

Daily Hassles

Check **Befreie dich von täglichen Ärgernissen**

Lass dich nicht ärgern. Spüre mithilfe dieser Checkliste deine täglichen Ärgernisse auf und werde sie Schritt für Schritt los.



1

Werde dir deiner Hassles bewusst

Übe dich darin, achtsam durch den Tag zu gehen und stressige Situationen bewusst wahrzunehmen. Es wird sicher einige Tage dauern, bis du die nötige Achtsamkeit entwickelt hast.

2

Dokumentiere deine Hassles

Fallen dir Stress-Momente auf, die immer wiederkehren, dann dokumentiere sie. Das sind deine Daily Hassles, um die wir uns im nächsten Schritt kümmern wollen.

3

Bewerte deine Hassles

Vergib deinen dokumentierten Hassles Punkte von 1 - 5 auf der Stress-Skala. 1 für wenig stressige Hassles und 5 für die, die dich regelmäßig auf die Palme bringen.



4

Analysiere deine Hassles

Analysiere deine Hassles genauer und beantworte dir, ob und wie du sie beseitigen könntest. Nummeriere sie anschließend in der Reihenfolge des benötigten Aufwandes, den es bedarf, um den entsprechenden Hassle aufzulösen.

5

Ändere, was du ändern kannst

Mache dir einen Plan, wie du wann welche Hassles beseitigen möchtest. Manches kannst du vielleicht direkt umsetzen, anderes benötigt erst Vorbereitungen.

6

Lebe mit dem unabänderbaren

Einige Hassles lassen sich nicht so einfach ändern. Überlege dir für diese Strategien, um besser mit ihnen umgehen zu können. Oder suche dir Entspannungstechniken, um den Stress schneller wieder abzubauen.