

3 Fragen, die Sie sich stellen sollten, bevor Sie...

Ob Pärchenurlaub, Frisurenexperiment oder Seitensprung: Wer etwas **WICHTIGES** **ZU ENTSCHEIDEN** hat, sollte ein paar Dinge für sich klären – und zwar vorher!

VON TANJA PÖPPERL



Brille, Locken oder Bauch? Nun ja, eigentlich gibt es Wichtigeres, das Sie vor einer Affäre checken sollten

„**DAS LEBEN IST** wie eine Pralinienschachtel“, sagte Forrest Gump im gleichnamigen Film, „man weiß nie, was man bekommt.“ Wie wahr! Trotzdem, lieber Forrest: Manchmal kann es helfen, darüber nachzudenken, bei welcher Sorte man zugreift. Und vor allem: ob man überhaupt zugreift. Viele Situationen, in denen wir gern spontan und aus einer Stimmung heraus entscheiden, könnten wir zu unseren Gunsten beeinflussen – indem wir uns ein paar Fragen stellen. Wir haben typische Fälle ausgewählt und Experten gefragt, über welche Punkte Sie vorab unbedingt nachdenken sollten:

...sich auf eine Affäre einlassen

1. Bin ich bereit, im Zweifel mit allen Konsequenzen zu leben?

Jede Frau, die eine Affäre beginnt, sollte damit rechnen, dass diese im „worst case“ auffliegt. Und dass am Ende möglicherweise die Trennung steht. Viele Menschen bedenken nicht, welche Kreise Fremdgehen ziehen kann, wie viele Menschen – Partner, Kinder, Freunde – in Mitleidenschaft gezogen werden. Studien zeigen: Zwei Drittel aller Beziehungen scheitern nach einem aufgedeckten Seitensprung im Laufe eines Jahres. Man sollte sich also das Risiko bewusst machen.

2. Ist es Zeit, an meiner Beziehung zu arbeiten?

Möglicherweise erscheint die Affäre als einfache Lösung, wenn die Beziehung kriselt. Auch wenn Ablenkung verlockend ist: Langfristig kann es sinnvoller sein, sich um die Partnerschaft selbst zu kümmern, Probleme endlich anzugehen. Oft ein Thema: das eingeschlafene Sexleben. Da sollte man sich, eventuell mit professioneller Hilfe, in Gesprächen sehr vorsichtig herantasten, damit beide Partner ihre Gefühle äußern können.

3. Halte ich die Heimlichtuerei überhaupt aus?

Hinterfragen Sie vorher, ob Sie eine Affäre mit Ihrem Gewissen vereinbaren können. Manche Menschen kommen mit einem solchen Vertrauensbruch, dem Lügen und Verschweigen nicht gut zu recht und machen sich unglücklich.

DR. WOLFGANG KRÜGER, Dipl.-Psychologe und Autor von „Freiraum für die Liebe“ (Kreuz) sowie „Wie man Freunde fürs Leben gewinnt“ (Herder)

...ein Sabbatical einlegen

1. Warum habe ich das Gefühl, eine Pause zu brauchen?

Klären Sie, was Sie antreibt: Ist es der Wunsch nach neuen Eindrücken oder ein Gefühl von Überforderung? Wenn Sie – wie das bei vielen der Fall ist – endlich persönliche Projekte wie Reisen, Hausbau oder das Schreiben eines Romans vorbringen wollen, sollten Sie die Zeit gut planen. Setzen Sie dabei auf einen möglichst starken Kontrast zum bestehenden Joballtag. Nur dann wird diese wertvolle Zeit Sie beflügeln.

2. Lässt sich mein Traum überhaupt verwirklichen?

Erkundigen Sie sich zwei, drei Jahre vorher, welche Modelle Ihr Unternehmen anbietet. Lesen Sie nach, was im Arbeits- und Tarifvertrag steht, fragen Sie nach Lebensarbeitszeitkonten. Die machen es möglich, Arbeitszeit anzusparen und dann „abzufeiern“. Seien Sie realistisch, was Ihre fortlaufenden Kosten wie Versicherungen betrifft – und planen Sie Reisen mit angemessenem Budget.

