

# Geschichten vom Neuen Weg



Na, Mom, Du siehst irgendwie ziemlich geschafft aus. Wie war Dein Tag?

Eigentlich echt gut...



Ich hab zwei sehr erfolgreiche Kundengespräche gehabt, eine Präsentation für unseren Vorstand vorbereitet und ein sehr wichtiges Projekt angeschoben...



Und wie oft hast Du gelacht?



Wie meinst Du das?

Na, ob Du Spaß hattest. Hast Du Dich gut gefühlt bei der Arbeit? Mir kommt es so vor, als ob Du nur arbeitest und arbeitest, nur funktionierst.



...Abends wirkst Du dann ganz erschöpft und manchmal auch gereizt. Mit Deinen Freundinnen hast Du Dich auch schon seit Wochen nicht mehr getroffen... Das ist doch nicht gesund für die Psyche.



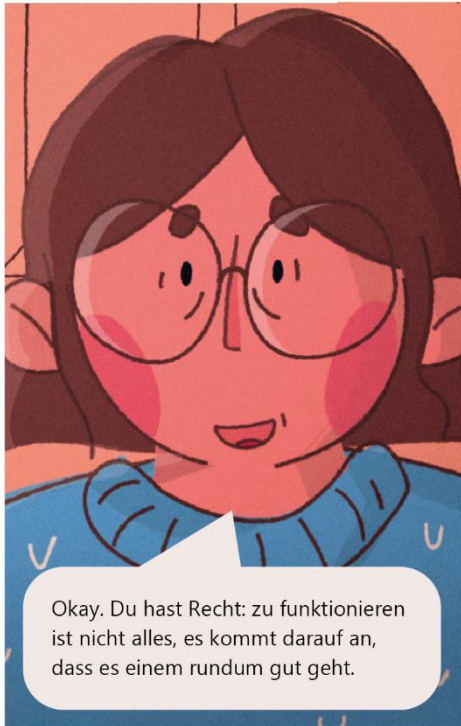
Hmm... klar, ich fühle mich schon gestresst und erschöpft. Es wird einfach viel verlangt und der Vorstand verlässt sich auf mich, weißt Du? Aber so lange ich beim Arbeitenden funktioniere und alles geregelt kriege, muss ich doch seelisch gesund sein...



Eigentlich ist man doch nur seelisch gesund, wenn man sich rundum wohlfühlt und wenn man auch Freude hat an dem, was man tut. Das hilft einem dabei, unbeschwert seine Ziele verfolgen zu können.



Und dass das bei Dir so ist, glaube ich Dir erst, wenn Du mir sagen kannst, wie oft Du bei der Arbeit gelacht hast...



Okay. Du hast Recht: zu funktionieren ist nicht alles, es kommt darauf an, dass es einem rundum gut geht.



Genau! Deshalb solltest Du auch daran denken, Pausen einzuplanen, für einen Ausgleich zum Stress zu sorgen und Deine Freundschaften zu pflegen.

Ich sollte mir wohl ein paar Veränderungen in der Arbeit und in meiner Freizeit vornehmen. Dann klappt das auch wieder mit dem Lachen...

