

Belastungsfaktoren - wie reduziere ich meine alltäglichen Sorgen auf ein Minimum

Machen sie eine Liste von allen Programmpunkten, die sich in ihrem momentanen Denken festgesetzt haben.

Dann nehmen sie zuerst alle Betreffnisse, an denen sie nichts ändern können, auf die sie keinen Einfluss haben und streichen diese von der Liste.

Dann nehmen sie alle Betreffnisse die sie sofort, ohne grossen Aufwand erledigen können. Alles, was da so herumliegt und herumsteht oder hängt und man . . .

Räumen sie das weg, erledigen sie diese Dinge und streichen auch das von der Liste. (Und merken sie sich: Das hätte ich auch gleich tun können).

Nun haben sie nur noch die mittelfristigen Probleme vor sich, die sich nun in aller Ruhe und ohne die Last des vorherigen Karsumpels (was das auch immer heisst), erledigen lassen. (Die Geschichte ist nicht von mir, aber ich weiss nicht mehr, wo ich sie gelesen habe).

Aber ich möchte doch noch meinen Kommentar beifügen. Irgendwie sind unerledigte Dinge, bewusst oder unbewusst auch eine psychische Belastung und es ist unumstritten, dass damit die Psychohygiene angesprochen ist. Seelische Belastungen können eine krank machende Wirkung haben. Also, je mehr wir im Inneren frei sind, desto weniger laufen wir Gefahr, krank zu werden.

Bernhard Wälti