelähmt.

Sie werten sich ab, neigen dazu, sich selbst die Schuld zu geben, wenn etwas nicht geklappt hat. Sie denken dann nicht: Da habe ich halt mal Pech gehabt, sondern: **Ich habe versagt!** Auch fühlen sich diese Menschen oft wertlos und einsam.

Personen mit niedrigen Werten werden selten von solchen Selbstzweifeln oder niederschmetternden Gefühlen geplagt.

Das heißt aber nicht zwangsläufig im Umkehrschluss, dass sie häufig fröhlich und positiv gestimmt sind - denn Glücksgefühle sind eher ein Privileg der Extraversion.

Menschen von niedrigem Neurotizismus sind resistent gegenüber negativen, aber nicht übermäßig erfüllt von positiven Gefühlen.

Soziale Befangenheit

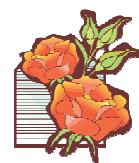
Neurotisch veranlagte Menschen wännen sich anderen unterlegen.

In Gesellschaft fühlen sie sich daher oft unbehaglich und befangen.

Sie befürchten, von den anderen hinter ihrem Rücken oder am Ende sogar ganz offen belächelt, verspottet, beleidigt, miss- oder verachtet zu werden.

Sie reagieren feinfühlig, dünnhäutig.

Selbstunsicher, wie sie sind, bringt sie selbst die harmloseste kritische Bemerkung sofort aus dem Gleichgewicht.



Wenn ihnen in der Öffentlichkeit ein Fehler unterläuft, ist ihnen das so peinlich, dass sie sich am liebsten verstecken möchten.

Sie vergehen dann vor Scham und Verlegenheit.

Anderen mit niedrigen Werten von Neurotizismus machen peinliche Situationen nicht so viel aus.

Sie sind nicht unbedingt geschickter oder versierter im Umgang mit anderen - sie haben bloß nicht so viel Angst, vor Publikum einen Fehler zu machen.

Impulsivität

Impulsive Menschen sind anfällig für die Süchte und unerwünschten Verlockungen, die der Alltag bereithält.

Es fällt ihnen schwer, ihren Begierden und Wünschen zu widerstehen. Wenn in ihnen ein Verlangen nach Süßigkeiten, Snacks, Zigaretten oder einem Glas Wein aufkommt, dann geben sie ihm zügig nach, statt es zu ignorieren oder zurückzustellen.

Später bereuen sie ihre Zügellosigkeit.

Weniger impulsive - und dadurch weniger neurotische - Menschen haben eine höhere »Frustrationstoleranz«.

Es fällt ihnen leichter, einen Wunsch zurückzustellen und für den Moment auf eine »Belohnung« zu verzichten.

Sie sagen sich: Das gönne ich mir, sobald ich diese Arbeit hier erledigt habe!

Verletzlichkeit

Hoher Neurotizismus macht anfällig für Stress.

Die Betroffenen reagieren in hektischen, belastenden Situationen oft panisch, kopflos und verzweifelt.

Manchmal fühlen sie sich, als ob sie zusammenbrechen müssten.

Sie sind dann mehr mit sich selbst beschäftigt als damit, den Anforderungen der Lage gerecht zu werden.

Sie geben rasch auf, sind entmutigt, wenn etwas schief läuft.

In ihrer Hilflosigkeit wünschen sie sich jemanden herbei, der ihre Probleme für sie löst.

Wenig neurotische Menschen dagegen sind resistent. Natürlich spüren auch sie den Stress, doch sie haben ihre Gefühle im Griff und können sich auch unter schwerster Belastung auf die anstehenden Aufgaben konzentrieren.

Wenn es an Kraft fehlt, den Alltag zu bewältigen

Niedriger Neurotizismus ist das hervorstechende Merkmal von Menschen mit einem ganz bestimmten Persönlichkeitsprofil, das sie besonders widerstandsfähig macht gegen die Härten des Lebens.

