

# 33 Tipps von Dr. Love,

## Neue Herausforderungen

**1.** Natürlich sind neue Herausforderungen toll! Aber man sollte darauf achten, dass für jede Aufgabe, die man zusätzlich annimmt, man eine alte Verpflichtung abgibt. Ein simpler Tipp für mehr Leichtigkeit in allen Lebenslagen: Nicht zuviel zumuten!

**2.** Auch Routine kann das Leben belasten. Sorge dafür, dass vertraute Tätigkeiten neuen Reiz bekommen, dann gehen sie leichter von der Hand. Wandle Joggingstrecken ab oder entwickle beim Staubsaugen eine Choreografie: Fantasie ist ein Alltagsturbo!

**3.** Schnipp-schnapp auf den neuesten Stand: Wenn man Zeitungen und Zeitschriften durchblättert, sollte immer die Schere bereitliegen. Denn statt Zeitschriften mit interessanten Artikeln zu stapeln, reicht es, die Beiträge auszuschneiden, die man später in Ruhe durchlesen will.

**4.** Bergsteiger wissen, wie man nach oben kommt: indem man nicht ständig den Gipfel fixiert, sondern seinen Weg in überschaubare Strecken unterteilt und sich dabei auf die jeweilige Zwischentappe konzentriert. Mit der Bergsteigerregel sind auch schwierige Aufgaben leichter zu bewältigen.

**5.** Mit dem „Discount Planer“ (Weltbild Verlag, 7,50 Euro) wird die Schnäppchenjagd zum Spaziergang. Der Einkaufsführer listet Woche für Woche die besten Angebote bei Aldi, Tchibo & Co. auf.

**6.** Viele Menschen neigen dazu, den ganzen Freundeskreis um Rat zu fragen, bevor sie eine Entscheidung treffen. Effekt: eine verwirrende Meinungsvielfalt. Besser nur ein oder zwei Vertraute fragen, die sich in dem Bereich auskennen – und zwar nicht mit dem Satz: „Was würdest du tun?“ Hilfreicher ist es zu fragen: „Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?“

**7.** Klare Ziele erleichtern den Kurs. Also, nicht das Leben schwer machen, indem man mit vagen Absichtserklärungen herumeiert, sondern zwing Dich, präzise Ansagen zu machen. Man will abnehmen? Dann setz ein Ziel, wie etwa: drei Kilo bis zum 1. Juli. Nur so kann man später beurteilen, ob man erfolgreich war.

**8.** Ob Schlüssel, Sonnenbrille oder Stift: 90 Prozent aller Menschen suchen regelmäßig nach verlegten Gegenständen. Dagegen helfen nur eindeutige Aufbewahrungsrituale. Für Stifte sollte es zum Beispiel einen Becher neben dem Telefon geben. Hauptsache, man kann es unmissverständlich benennen: die rote Schale, die blaue Schublade, das grüne Brett.

## Nicht verzetteln!

**9.** Probezeit für Kaputttes: Hat man ein defektes Gerät nach einem halben Jahr immer noch nicht repariert, dann braucht man es offenbar gar nicht mehr. An einen Bastler verschenken oder ab auf den Wertstoffhof damit.

**10.** Gebrauchsanweisungen für das Fax, die Stereoanlage oder den DVD-Player am besten unter das entsprechende Gerät legen. Das spart Zeit, wenn man etwas nachschlagen will.

**11.** Schluss mit dem Papierberg. Briefe, Memos, Rechnungen und andere Dokumente sollte man möglichst nur einmal in die Hand nehmen und dann sofort ihrer Bestimmung zuführen: Papierkorb, Ablage, zuständiger Kollege oder selbst erledigen.

**12.** Einerseits haben wir nie genug zum Anziehen, andererseits ist der Kleiderschrank voll. Höchste Zeit, ihn auszuräumen und alles durchzuprobieren! Passt es noch? Fühlt man sich darin wohl? Hat man es in den letzten 24 Monaten einmal getragen? Wenn man nur einmal Nein antwortet, kann man es aussortieren.

