

KLEINE ALLTAGSKRISEN

POSITIVE PSYCHOLOGIE_8

Wer auf die Ressourcen statt auf die Defizite achtet, lebt glücklicher.

ZAHNBÜRSTEN_19

Die Frage lautet: Elektrisch oder doch lieber manuell?

ENTLASTUNGSKOPFWEH_58

Kaum steht das Wochenende vor der Tür, macht sich der Kopfschmerz breit.

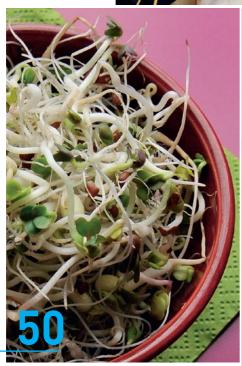
MÄNNERSCHÖNHEIT

Ein Stylist erklärt, worauf es beim gepflegten Mann ankommt - und was gar nicht geht.



HEILMITTEL FÜR KINDER

Natürliche Heilmittel sind unproblematisch und daher für Kinder geeignet - stimmt nicht ganz.







- KURZ UND GUT
- POSITIVE PSYCHOLOGIE Damit Alltagskrisen nicht zur Belastung werden.
- **MEDIENTIPPS**
- AUF DIE HALTUNG KOMMT ES AN Frauen mit kleinen Kindern leisten Schwerstarbeit.
- DER BÜRSTEN GIBT ES VIELE 19 Manuell oder elektrisch, das ist die Frage.
- REIFE HAUT 23
- **BOOKLET: ALLES ZUM THEMA HEUSCHNUPFEN** 25
- FRAUEN WOLLEN GEPFLEGTE MÄNNER 26 Die kleine Schönheitspflege lohnt sich.
- GESUNDHEITS-AGENDA
- KEINE FAULEN AUSREDEN Acht gute Gründe für den Wiedereinstieg in den Sport.
- Die heilende Wirkung von Meersalz erlebt ein Revival
- AKTION DER DROGERIEN: «BESSER GSUND» Weshalb die Raiffeisenbank Wünnewil mitmacht.
- «WEHWEH UND BOBO» Neue Kurse zu Bagatellerkrankungen von Kindern.
- PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- KREUZWORTRÄTSEL
- SANFTE MEDIZIN FÜR KINDER Auch komplementärmedizinische Heilmittel müssen richtig angewendet werden.
- DER VORTEIL AUS DEM INTERNET vitagate24.ch stellt Drogerie-Gutscheine ins Netz.
- LEICHTE FRÜHLINGSKÜCHE Sprossen und Keime sind supergesund.
- VÖLKER VERBINDENDE GEFÜHLE
- FRAUENSACHE
- KOPFWEHATTACKEN AM WOCHENENDE
- VORSCHAU Drogistenstern April 2010

SPORTMUFFEL

Frühlingsküche.

KNACKIG UND GESUND

Sprossen sind ein gesunder, pfiffiger Mehrwert in der

Die besten Ausreden und die besten Antworten darauf.

GLÜCKSSUCHE

Die Verfechter der positiven Psychologie kennen das Rezept für ein glücklicheres Leben.



Optimisten leben besser und geschröße



Wir wären alle gerne glücklich. Doch gibt es ein universelles Rezept für Glück? Ja!, sagen die Verfechter der positiven Psychologie. Und sie wissen, wo es zu finden ist: im richtigen Lebensstil und in einem «guten Charakter». Und beides lässt sich trainieren.

Auf den ersten Blick erscheinen sie banal. Doch Situationen, wie sie Karin H., Pascale F. und Peter F. schildern, kennen wir alle – und empfinden sie früher oder später als belastend. Was zu tun ist, damit sich aus kleinen Alltagskrisen keine grosse Lebenskrise entwickelt, weiss Edith Rudolf-Kumschick. Die diplomierte Psychologin SGPH und Lebensberaterin mit eigener Praxis in Luzern hat die Beispiele kurz analysiert. Ihre Tipps können helfen, eine optimistischere Lebenseinstellung zu finden.

«Die Angst davor, das Falsche anzuziehen»

Karin H.*, 25, Kundenberaterin «Mein Problem kennen viele Frauen, wenn möglicherweise auch nicht ganz so ausgeprägt wie ich. Ich stehe morgens vor dem Kleiderschrank und weiss nicht, was ich anziehen soll. Ich wäge zig Mal ab: Passt heute die schwarze Hose besser, oder wirkt doch der Rock seriöser? Ich habe oft Kundenkontakt, muss meine Firma repräsentieren und kann es mir nicht leisten, einen ungepflegten Eindruck zu hinterlassen. Ich bin mir zwar bewusst, dass ich mit guten Argumenten Kunden überzeugen muss. Trotzdem schwingt immer die Angst mit, dass ich potenzielle Käufer vertreiben könnte, weil ich ein schlechtes optisches Bild vermittle oder unsympathisch wirke. Abends bin ich dann jeweils davon überzeugt, dass ich mich wohler gefühlt hätte, wenn ich mich für den Rock statt für die Hose entschieden hätte - oder umgekehrt.» _ Das meint die Psychologin: Es fällt Karin H. schwer, Entscheidungen zu treffen. _ Erkennen der eigenen Stärken: Fühlt sie sich unsicher, sollte sie sich an erfolgreiche Abschlüsse erinnern und sich über die erreichten Ziele und Ergebnisse freuen. Das stärkt das Selbstbewusstsein. Positive Erlebnisse kann man «sammeln»: Erreichtes einfach auf einen Zettel schreiben und beispielsweise in ein Glas geben. Viele Menschen staunen, wie rasch sich das Gefäss füllt.

_ Gefühle reflektieren: Anstatt sich Gedanken darüber zu machen, was andere von ihr denken könnten, sollte sie sich mit ihren Gefühlen auseinandersetzen: Wann fühlt sie sich in ihren Kleidern unwohl? Abends oder bereits während der Gespräche? Was löst dieses Unwohlsein aus? Oft hilft dieses Vorgehen, Muster zu erkennen, die dann einfacher zu durchbrechen sind.

Grundmuster ändern: Anstatt sich morgens zu sagen, «Ich werde mich in dieser Hose sicher nicht wohlfühlen», kann sie sich eine positive Aussage zurechtlegen, mit der sie täglich arbeitet, zum Beispiel «Ich kann sehr gut argumentieren», oder «Ich werde heute gute Gespräche führen».

«Eigentlich wollte ich noch ...»

Pascale F.*, 39, Buchhändlerin und Familienfrau

«Kaum klingelt der Wecker, sind schon Erwartungen da: Mann und Kinder wollen ihr Frühstück, der Jüngste findet seine Lieblingssocken nicht, kann sich also nicht fertig anziehen – und der Hund muss mal. Zwischen Sockensuche, Kaffeekochen und Müeslipackung-Aufschneiden öffne ich die Tür zum Garten, damit der Hund das Bein nicht im Wohnzimmer hebt. Die Tochter erinnert sich plötzlich an die Französischprobe und möchte, dass ich das Vokabular abfrage.