Diese in der Persönlichkeit wurzelnde Widerstandskraft gegen Entmutigung und Selbstaufgabe nennen die Psychologen »Resilienz« . Resiliente Menschen scheinen über seelische »Ressourcen« zu verfügen, die ihnen die Kraft geben, auch in schwierigsten Lebenssituationen nicht aufzugeben und den Mut nicht zu verlieren.

Genau an diesen psychischen Kraftquellen zur Lebensbewältigung fehlt es den Menschen mit hohem Neurotizismus.

Bei ihnen gibt es drei Bereiche interner Defizite.

Mangelnder Realitätssinn.

Seelisch labile Personen hegen die Überzeugung, das Schicksal sei ungerecht und die Mitmenschen undankbar.

Misstrauen sei also angebracht.

Mangelnde soziale Fähigkeiten.

Dieser Mangel äußert sich in Unselbstständigkeit, Gehemmtheit, einer übergroßen Angst, von anderen abgewertet zu werden, in Nachgiebigkeit sowie der Unfähigkeit, Nein sagen zu können und Wünsche anderer zurückzuweisen.

Verlassensängste und Launenhaftigkeit sind weitere typische Merkmale.

Mangelnde Selbststeuerung.

Neurotisch veranlagte Personen sind chronisch besorgt und neigen zum Grübeln.

Die Gedanken schweifen ab manchmal auch in Situationen, in denen Aufmerksamkeit dringend gefordert wäre.

Konzentrationsmangel ist die Folge.

Die mangelnde Ausstattung mit seelischen Ressourcen zur Alltagsbewältigung bleibt für Menschen mit hohem Neurotizismus nicht ohne Folgen auf ihrem Lebensweg.

Sie fühlen sich in Ausbildung und Beruf häufig überfordert, klagen über zu hohe Anforderungen.

Das zeigt sich schon in zartem Alter.

Wie Untersuchungen seit den 1960er Jahren ergaben, haben Schüler mit hohem

Neurotizismuswerten im Durchschnitt etwas schlechtere Noten als der Durchschnitt.

Vor allem aber auf der Universität, wo selbstständiges Lernen gefordert ist, machen sich ihr Mangel an Selbstvertrauen und Selbststeuerung, ihr Unvermögen, die Dinge eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen, leistungsmindernd bemerkbar.

In Untersuchungen zu Berufserfolg und Persönlichkeit stellte sich heraus, dass Frauen und Männer mit hohem Neurotizismus schlechtere Beurteilungen in den Bereichen »Teamwork« und »Führung« erhielten. Unter dem Durchschnitt lag auch ihre Arbeitszufriedenheit.

Was ihre berufsbezogene Motivation anging, mangelte es ihnen häufig an Zielsetzung, Erfolgserwartung und »Selbsteffizienz«, also an **Vertrauen in die eigenen Problemlösefähigkeiten.**

Menschen mit hohem Neurotizismus fühlen sich in Gruppensituationen oft isoliert und unter Druck. Diese seelische Unausgeglichenheit fordert auch im sozialen Miteinander ihren Preis.

Wem es im Umgang mit seinen Mitmenschen an Vertrauen und Selbstvertrauen fehlt, der leidet häufiger als andere unter zwischenmenschlichen Spannungen, fühlt sich chronisch »schlecht behandelt«.

Besonders für eine Ehe oder feste Partnerschaft ist hoher Neurotizismus keine gute Mitgift.

Stärker als jeder andere Persönlichkeitszug der Big Five ist Neurotizismus mit Unglück und

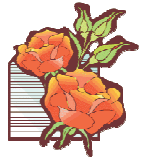
Unzufriedenheit in der Liebe und im Beziehungsalltag verknüpft - für den Betroffenen

selbst, aber auch und vor allem für seinen Partner.

An der Universität von Texas wurden 214 frisch verheiratete Frauen und Männer danach befragt, was sie von ihrem Partner hielten und wie sie ihn einschätzten.

Wie sich herausstellte, schlug sich hoher Neurotizismus negativ auf die vom Partner entgegengebrachte Achtung nieder.