**13.** Oft kriegt man vor lauter Zielen nichts realisiert. Statt endlos vorzuplanen, sollte man daher jedes Projekt immer gleich konkret anschieben: Wen kann ich anrufen, damit er mir hilft? Womit kann ich sofort anfangen? Der beste Treibstoff für den Erfolg ist, etwas in Bewegung zu bringen.

**14.** Verzetteln Sie sich nicht mit 1000 herumfliegenden Notizen, sondern benutze für To-do-Listen, Notizen und Geistesblitze nur noch den Zeitplaner oder ein einziges Notizbuch.

**15.** Bleierne Floskeln wie „Betreff“, „Hochachtungsvoll“ oder „Anliegend“ gehören ins Museum und nicht mehr in Briefe oder E-Mails. Schreibe, wie man spricht – und die Korrespondenz wird Dir viel leichter von der Hand gehen.

**16.** Manchmal ist es angenehm, sich hinter einem unauffälligen Outfit zu verstecken. Doch wenn man auf eine Party eingeladen ist oder ausgeht, um neue Leute kennen zu lernen, lässt sich der Erstkontakt einfacher mit einem auffälligen Detail einleiten: Ein witziger Spruch auf dem T-Shirt, ein originelles Schmuckstück oder ein seltenes Paar Sneakers bieten einen guten Gesprächseinstieg.

## W o c h e n p l a n

**17.** Immer wenn der Computer eine neue E-Mail signalisiert, steigt der Adrenalinpiegel. Stress, der sich mit einem Klick vermeiden lässt, indem man den Mail-Alarm abstellt. So lässt man sich nicht von jeder Nachricht aus dem Rhythmus reißen, zumal man die Post blockweise viel effizienter abarbeiten könnte.

**18.** Schenk' Dir einen entspannten Start in den Tag und alles läuft leichter! Wie das geht? Abends noch einmal durchs Büro oder durch die Wohnung schlendern und Herumliegendes wegräumen, bevor man nach Hause bzw. ins Bett geht.

# die das Leben leichter machen

**19.** Sei' vorbereitet für Spontanaktionen: Schwärmt die Freundin von ihrem neuen Yoga-Studio? Bietet sich bei dem herrlichen Wetter eine Joggingrunde nach Feierabend an? Wer stets eine mit frischen Sachen gepackte Sporttasche im Kofferraum oder Büro deponiert hat, kann unkompliziert loslegen.

**20.** Mit einer Hand telefonieren, mit der anderen durchs Programm zappen und daneben in einer Zeitschrift lesen? Die Fähigkeit zum Multitasking ist eine schöne Gabe, sorgt aber leider für Stress. Wer sich auf eine Sache konzentriert, arbeitet im „Flow“ – dadurch ist man effizienter und hat mehr Spaß an der Sache.

**21.** Ein alter Tennisschläger, die klobige Eismaschine: Zwischen Küche und Flurschrank verstaubt vieles, das uns nur Platz und Aufmerksamkeit stiehlt. Alles, was Dir in die Hände fällt, in eine Umzugskiste packen, Datum draufschreiben und im Keller abstellen. Was ein Jahr später immer noch im Karton liegt, kann ruhigen Gewissens verkauft oder entsorgt werden.

**22.** Grün oder Blau? An die Berge oder ans Meer? Wer sich in Alltagsdingen nicht entscheiden kann, sollte einfach eine Münze werfen. Das kürzt lange Grübelphasen ab und bringt das Bauchgefühl hervor. Fühlen Sie sich mit der Münzentscheidung absolut unwohl, wissen Sie, dass Sie unbewusst schon den anderen Weg gewählt haben.

**23.** N E I N – nur wer dieses Stoppsignal einsetzt, kann sich davor schützen, ausgenutzt zu werden. Gewöhn' Dir an, niemals unüberlegt Ja zu sagen, wenn Dich jemand um einen größeren Gefallen bittet. Immer eine kurze Bedenkzeit erbitten, damit man sich in Ruhe entscheiden kann.

**24.** Ein Wochenplan hilft, einen Überblick über Termine und Aufgaben zu bekommen und Unwichtiges von Dringendem zu trennen. Endlich Wochenende!

**25.** Ob Klangkaskaden oder bloß Beep Beep: Jeder Telefonanruf und jede SMS löst einen Minischock aus und stört unseren Tagesablauf – selbst wenn wir uns über den Anruf freuen. Richte Dir daher bewusst telefonfreie Relaxzonen ein, in denen die Mailbox Deinen Telefondienst verrichtet.

