

Mies drauf?

Tipps gegen schlechte Laune



Eine genervte Frau

Quelle: envato/ YuriArcursPeopleimages

Schon morgens hab ich keinen Bock aufzustehen. Meine Laune ist übel. Und im Laufe des Tages finden sich auch noch mehr Gründe, mies drauf zu sein. Frust und schlechte Laune machen alles andere als Spass. Also Schluss damit! Wir zeigen, wie.

Manchmal hat man einfach Pech und alles geht schief. Aber manchmal hat man auch die Wahl, das Glas halb voll oder halb leer zu sehen. Tatsache ist, dass kein Mensch immer nur Glück hat und dass niemandem alles gelingt. Trotzdem sind manche einfach glücklicher als die anderen. Das muss nicht sein.

Häng deinen Perfektionismus an den Nagel

Perfektionisten haben sehr hohe Ansprüche an sich und ihre Umwelt, aber deswegen sind sie auch schneller gefrustet. Sobald andere besser sind, etwas nicht genau nach Plan verläuft oder nicht gelingt, ist Frust vorprogrammiert. Versuche dich damit anzufreunden, dass nichts auf dieser Welt perfekt ist, auch wenn du es dir noch so sehr wünschst. Lerne Toleranz gegenüber den Tücken des Lebens. Bitte Gott, dass du lockerer wirst und Schwächen mit Humor nehmen kannst. «Wer Gott liebt, dem dient alles, was geschieht, zum Guten.» (Die Bibel, Römer, Kapitel 8, Vers 28).

Konzentriere dich auf die guten Dinge

Klar hat man mal mit mehr Problemen zu kämpfen und ein andermal läuft es runder. Aber auch in den harten Phasen gibt es Lichtblicke. Man muss sie nur entdecken. Überlege dir, wofür du echt dankbar bist. Schreib es auf, jeden Tag, und danke Gott dafür. Stufe die negativen Dinge nicht grösser ein als das Gute, das du jeden Tag erlebst.

Der Laune auf den Grund gehen

Manchmal hat Frust einen tieferen Grund. Versuche herauszufinden, warum du so oft schlecht gelaunt bist. Gibt es einen konkreten Anlass? Sind das mehrere Dinge? Was genau stört dich an deinem Leben? Was würdest du dir wünschen? Vertrau dich jemandem an und überlegt zusammen, was du an deiner Situation ändern kannst. Man ist nur selten seinem Schicksal komplett ausgeliefert. Meistens kann man etwas für die eigenen Situation tun. Wage es.

Dieser Artikel erschien im Oktober 2012 auf Jesus.ch

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Erfülltes Leben: Wenn Sie glücklich werden wollen](#)

[In Stürmen positiv bleiben: Tipps für ein zufriedenes Leben](#)

Datum: 06.05.2025

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)

[Gesundheit](#)