Insbesondere Frauen mit diesem Persönlichkeitszug fanden bei ihren Lebensgefährten eine deutlich geringere Wertschätzung als Frauen mit anderen Persönlichkeitseigenschaften.



Vom Hefeteigeffekt des Grübelns

Für Neurotizismus gibt es eine ganz bestimmte typische Form von sozialem Stress:

Die Betroffenen leiden unter einem »Stress aus Mangel«, nämlich Mangel an Bedürfnisbefriedigung.

Allzu oft bleiben ihre Wünsche im Alltag unerfüllt, weil es ihnen am psychischen Werkzeug fehlt, ihre Ziele zu erreichen.

Sie trauen sich nicht, anderen mitzuteilen, woran es ihnen fehlt, geschweige denn ihren Willen durchzusetzen.

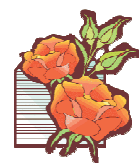
Oft scheuen sie in ihrer Selbstunsicherheit vor den Hürden und Anstrengungen zurück, die ihren Zielen im Wege stehen.

Das frustriert und kostet Lebenszufriedenheit. Aus dieser ständig latenten Frustration heraus neigen neurotizistische Personen dazu, sich tatsächliche oder vermeintliche Zurücksetzungen, Kränkungen, Bevormundungen über die Maßen zu Herzen zu nehmen und stunden- oder sogar nächtelang über solche Vorfälle nachzugrübeln.

Hatte nicht der Vorgesetzte in der Besprechung am Vormittag eine vieldeutige Bemerkung über mangelndes Engagement »einiger Mitarbeiter« fallen gelassen? Wen er wohl damit meinte? Stunden später, bei der Heimfahrt vom Büro, drängt der bereits halb vergessene Vorfall zurück ins Bewusstsein.

Ärger zieht auf, auch Angst ist dabei.

Später im Bett beginnen die Gedanken zu kreisen. Aus der Mücke ist inzwischen ein Elefant geworden. Schon wird das ganze Arbeitsverhältnis hinterfragt.



Warum nicht gleich morgen kündigen, einfach alles hinschmeißen?

Menschen mit hohem Neurotizismus sind anfällig für die Spirale sich verselbstständigender Katastrophengedanken.

Die Gedanken sind abgekoppelt von der Realität, nämlich »von unmittelbaren Anforderungen der Umwelt, die solche Gedanken erfordern würden. Meist sind es Situationen vom Vortag - eine Demütigung, ein Streit, ein schwelender Konflikt -, die im Geist dann unaufhörlich umkreist werden. Und je länger man über den belastenden Vorfall nachdenkt, desto schlimmer, beunruhigender, empörender erscheint er.

Weil nicht mit der Realität abgeglichen, sind die im Geiste durchgespielten Erinnerungsszenarien anfällig für monströse Verzerrungen, schlimmstmögliche Auslegungen der Wirklichkeit. Im Effekt sind diese **Katastrophengedankenschleifen** nicht bloß nutzlos sondern sie machen alles nur noch schlimmer:

Die Probleme, die den Anlass des Grübelns bildeten, werden nicht nur nicht gelöst - sie türmen sich sogar umso bedrohlicher auf, je länger das Grübeln anhält. Man nennt das den »**Hefeteig-Effekt**« des Grübelns: Wenn du zu viel nachdenkst, kommst du nicht von deinen negativen Gedanken und Gefühlen los. Sie aber betrachten sie von allen Seiten, analysieren sie, kneten sie wie Teig.

Genau wie Teig aufgeht, dehnen sich auch unsere negativen Gedanken aus und wachsen, bis sie unser Gehirn vollständig ausfüllen.

Die Psychologie hat dem Phänomen der kreisenden Katastrophengedanken nennt man **Rumination**.

Das bedeutet so viel wie Wiederkäuen, aber auch Zernagen und Furchen. In der Tat bahnt das ständige Wiederkäuen negativer Gedanken eine Art von Furchen in Geist und Gehirn.

Wie ein Pflug durchstreifen die Hirngespinnste die Psyche auf immer gleichen Bahnen. Die Rillen werden mit jedem Durchlauf tiefer.

