



Rosen-Limonade  
Nonsedi coreper iaeriorsus dolorum, vollliae  
re peria cum nulparcipt voluptas esente



Rosen-Limonade  
Nonsedi coreper iaeriorsus  
dolorum, vollliae re peria cum



Rosen-Limonade  
Nonsedi coreper iaeriorsus  
dolorum, vollliae re peria cum

## JOB Wie ticken Sie bei der Arbeit?

- A Ich denke oft: „Ach, das erledige ich lieber schnell selbst ... ich kann's ja sowieso am besten.“ A
- A, C **Mein tägliches Motto: Augen zu und durch. C**
- A, C **Es fällt mir schwer, morgens aus dem Bett zu kommen. B**

Im Gegenteil: Ich stehe jeden Tag extrafrüh auf, um vor der Arbeit „noch was zu erledigen.“ A

**Ich schreibe mir ständig und für alles To-Do-Listen. Oder tapeziere meine Wohnung mit Erinnerungs-Post-its. C**

**Mein Job lässt mich auch nachts nicht los. Ich wache häufig auf, weil ich in Alpträumen versage. B**

Egal ob eine Feier organisiert werden soll oder noch jemand für den Betriebsrat gesucht wird – meist melde ich mich freiwillig für solche Jobs ... nachdem mir alle gesagt haben, dass ich genau die Richtige dafür wäre! A

**Ich kann mich in letzter Zeit kaum noch motivieren, lasse mir aber nichts anmerken. C**

**Erst wenn ich zu 120 Prozent zufrieden bin, kann ich ein Projekt abgeben. A**

**Ich bin plötzlich vergesslich. B**

Ich habe oft das Gefühl, dass ich von Kollegen nicht richtig ernst genommen werde, dass ich mich mehr durchsetzen müsste. B

**Pünktlich um 17 Uhr stehe ich immer vorm Snack-Bären. A**

**Im Großraumbüro kann/könnte ich mich nie konzentrieren. B**

Bittet mich ein Kollege um Hilfe, kann ich schlecht „Nein“ sagen. B

**Mache ich einen Fehler, beschäftigt mich das sehr lange. Wie konnte ich nur so doof sein?! C**

**Ich sage selten, wenn mir etwas zu viel wird. Gejammer bringt doch nichts. C**

# DRAMA, DURACELL, DEPRI... WIE GEHEN SIE MIT STRESS UM?

Apit, sapis aut magnis ditat. Latem doloribus dolorem faccae umenias dendem resto ipsunto tem quatis naturlme none ea veliqui utemperia parchilitiis aria corun Musam, quis volupta ius.

FOTO UND STILLS: XXXXXXXXXXXXXXXX; ILLUSTRATIONEN: XXXXXXXXX

Er nähert sich mit Deadlines, sitzt in verspäteten S-Bahnen. Ja, er steht sogar bei Partys als Begleiter mit auf der Gästeliste, wenn man mal wieder zu zwei bis drei Events an einem Abend „muss“. Stress, dieses Zeitgeist-Phänomen, diese innere Anspannung, steckt überall: Einer aktuellen Umfrage zufolge fühlt sich zum Beispiel jeder zweite deutsche Arbeitnehmer in einer Spirale aus Druck und Überforderung gefangen. Natürlich kann Stress auch gut sein, er treibt zu Höchstleistungen an, macht kurzfristig wachsam und fokussiert. Aber auf Dauer eben nicht. Auf Dauer wird man unerklärlich müde durch ihn, fühlt sich ausgelaugt und antriebslos. Wobei, und das ist laut Carlen Karsten wichtig, jeder Mensch anders auf Stress reagiert und mit ihm umgeht. Die niederländische Psychologin beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema, befragt ihre Patienten und hat den Ratgeber „Welcher Stresstyp bin ich?“ verfasst. Sie sagt: „Frauen sind für Stress empfänglicher, da dieser durch Östrogene begünstigt wird. Außerdem

sind Frauen empathischer und spüren stärker den Druck anderer, ja übernehmen ihn sogar.“ Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Frauen können Stress besser bekämpfen als Männer, da sie mehr über ihre Gefühle sprechen. Und weil sie mehr vom Kuschelhormon Oxytocin produzieren, das in wohlige Stimmung bringt. Aber: „Auch zwischen Frauen gibt es Unterschiede, was ihren Umgang mit Stress angeht“, weiß die Expertin. Und weiter: „Nur wer sein eigenes Muster kennt, kann es durchbrechen und lernen, sich gezielt zu entspannen – akut genauso wie dauerhaft.“ Daher hat Cosmo zusammen mit der Expertin diesen Typentest entwickelt. Für weniger „worry“ und mehr „happy“!

