

FRUST BEKÄMPFEN!

...gar nicht so leicht.

Liebe Mitglieder des Verein
Lafiffee e.V.

Wer kennt das nicht, morgens nicht in „die Puschen“ kommen und schon zu spät auf der Arbeit, der Uni oder der Schule. Mittags dann in der Kantine nicht sein Lieblingsessen bekommen und abends dann noch einmal den Bus verpasst. Das war dann ein richtig beschi... Tag. Manche Tage sind einfach frustrierend,

wenn
Erwartungen
an sich selbst,
an andere
Menschen
oder andere
Situationen
nicht erfüllt
werden.
Sicherlich gibt
es Menschen,
die damit

**WENN DU GLÜCK
SUCHST, DANN
BLEIBE FERN VON
HASSERFÜLLTEN
MENSCHEN.**

(Önder Demir)

besser umgehen können. Dafür müssen wir bis in die Kindheit zurück blicken. Wer als Kind gelernt hat, Frust und Misserfolge zu tolerieren, reagiert als Erwachsener meist auch entspannter. Wem diese Erfahrung fehlt, den werfen wegen der eigenen geringen oder fehlenden Frußtoleranz bereits kleinste Rückschläge aus der Bahn. Wer häufig enttäuscht ist und enttäuschte Situationen erlebt, wer nicht weiß, wie er den Misserfolg loswerden kann, eignet sich im Normalfall eigene

Verhaltensmuster an. Das kann von Unzufriedenheit, innerer Unruhe, Aggressivität bis hin zu einem erhöhten Medikamentenkonsum führen. Dabei sollte doch jeder wissen, dass es ganz normal ist, öfters einmal unzufrieden zu sein. Kein Mensch kann immer nur glücklich sein.... Und wie bekämpfe ich nun den Frust? Viele neigen durch Sport und Entspannungsübungen dazu, Frust abzubauen. Es hilft

auch,
einfach mal
an die frische
Luft gehen,
denn durch
Bewegung –
so generiert
es unser
Gehirn -
laufen wir
dem Ärger
einfach

davon. Selbstverständlich hilft es auch, sich selbst etwas Gutes zu tun, den Kontakt zur Familie oder zu Freunden zu suchen und sich hier Unterstützung zu holen. Wer es dennoch nicht schafft, sich von ständigen Frustgefühlen zu befreien, der läuft Gefahr, ernsthaft krank zu werden. Depressionen bis hin zu Burnout-Syndromen können eine langfristige Folge sein. Wichtig ist, sich selbst zu hinterfragen, ob die eigene Einstellung und die Frußtoleranz richtig gesetzt sind. Sehe ich

TERMINE:

Café LAMEE
Alle zwei Wochen
samstags in den
ungeraden
Wochen
14.00 bis 18.00 Uhr

Nächste Termine
sind der 15. und 29.
September sowie
der 13. Oktober

xx.xx.2018 / 2019
...hier kann immer
noch DEINE IDEE
stehen!

28.07.2018
Alt trifft Jung
Die Mitglieder des
Vereins veranstalten
einen bunten
Nachmittag im EAZ

Weitere Infos zu
diesen
Veranstaltungen
findet Ihr auf unserer
Homepage. Ebenso
auch
Veranstaltungen,
die wir für Euch
noch in diesem Jahr
geplant haben.

WWW.LAFIFEE.DE

immer nur Katastrophen in den kleinsten Lappalien?
 Hatten wir nicht gerade alle Frust, als Deutschland bei der Weltmeisterschaft in der Vorrunde ausgeschieden ist?
 Wirklich Frust? Haben wir hier ein Fußballspiel (-turnier) verloren oder war es eine Frage von Leben oder Tod?
 Am besten ist es also, erst überhaupt keinen Verdross aufkommen zu lassen. Ein kleines Beispiel verdeutlicht dies mal ganz genau. Wir sitzen im Auto auf dem Weg zur Arbeit, zur Uni oder zur Schule und plötzlich sehen wir das Stauende und stehen mittendrin. Klar jetzt kommt Frust auf, wer steht schon gerne im Stau. Aber hilft mein Frust, dass ich jetzt schneller hier durch komme? Nein! Stattdessen sollte ich mich lieber fragen, ob ich demnächst früher fahren, oder eine andere Strecke bevorzugen sollte. Oder komme ich mit Bus und Bahn schneller an das Ziel? Sicherlich lässt sich nicht jede Situation so

einfach und schnell lösen.
 Haben wir Frust in der Beziehung oder im Job, ist es sicherlich schwieriger hierauf zu agieren.
 Abschließend ist aber immer noch das beste Mittel um Frust und Verdross zu bekämpfen und sich dagegen zu wappnen
 -> DAS LACHEN
 Heiterkeit und Humor nehmen uns die akute Anspannung.
 Kleine Missgeschicke einfach mit Humor nehmen und sich hin und wieder selbst im Leben nicht so ernst nehmen....
 einfach umzusetzen und eine erste Maßnahme gegen den leidigen Frust.

Wir wünschen euch viel Humor und Heiterkeit während der jetzt beginnenden Sommerzeit und der damit auch beginnenden Sommerpause in unserem Vereinsleben. Wir wünschen euch einen tollen Urlaub, ob zu Hause, an einem Badesee, im Süden, im Norden, im Westen oder im Osten. Lasst es euch, euren Familien, Bekannten und

Freunden einfach gut gehen.
 Viel Spaß bei hoffentlich tollem Wetter und immer einem Lachen im Gesicht.

.....
 Liebe Grüße und bis bald
 Euer Vorstand

Wir wünschen Euch alles Gute, eine gute Zeit und bis bald.

Markus



Patrick



Jan