Auf diese Weise wird eine Person immer anfälliger für den Denkstil des Wiederkäuens, je öfter sie ihn praktiziert. Grübeln kann zu einer eingefahrenen Gewohnheit werden. Einen dramatischen Höhepunkt erreicht dieses Ritual, wenn das Grübeln selbst zum Gegenstand des Grübelns wird. Dann kreisen die Gedanken um Sorgen wie »Die Leute lehnen mich ab, weil ich so viel vor mich hinbrüte« oder

»Das ständige Grübeln wird mich noch dazu bringen, dass ich mir etwas antue«.

Forscher beobachteten bei Menschen, die viel grübeln, dauerhafte Konzentrations- und Motivationseinbußen sowie einen Abfall der Leistungen beim Problemlösen.

Das könnte auch daran liegen, dass ständiges Gedankenwälzen an der Nachtruhe und damit an der geistigen Ausgeruhtheit am Tage zehrt. Durch das ständige Grübeln kommt es oft zu depressiven Verstimmungen bis hin zu starken Depressionen.

Es ist nachgewiesen, dass die individuelle Neigung zum Gedankenwiederkäuen depressive Episoden und Rückfälle erwarten lässt.

Mutlosigkeit und die Stressachse des Körpers

Überhaupt sind Menschen von hohem Neurotizismus anfällig für Depressionen und Angsterkrankungen, für Borderline- und passiv-resignative Persönlichkeitsstörungen. Ihr Organismus scheint auf Stesserlebnisse übermäßig empfindsam zu reagieren. Das mag einen Grund in ihren fortgesetzten Misserfolgsereignissen haben.

Wer permanent das Gefühl hat, ein Versager zu sein und den Anforderungen nicht gerecht werden zu können, der traut sich nichts zu. Man empfindet dann Situationen, die anderen Menschen Anreiz und Herausforderung sind, als viel zu schwierig und mithin als Stress und Belastung.

Man hat das Gefühl, die Dinge nicht im Griff zu haben und nicht wirkungsvoll in das Geschehen eingreifen zu können.

Genau diese Situationen, die mit dem mentalen Stempel »**Das schaffe ich nie**« versehen sind, aktivieren im Körper die »Stressachse«.

Diese Achse führt vom Gehirn aus über verschiedene Zwischenstationen zur Nebennierenrinde.

Dort wird dann das Stresshormon Kortisol in die Blutbahn freigesetzt.

Die Stressachse wird nicht etwa automatisch angeworfen, sobald es im Alltag hoch hergeht und man gefordert ist, sondern erst dann, wenn man das Gefühl hat, dass einem alles über den Kopf wächst und man den Anforderungen nicht gewachsen ist. Recht eindeutig konnte gezeigt werden, dass ausweglose Situationen, Unkontrollierbarkeit und Unvorhersagbarkeit eher zu Kortisolanstiegen im Experiment führten als Stressoren, bei denen das Individuum selbst in den Verlauf eingreifen kann. Kortisol wiederum wirkt auf das Gehirn zurück und kann seinerseits zu einer dauerhaften Fehleinstellung der Stressachse führen.

Tatsächlich scheint das Stresssystem von seelisch labilen Personen mit hohem Neurotizismus weniger stabil und vorhersagbar zu reagieren als bei anderen Menschen.

Bereits seit einigen Jahrzehnten ist in der psychobiologischen Forschung bekannt, dass die Kortisolantwort des Körpers auf Stresssituationen beim Entstehen von Depressionen eine wichtige Rolle spielt.

Man weiß zum Beispiel aus Tierversuchen, dass Stress, dem man nicht enttrinnen kann, auf Dauer ängstlich und niedergeschlagen macht.

Fortlaufender, nicht bewältigter Stress kann zu einer Schädigung von Nervenzellen im Hippocampus führen.