**26.** Hollywood frei Haus: DVDs sind eine schöne Sache, wenn nicht der Stress mit den Videotheken wäre. Statt sich mit Leihfristen, Öffnungszeiten und Parkplätzen herumzuärgern, kann man sich einfach zB: bei Amango einklicken. Ab 9,90 Euro Monatsgebühr kommen die Filme portofrei per Post. Nur gucken muss man noch selber.

**27.** Ob wir die wunderbare Leichtigkeit des Daseins spüren oder den Eindruck haben, dass jeder Tag K(r)ampf bedeutet, hat viel zu tun mit einer Eigenschaft namens Gelassenheit – der Fähigkeit im Hier und Jetzt zu leben. Überlege Dir: Wie wichtig ist diese Angelegenheit für mich in einem Monat oder in einem Jahr? In der Regel sehen wir die Dinge immer dramatischer, als sie in Wirklichkeit sind.

**28.** Hast Du das Gefühl, Deine Freunde zu selten zu sehen? Es ist ja auch immer so kompliziert, alle Termine unter einen Hut zu bringen... Ein Jour fixe macht die Kontaktpflege leichter. Einfach einen Tag festlegen, an dem jeden Monat alle Freunde und Bekannte bei Dir willkommen sind, zum Beispiel jeden ersten Freitag ab 17 Uhr.

**29.** Gut ist besser als perfekt! Vergeude nicht zu viel Energie mit der Suche nach dem Besten. Fahnde nicht wochenlang nach dem tollsten Tennisschläger oder Handy aller Zeiten. Deine Zeit ist mehr wert! Wenn Du etwas Neues brauchst, gehe lieber in ein seriöses Fachgeschäft. Perfektionismus belastet nur.

**30.** „Nichts wird Dein Leben so sehr vereinfachen wie die Beschränkung auf die Angelegenhei-

ten, die Du selbst ändern kannst“, sagt der Psychologe Jack Dawson. Der Mann hat Recht! Probier's aus: Mach' Dir keine Gedanken mehr über das Eheleben der Nachbarn oder das Essverhalten der Kollegin – und steck die gewonnene Energie stattdessen in Deine eigene Beziehung oder in Deine Gesundheit.

**31.** Viele verrennen sich in Vermeidungsstrategien: Ich will mich bei dem Vortrag nicht lächerlich machen, ich will nicht versagen. Erfolgversprechender ist es, sich auf attraktive Ziele zu konzentrieren und sie zu visualisieren. Dann sitzt nicht ständig einen negativen Druck im Nacken, sondern man wird von positiven Bildern beflügelt.

**32.** Samstags in Österreich. Anstatt sich zu erholen, quälen sich Tausende mit dem Wocheneinkauf und dem Hausputz ab. Lieber jeden Tag nach der Arbeit eine Kleinigkeit erledigen. Heute aufräumen, morgen saugen, übermorgen Leergut entsorgen. Immer gleich nach dem Essen abspülen, statt einen Riesenhaufen schmutzigen Geschirrs anzusammeln.

**33.** Die besten Geschenkideen hat man, wenn man sie gerade nicht braucht: Die Vase würde Mutti sicher gut gefallen, das Buch sollte Schwesterchen unbedingt lesen. Doch bis der Geburtstag ansteht, ist das alles längst wieder vergessen. Stattdessen klappert man verzweifelt alle Geschäfte ab und findet nichts Passendes. Dabei ist es so einfach: Zugreifen, wenn das ideale Geschenk auftaucht. Das erspart eine Menge Arbeit und viel Stress.

**Das Dr. Love Team wünscht allen Lesern und Leserinnen ein schönes neues Jahr 2005!**

**Und nicht vergessen, zu viele Vorsätze sind schwer umzusetzen – also vielleicht ein paar Wenige vornehmen und an diesen dafür gezielt arbeiten...**

**Alles Liebe, Euer Dr. Love**

**Tipps, die das Leben leichter machen...  
[Simplify your life, Buchtipp]**



**Dr. Love**  
dr.love@htu.tugraz.at