3. Wie gelingt die Rückkehr?

Denken Sie davor schon an die Zeit danach. Nehmen Sie sich vor, das Sabbatical als Energiedepot zu nutzen. Rituale aus der freien Zeit geben später Kraft.

BARBARA HESS, Unternehmensberaterin (www.imanent.de) und Autorin von „Sabbaticals. Auszeit vom Job“ (Frankfurter Allgemeine Buch)

...Ihre Frisur komplett verändern

1. Warum wünsche ich mir gerade jetzt ein neues Styling?

Steckt dahinter der Wunsch nach einer grundlegenden Veränderung oder sogar eine kleine Krise? Achten Sie darauf, ob Sie sich vor dem Friseurbesuch unsicher, deprimiert oder angespannt fühlen. Dann bitte die Entscheidung aufschieben, bis es Ihnen besser geht. Wenn nämlich zu schnell die Schere gezückt oder gefärbt wird, fließen hinterher oft Tränen.

2. Von welchen Bildern lasse ich mich inspirieren?

Bleiben Sie realistisch. Viele wünschen sich die Frisur einer bestimmten Prominenten. Dabei sollte jeder Frau klar sein, dass die eigene Haarstruktur einzigartig ist und dass Stars meistens stundenlang gestylt und geföhnt werden.

3. Wird sich mit der neuen Frisur mein Leben verändern?

Bedenken Sie: Eine neue Haarfarbe oder ein anderer Schnitt können sich durchaus auf die Persönlichkeit auswirken, meistens ist der Effekt jedoch positiv. Viele Frauen treten selbstbewusster auf, achten mehr auf Make-up und Styling. Das kann für eine gute Ausstrahlung, gerade im Job, sehr wichtig sein.

EDIN DOBRUNA, Hair- und Make-up-Artist (www.edindobruna.com) →

Ich bin dann mal nicht im Büro: Bevor Sie in die Auszeit starten, sollten Sie sich nach Ihren Beweggründen fragen



...mit einem befreundeten Paar in den Urlaub fahren

1. Wie gut kenne ich die beiden?

Sie sollten das Paar schon in den unterschiedlichsten Situationen erlebt haben. Machen Sie als Testlauf einen längeren Tagesausflug oder einen Wochenendtrip – am besten unter erschwerten Bedingungen. Eine Fahrradtour bei strömendem Regen etwa kann vieles klären. Wenn die gut gelaufen ist, können Sie beruhigt zwei Wochen ans Meer fahren.

2. Was ist die ideale Urlaubsart für diese Konstellation?

Entscheiden Sie sich im Zweifelsfall lieber für zwei Doppelzimmer mit Halbpension anstatt für die gemütlich-kleine Ferienwohnung mit gemeinsamer Küche. Auch die Skihütte oder ein Segelboot bieten nicht viele Ausweichmöglichkeiten. Jeder braucht Freiräume – und Konflikte entstehen häufiger in erzwungener Nähe.

3. Welcher Aspekt reizt mich tatsächlich an der gemeinsamen Reise?

Seien Sie ehrlich zu sich selbst: Das Alpenpanorama und das kostenlose Chalet zählen überhaupt nicht, wenn sich alle schon nach einer Stunde auf den Geist gehen. Falls Sie im Überschwang zugesagt haben, aber plötzlich starke Bedenken bekommen: Ruhig mit einer Notlüge zurückrudern!

DR. WOLFGANG KRÜGER, Diplom-Psychologe und Buchautor

...Ihre Energiebilanz verbessern

1. Kann ich einen bewussteren Lebensstil auf Dauer durchhalten?

Um das zu testen, fangen Sie mit kleinen Schritten an: Fahren Sie bei schönem Wetter Fahrrad statt Auto und freuen Sie sich, dass die Parkplatzsuche entfällt. Steigen Sie auf klimaneutral hergestelltem Öko-Strom um, dazu müssen Sie nur einmalig ein Formular ausfüllen.