Der Hippocampus hat im Gehirn unter anderem die Aufgabe, die Mobilmachung der Stressachse zur Nebennierenrinde zu dämpfen. Chronischer unbewältigter Stress kann also in einen Teufelskreis münden: Er schädigt den Hippocampus und verhindert damit die natürliche Herunterregulierung der Stressachse.

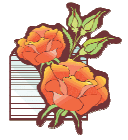
Das Resultat ist ein Gefühl permanenter Überforderung und Niedergeschlagenheit.

Die Anfälligkeit für Stress und Depression hängt bei Menschen mit hohem Neurotizismus mit einer Persönlichkeitsentwicklung zusammen.

Man nennt es **erlernte Hilflosigkeit**.

Wer in seinem Leben ständig die Erfahrung macht, dass er nichts bewirken und ausrichten kann und hilflos den Geschehnissen ausgeliefert ist, verfällt zunehmend in Resignation, wird ängstlich oder teilnahmslos. Erlernte Hilflosigkeit ist die Vorstufe zur Depression.

Insofern ist Neurotizismus eine erlernte Reaktion auf schwierige Lebensumstände und vielleicht auch von einer Erziehung, die es versäumt, das Kind in seiner Selbstständigkeit und seinem Selbstvertrauen zu stärken. Doch nicht jede und jeder ist gleichermaßen anfällig für diese Entwicklung. Zumindest ein Teil der seelisch labilen Personen scheint bereits von Geburt an mit einer genetischen Anfälligkeit für Stress und Depressivität belastet zu sein.



Vorsicht: Neurotizismus gefährdet deine Gesundheit

Menschen mit hohem Neurotizismus sind nicht nur anfällig für psychische, sondern auch für körperliche Beschwerden und Erkrankungen. Menschen mit hohen Neurotizismuswerten klagten über mehr akute körperliche Beschwerden und Symptome als andere. Sie hatten zum Beispiel häufiger Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Ohr-, Nasen-, Hals-, Mund- oder Zahnbeschwerden. Auch häuften sich bei ihnen Probleme mit der Verdauung.

Allergische und andere Hautreaktionen waren in dieser Gruppe ebenfalls häufiger vertreten. Kurz: **Es gab kaum ein körperliches Symptom, zu dem neuroseanfällige Menschen nicht neigten**. Manche Menschen haben »eine gute Konstitution«, sind körperlich fit, werden selten krank; Infektionskrankheiten ziehen meist an ihnen vorüber, und wenn sie sich doch einmal eine Erkältung eingefangen haben, dann macht sie ihnen nicht ernsthaft zu schaffen.

Personen mit hohem Neurotizismus verfügen selten über eine solch robuste Gesundheit. Im Gegenteil: Sie neigen überdurchschnittlich stark zu chronischen Leiden wie Bluthochdruck, Rheuma, Arthrose oder

Bandscheibenbeschwerden und Rückenschmerzen. Vor allem mangelt es vielen von ihnen an körperlicher Fitness. Physische Anstrengungen wie Treppensteigen oder Lastenschleppen fallen vielen von ihnen schwer.

Lass dich nicht stressen!

Neurotizismus bedeutet chronischen Stress, und chronischer Stress ist dem Wohlbefinden und der Gesundheit schädlich.

Wer diesen Stress abbauen will, kann versuchen, seine psychischen »Ressourcen« zu trainieren und seine seelische Widerstandskraft gegen die vielen kleinen Kränkungen und Attacken zu stärken, die jeder von uns täglich erlebt.

Man kann trainieren, den aufgepeitschten Organismus mit Entspannungsübungen zu beruhigen, kann üben, die selbstabwertenden Gedanken in den Griff zu bekommen, die sich automatisch aufdrängen, wenn man sich wieder einmal als Verlierer vorkommt.

Man kann sich zu einer realistischeren und optimistischeren Einstellung gegenüber den eigenen Stärken und Schwächen instruieren, kann lernen, Arbeitsorganisation und Zeitmanagement zu verbessern und die Freizeit erholsam zu gestalten. Man kann sich darin schulen, vor anderen selbstsicherer und kompetenter aufzutreten. Was das peinigende und schlafraubende Grübeln angeht gibt es mehrere Strategien:

Lenk dich ab.