**Und so funktioniert's:** Einfach die Aussagen ankreuzen, die auf Sie zutreffen, den jeweiligen Buchstaben notieren, am Ende auszählen. Sie entsprechen dem Typen, dessen Buchstaben sie am häufigsten angekreuzt haben. Herrscht Gleichstand, sind Sie ein Mischtyp und beide Lösungen treffen auf Sie zu.



A, C  Ich mache mir oft Sorgen über die wirtschaftliche Situation meines Unternehmens. C

A, C  **In der U-Bahn checke ich stets noch schnell meine Mails. A**

A, C  **Ich ärgere mich oft über mich selbst, weil ich Unangenehmes zu lange aufschiebe. C**

Meine Lieblings-Hashtags an einem Montagmorgen: #workhard #lovemyjob #butfirstcoffee A

**Hashtags? Boah ne! Auf Twitter und Instagram kann ich nicht auch noch aktiv sein. B**

Ja, ich habe viel geschafft. Dass ich befördert wurde, war aber eher Zufall. C

## LIEBE

### Wie läuft's mit den Männern?

Komisch: Wenn ich meinem Kerl sage, dass ich ihn liebe, fühlt sich das teils wie automatisiert an. C

**Ich hatte schon viele Beziehungen in meinem Leben und habe die meisten selbst beendet, weil ich dachte: „Da geht noch mehr ...“ A**

**Er ist treu, hoffe ich. Einen Seitensprung könnte ich niemals vergeben. B**

Ich habe eine höhere Lebensgeschwindigkeit als mein Kerl. A

**Bei alltäglichen Dingen lasse ich meist meinen Partner entscheiden. Wenn es etwa darum geht was wir essen, wo wir Urlaub machen oder welchen Schrank wir kaufen. C**

**Hä? Nein, niemals. Ich bin diejenige in der Beziehung, die immer für Entertainment und Einrichtung zuständig ist. A**

Streiten wir mal, glaube ich sofort, dass jetzt alles aus sei ... B

**Ist er öfter mal nicht daheim, freue ich mich insgeheim. Endlich Ruhe! C**

**Ich habe zur Zeit wenig Sex. Irgendwie kommt immer etwas dazwischen. A**

Mir fehlt für Sex gerade die Lust: Weil ich schlafen will. Ich bin dauernd hundemüde. A

A, C  **Meinem Partner gegenüber habe ich oft ein schlechtes Gewissen, weil ich gerade viel weniger in die Beziehung investiere als früher. C**

A, C  **Manchmal frage ich mich, warum dieser Mann da neben mir im Bett überhaupt mit mir zusammen ist. B**

A, C  Ab und zu habe ich das Gefühl fest-zustecken. Was das Leben generell betrifft, genau wie meine Beziehung. C

Er beschwert sich oft, dass ich zu viel an ihm herumnörgle. B

**Ich erzähle ihm jedes Detail aus meinem Alltag. Welche Mail mich genervt hat, wer im Büro über wen lästert ... Ich finde, dass man einander zuhört und aufbaut, gehört in guten Beziehungen dazu.**

Ja, ich geb's zu: Ich stalke ihn auf Facebook. A

**Er fragt mich ab und an besorgt, was mit mir los sei, worüber ich nachdenke. C**

**In meiner Partnerschaft fühle ich mich oft benachteiligt.**

**B**

## QUALITY TIME

### Wie sind Sie drauf, wenn Sie mal frei haben?

Amsterdam, Singapur, New York: Ich will die Welt sehen. Am liebsten jedes Wochenende eine andere. A