2. Ist es mir das finanziell wert?

Eine Plus-Minus-Bilanz gibt Sicherheit. Sie werden sehen: Viel muss die Umstellung nicht kosten. Naturkosmetik etwa ist zwar teurer, aber auch sehr reichhaltig,

sodass sie länger hält. Wer sich „bio“ ernährt, wirft erwiesenermaßen weniger weg. Es ist eine Frage der Prioritäten. Manche geben Tausende für einen Fernseher aus und holen ihr Essen beim Discounter.

3. Kann ich damit leben, wenn meine Lebensweise auffällt?

Gut möglich, dass andere nachfragen. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass das Umfeld sehr positiv reagiert. Viele Freunde fangen selbst an, sich mit dem Thema Nachhaltigkeit zu beschäftigen. Seien Sie einfach stolz, denn Ihr Umweltschutz macht einen echten Unterschied.

CHRISTOPH HARRACH, Trendforscher und Initiator des Online-Portals www.karmakonsum.de

...etwas mit Ihren Eltern klären, das Sie schon lange belastet

1. Was soll diese Unterhaltung bringen?

Ob Sie eine vergangene Verletzung oder ein aktuelles Problem ansprechen – klären Sie vorher für sich, was das Thema der Auseinandersetzung sein soll. Und ob Sie auf eine Versöhnung hoffen oder einfach nur mal Dampf ablassen möchten.

2. Wie finde ich den richtigen Zeitpunkt und die passenden Worte?

Überstürzen Sie nichts. Ungünstig wäre etwa ein Familienfest. Schaffen Sie einen vertrauten Rahmen, ohne Zeitdruck. Bitten Sie Ihre Eltern, erst nur zuzuhören. Beginnen Sie mit etwas Positivem: „Ich verdanke euch so viel, etwa meine gute Ausbildung. Trotzdem gibt es da etwas...“ Ein Rundumschlag wie „NIE habt ihr mich ernst genommen“ bringt gar nichts.

3. Welche Wünsche kann ich für die Zukunft formulieren?

Denken Sie lösungsorientiert. Wenn Ihre Mutter dreimal am Tag anruft, sagen Sie klipp und klar: „Mama, das wird mir einfach zu viel. Lass uns zwei feste Termine pro Woche ausmachen.“ Möglicherweise wird das Gespräch aber im Streit oder mit Funkstille enden. Überlegen Sie, wie gut Sie das aushalten können.

ULRIKE DAHM, Familientherapeutin und Autorin von „Mit der Kindheit Frieden schließen“ (Schirner)

...zu einer großen Party einladen

1. Was erwarte ich mir vom Event?

Ob wilde Party im Flur, feines Dinner oder gemütliches Plaudern vor dem Kamin – machen Sie sich klar, was Sie wollen. Passen Sie die Vorbereitungen Ihren Erwartungen an, sonst drohen hinterher Enttäuschungen und böse Überraschungen. Wenn es Ihnen beispielsweise wichtig ist, dass die Gäste lange bleiben: Halten Sie Mitternachtssnacks bereit!



Schick trifft schluffig? Wie edel die Feier wird, sollte klar sein – auch den Gästen

2. Welchen Aufwand will ich betreiben?

Machen Sie Kassensturz – und überlegen Sie, wie viel Zeit Sie für die Aufräumarbeiten zu opfern bereit sind. Nur wenn man nicht während der Party Angst hat, dass einem die ganze Sache über den Kopf wächst, ist man eine gute Gastgeberin.

3. Wie sieht die perfekte Gästeliste aus?

Überlassen Sie nicht zu viel dem Zufall. Wählen Sie Leute aus, auf die Sie wirklich Lust haben und die etwas gemeinsam haben, sodass interessante Gespräche zustande kommen. Und: Laden Sie immer einige Stimmungskanonen ein, die andere Gäste mitreißen können.

MARTIN BENKOVICS, Event- und Location-Experte (www.platzpirsch.at)