Tu etwas Angenehmes, das dich körperlich und geistig fordert. Wirkungsvoll ist vor allem Sport, aber auch Gartenarbeit oder Spaziergehen hilft. Selbst während nächtlicher Grübelattacken ist es sinnvoll, aufzustehen und sich zu bewegen. Teile deine Sorgen mit einem anderen Menschen. Rede mit einer vertrauten Person über das Problem, das dich zum Grübeln bringt.

Gib dem Grübeln einen Termin.

Markiere einen Zeitpunkt im Kalender, an dem du in Ruhe über deine Sorgen nachdenken kannst - doch außerhalb der »Sprechstunde« haben die Grübeleien keinen Zutritt. Schreib deine Sorgen auf. Stehen diese erst einmal säuberlich auf dem Papier, musst du dir nicht mehr den Kopf darüber zerbrechen.

Begutachte deine Grübelgedanken wie ein distanzierter Beobachter, ohne sich gegen sie zu wehren, aber auch ohne sich mit ihnen zu identifizieren.

Gegen die Belastungen, die ein »neurotisches«, stressanfälliges Temperament mit sich bringt, kann man etwas unternehmen.

Man kann trainieren, belastbarer zu werden und den inneren Aufruhr unter Kontrolle zu bekommen.

Eine Illusion wäre allerdings die Vorstellung, dadurch ein rundum anderer Mensch zu werden.

Derart formbar ist unsere Persönlichkeit nicht. Und was soll denn verwerflich daran sein, sich mit seinem wenig belastbaren Naturell zu arrangieren?

Man kann vorausschauend versuchen, sein Leben in ruhige, überschaubare und wenig unangenehme Überraschungen bereithaltende Bahnen zu lenken.

Manche mögen einen für einen risikoscheuen Langweiler halten, wenn man Turbulenzen wie Partner-, Berufs- und Wohnortwechsel meidet - sollen sie doch.

Selbst in unserer nach Flexibilität und Selbstbehauptung schreienden Welt gibt es Nischen für schutzbedürftigere Gemüter.

Und dann zum Schluss das Entscheidende:

Da ist jemand, der immer Sprechstunde hat. Den man seine Sorgen, sein Grübeln, seine Nöte, seine Ängste abgeben kann.

Besser noch, auf ihn werfen kann!

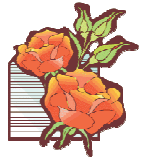
Da ist ein liebender Vater im Himmel.

Übrigens nicht nur im Himmel – sondern auch in deinem Herzen – der sich um deine Sorgen kümmern will, dir Lösungen anbietet, dich beschirmen will.

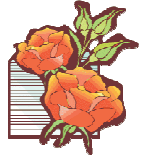
Wenn du es schaffst, unter seinem Schirm zu kommen (Psalm 91) dann wird das Leben von Tag zu Tag leichter.

Vielleicht hilft es dir, wenn du dir tatsächlich einen Schirm holst, ihn dir aufspannst und dich einmal darunter stellst und sagst:

Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt.... der kann entspannen – was immer auch kommen mag.



Das war jetzt der zweite Newsletter zum Thema Big Five – Persönlichkeitsanalyse.
Dieser Test hilft dir, dich selbst einzuschätzen.



Hast du dich wiedererkannt?

Auf meiner Homepage findest du unter der Rubrik Tipps die bereits veröffentlichten Newsletter.
Auch den ersten Teil von Big Five.
www.heinz-trompeter.de/tipps

Es werden noch drei Teile des Big Five folgen.
Dann ist der Test komplett.

Verträglichkeit
Gewissenhaftigkeit
Offenheit für neue Erfahrungen



Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt....

Psalm 91

Ich wünsche dir eine starke Zeit in der Gnade unseres Herrn Jesus.

Möchtest du es ausprobieren?

Liebe Grüße



Du kannst den Newsletter auch gern weiter empfehlen an deine Freunde.
Sie können ihn kostenlos per Mail anfordern!