Typisch, sobald ich Urlaub habe, werde ich krank. C

**Ich bekomme manchmal diese Sekunden-Schocks, in denen man glaubt, etwas vergessen zu haben. B**

Selbst in meiner Freizeit bin ich immer pünktlich. Egal wann, wo und mit wem ich verabredet bin. A

**Ich schiebe es leider oft vor mir her, mir Urlaub zu nehmen. Weil ich das Gefühl habe, in der Arbeit gebraucht zu werden. A**

A, C  Wenn ich mich mit Freundinnen treffe, dann sprechen wir vor allem über Probleme. B

A, C  **Das Sofa ist alles, was ich nach Feierabend sehen will. Ungefähr jeden Feierabend. C**

A, C  **Ich sollte dringend mal wieder Sport machen. B**

Auf Knopfdruck entspannen? Zum Beispiel am See? Geht gar nicht. Ich rutsche dann unruhig herum, trommle mit den Fingern oder wippe mit den Füßen. Oder ich hole für alle Eis. A

**Diesen Sommer werde ich auf Hochzeiten durchtanzen – und sie mitorganisieren. Ich bin erstaunlich oft Trauzeugin/Brautjungfer ... A**

**Ich wache oft sehr früh auf, selbst wenn ich ausschlafen kann. C**

Mein Standard-Satz am Samstag: „Ich muss noch ...“ C

**Geht es einer guten Freundin schlecht, fühle ich mich auch genauso mies. B**

**Online nach Designer-Schnäppchen zu suchen, ist eine Art Hobby von mir ... A**

Ich trinke schon sehr gerne Alkohol. So gerne, dass ich überlege, ob ich nicht mal eine dieser Saft-Detox-Kuren machen sollte. A

**Es trifft mich, wenn zwei meiner Freundinnen sich zum Brunchen treffen, ohne mir Bescheid zu geben. C**

**Ich gehe nur auf Partys, wenn ich andere Gäste dort gut kenne. Mich mit neuen Leuten zu unterhalten ist mir zu anstrengend/fällt mir schwer. C**

Es ist schon lange her, dass ich geschwommen bin/Gitarre gespielt habe/getanzt habe etc. – obwohl mir diese Hobbys früher viel Spaß gemacht haben. C

**Weiß ich mal nicht weiter, rufe ich sofort meine Mutter an. B**

**Schaffe ich es rechtzeitig zum Flughafen? Klappt alles mit den Reservierungen? Wenn ich verreise, bin ich total gestresst. B**

Das Fitnessstudio ist mein zweites Wohnzimmer. A

# AUFLÖSUNG

Rosa ist erwachsen geworden. Statt kitschig und girly gibt sich der Pastellton jetzt sophisticated



## DURACELL

(meistens A):

Sie sind die Frau, die vor der Arbeit schon im Fitnessstudio war, die nach der Arbeit noch den Mädelsstammtisch organisiert und in sämtlichen Komitees sitzt. Denn alle wissen: Sie wuppen alles! In stressigen Zeiten erhöhen Sie einfach ihr Tempo, üben mehr Kontrolle aus. Sie scheinen unendlich viel Energie zu haben. Das ist toll, klar. Zum Problem wird das allerdings im Dauerzustand. Denn so ein Körper muss sich einfach mal entspannen. Ihnen fehlt vielleicht schon der Fokus, Sie können sich kaum konzentrieren, machen sich schnell Sorgen, dass Sie zum Beispiel zu spät kommen könnten. Mit Entspannung ist übrigens nicht gemeint, dass Sie wie manisch in Whatsapp-Gruppen tippen, während der Fernseher läuft. Oder, dass Sie abends noch as Glas Nutella auslöffeln (im Ernst: Sie sind etwas anfällig für Süchte, daher auch ihre Sucht

nach Arbeit). Was Sie brauchen, ist eine richtige Pause. Sie müssen mal Reize reduzieren, abschalten, runterkommen.

