



Manchmal nimmt der Ärger Überhand.

Es gibt so Phasen, in denen mag es gar nicht mehr gelingen, eine konstruktive Haltung zu entwickeln. Dann kommen Streit auf und Stress, die unweigerlich unser Vermögen, neue Wege zu gehen, beeinflussen.

Und vor allem: Stress schädigt die vorsichtig neu geknüpften Denk- und Verhaltenswege. Das gilt für alles Lernen, ist vor allem in Bezug auf Schule untersucht worden, zeigt sich aber auch z.B. bei Demenz. [Hier ein Artikel dazu.](#)

Aber was tun, wenn die Lage schon so ist, wie sie ist? Welche Steps bringen dich wieder in die Handlungsfähigkeit?

Entscheidend ist, dass du deine Lage wieder als gestaltbar annehmen kannst. Angesichts von schlimmen Ereignissen, Arbeitslosigkeit, Abhängigkeit oder Erkrankungen ist das natürlich immer leichter gesagt als getan. Die psychologische Empfehlung ist, in solchen Situationen den Dingen, die du steuern KANNST, mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Das gilt genau so für unsere Kinder. Wir können vielleicht nicht ändern, dass der Papa das Kind hat sitzen lassen und das ist unbestritten große Scheiße - aber wir können den Alltag ohne diesen Papa maximal gestalten. Kinder sind bis in ein bestimmtes Alter sogar

genau dafür ausgestattet, dass sie Gestaltungsräume erschließen angesichts ihrer objektiven Ohnmacht: Mit dem sog. magischen Denken.

Magisches Denken kann auch uns Erwachsenen helfen. Denn, auch wenn es ausgelutscht klingt - die Dinge entstehen in unserem Kopf. Und genau da können wir sie auch ändern.

Gestalte dir also zunächst deine Räume, die du HAST. Keine Ausreden! Kein 'aber ich müsste erst ne Million im Lotto gewinnen!' - sondern gestalten, was geht. Die Magie der Selbstwirksamkeit wird um sich greifen.

Ich wünsche dir eine frohe Woche!

Deine Ruth