

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Viel zu tun?

Wir sind beschäftigt. Sehr beschäftigt. Gibt es Hoffnung auf Veränderung? Durchaus. Wir können dem Zuviel in unserem Leben die Stirn bieten

VON ANNA ROMING



01. MAI 2016

Hallo, wie geht's?“ „Danke, geht so. Viel zu tun.“ „Oh, das kenne ich. Ich ersticke auch in Arbeit, habe kaum noch Zeit für die Familie, geschweige denn für mich selbst.“

Ein Dialog, der heutzutage ständig stattfindet. Fast jeder hat zu viel Arbeit, zu viele Termine, zu viel Positionen auf seiner To-do-Liste. Wir sind okkupiert von einer Überfülle an beruflichen und familiären Aufgaben, und die Gedankenschleife „Erst mach ich das, dann dies, und jenes muss ich auch noch erledigen“ hält uns auf Trab. Alles muss schnell gehen, wir halten kaum noch inne, sind ungeduldig mit uns und anderen, fühlen uns hilflos und gestresst – und sehen kein Licht am Ende des Tunnels. Denn selbst wenn wir inzwischen wie selbstverständlich mehrere Dinge gleichzeitig erledigen, müssen wir am Ende eines Tages regelmäßig feststellen: Wieder nicht alles geschafft, wieder sind wir selbst, sind wichtige Menschen oder Dinge zu kurz gekommen.

Überarbeitet zu sein und keine Zeit zu haben ist zu...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