### IM ANSPANNUNGS-NOTFALL:

... indem sie sich eine möglichst langweilige Beschäftigung suchen. Ja, richtig gehört. „Eintönige, langsame Bewegungen setzen bei den meisten Frauen Oxytoxin frei und beruhigen“, sagt Carien Karsten. „Jäten Sie also Unkraut, streicheln Sie eine Katze oder zeichnen Sie – letzteres ist super-easy, seit es diese Ausmalbücher für Erwachsene gibt. „Setzen Sie sich dafür zwei Mal pro Woche allein in einen ruhigen Raum und schalten Sie alle elektronischen Geräte ab“, empfiehlt die Psychologin. „Es gibt nur Sie und den Flow!“

### FÜR JEDEN TAG:

„Es gilt, starre Denkmuster und Ihren Perfektionismus zu reduzieren, weil Sie sich damit selbst unter Druck setzen“, sagt Carien Karsten. „Nein, die Wohnung muss nicht immer sauber sein, die Beziehung nicht wie aus dem Bilderbuch, die

ANZEIGE 1/2 Quer  
210 x 140 mm

Arbeit nicht immer fertig. Überlegen Sie bei jeder sozialen Verpflichtungen, ob alles, was Sie als notwendig betrachten, tatsächlich notwendig ist. Warum müssen Sie etwas? Wer bestimmt das? Befürchten Sie, Sie könnten etwas verpassen? Überlegen Sie, was Sie jemandem in einer solchen Situation raten würden und wenden Sie den Rat dann auf sich selbst an!

## DRAMA

(meistens B):

„Warum immer ich?“ fragen Sie sich, wenn Ihnen Kaffee auf die weiße Bluse tropft, wenn Sie in der Arbeit eine ungeliebte Aufgabe aufgebremst bekommen oder mal wieder statt ihres Partners im Supermarkt stehen. Die ganze Wut auf den Allgemeinzustand hat sich so in Ihnen aufgestaut, dass Sie in solchen vermeintlich banalen Situationen plötzlich aus Ihnen herausbricht. Dass Sie schlecht gelaunt sind, motzen und nörgeln. Die Welt kommt Ihnen dann sehr ungerecht vor. Doch leider haben ihre – eigentlich sehr tollen Eigenschaften – dazu beigetragen, dass die Welt so ungerecht wurde. Denn weil Sie so empfindsam sind, so loyal, so treu – nehmen Sie oft mehr Rücksicht auf andere als auf sich selbst. Sie tun dann Dinge, die Sie eigentlich gar nicht wollen, bemitleiden sich aber gleichzeitig selbst. Wahrscheinlich telefonieren Sie jeden Tag mit ihrer besten Freundin, um ihr zu berichten, was in Ihrem Job/im Liebesleben mal wieder schief läuft. Denn Konflikte lösen bei ihnen schnell starke Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer aus. Weil Sie so empathisch sind, belastet es Sie aber anders herum, wenn jemand ständig See-

len-Ballast bei Ihnen ablädt. Das macht Ihnen zusätzlich Stress. Apropos: Schon der Gedanke an potentiellen Stress löst bei Ihnen Panik aus, sodass Sie innerlich komplett blockieren. Kommen Sie einmal nicht weiter, wollen Sie am liebsten „alles hinschmeißen!“. Obwohl Ihnen eigentlich bewusst ist, dass diese Sorge völlig unbegründet ist. Das kann aber dazu führen, dass Sie sich vor Verantwortung drücken, obwohl Sie sich in ihrer jetzigen Position eigentlich sogar langweilen.

### IM ANSPANNUNGS-NOTFALL:

Erst einmal beruhigen! „Legen Sie Ihre beiden Hände übereinander auf die Brust, an die Stelle, wo sich Ihr Herz befindet. Atmen Sie dreimal ein und wechseln Sie dann die Hände. Atmen Sie dreimal zu Ihren Händen hin. Bringen Sie nun die Hände zurück in die Ausgangsposition und denken Sie an die Situation, die Sie gerade stresst. Sagen Sie laut zu sich: „Auch wenn ich mich gerade schlecht fühle, das ist alles nur halb so schlimm. Ich schaffe das.“, sagt Carien Karsten.

### FÜR JEDEN TAG:

Sie sollten lernen, besser mit Frustrationen umzugehen. Das kostet Zeit, lohnt sich aber auf lange Sicht. Die Psychologin empfiehlt folgende Übung, um Drama-Denkmuster zu durchbrechen: „Schreiben Sie sich eine Liste mit zwei Spalten, wenn es zu einer Stresssituation kommt. Listen Sie in der linken Spalte auf, was negativ daran ist, wovor Sie Angst haben, was Sie fühlen. Dann schreiben Sie in die rechte Spalte die reale, objektive Situation was Sie aus ihr machen wollen, Ihre Ziele. Steht links etwa ‚Mir wird die Zusatzaufgabe zu viel‘, könnte es rechts heißen ‚Das weiß ich noch nicht, werde aber in zwei Wochen mit meinem Vorgesetzten über die Lage sprechen. Denn ich brauche mehr Ruhe, Raum für mich.“

## DEPRI

(meistens C):

Wer auch immer Ihr Arbeitgeber oder Ihr Kerl ist, man kann beiden Parteien nur zu Ihnen gratulieren. Sie sind: immer zuverlässig, immer da. Wie ein Dieselmotor, der vor sich hinracket. Doch dabei vergessen Sie auf Ihre Gefühle zu hören. Funktionieren nur noch. Sie fühlen sich ohnmächtig, hängen deshalb vielleicht sogar in einem Job oder in einem Lebensmodell fest, das eigentlich gar nicht zu Ihnen passt. Außerdem grübeln Sie ständig über alles Mögliche nach, auch über Dinge, die Sie gar nicht beeinflussen können, und sind extrem selbstkritisch. Ab und zu dann der Einbruch: Sie sitzen lethargisch wie ein Zombie auf dem Sofa.



Wenn Sie jemand fragt, was los sei, zucken Sie nur mit den Schultern. Denn Sie wissen es in dem Moment wirklich nicht. Wer Stresssignale wie Sie lange ignoriert, hat oft das Gefühl: „Ich will, aber ich kann nicht!“. Doch dann machen Sie doch weiter, nach dem Motto „muss ja!“! Denn in ihrem maschinenartigen Vor-sich-hin-Werkeln sehen Sie keine Möglichkeit, wie es anders gehen könnte.

### IM ANSPANNUNGS-NOTFALL:

Schalten Sie mal Ihre Gedanken ab: Richten Sie den Blick auf einen festen Punkt im Raum und stehen Sie für etwa eine Minute je auf einem Bein. Weil das Gehirn darauf konzentriert ist das Gleichgewicht zu finden, kann es nicht gleichzeitig grübeln.“ Außerdem brauchen Depri-Typen wie Sie dringend Oxytocin. Selbst wenn Sie Ihren Kopf am liebsten in ein Sofakissen stecken würden: Raffen Sie sich unbedingt auf und treffen Sie sich mit ihren besten Freundinnen (der positive Effekt ist wissenschaftlich erwiesen!) Und falls Sie wirklich nicht die Energie finden: Gucken Sie wenigstens Serien anstatt sich durchs TV-Programm zu zapfen. „Während Fernsehen meistens negative Reize auslöst, wirken leichte Serien wie Urlaub aufs Gehirn“, weiß Carien Karsten. „Das liegt daran, dass wir die Figuren darin als Familienmitglieder betrachten ...“

### FÜR JEDEN TAG:

Finden Sie heraus, was Sie erfüllt. „Wahrscheinlich haben Sie lange etwa Hobbys vernachlässigt“, sagt Carien Karsten. „Erinnern Sie sich daran, was Ihnen als Kind Spaß gemacht hat und reanimieren Sie das.“ Bei Pessimismus, der wiederum zu extremer Selbstkritik führt, rät die Expertin außerdem: „Fragen Sie sich bei jedem negativen Gedanken, welchen Denkfehler Sie gerade machen. Ob Sie übertreiben, zu sehr Schwarz-Weiß sehen, übergeneralisieren oder so genannte ‚Filter im Kopf haben‘, also das Glas eben als halb leer statt als halb voll betrachten. Dann zählen Sie aktiv drei Dinge auf, die an Ihrem gerade schön sind.“

