

Städte weltweit

Ankara 16°	Mexiko-Stadt 26°
Athen 17°	Moskau 8°
Bogotá 17°	New York 13°
Buenos Aires 23°	Ottawa 3°
Canberra 19°	Prag 19°
Delhi 37°	Reykjavik 1°
Jakarta 31°	Stockholm 10°
Kiew 9°	Taipeh 24°
Las Palmas 19°	Tel Aviv 23°
Lissabon 15°	Wellington 16°

Niederschlag

Mittelland	95%	Jura	95%
Alpen	95%	Tessin	95%
Ostschweiz	95%	Romandie	95%

Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	W	25	-15°
2500 m	W	20	-9°
1500 m	W	10	-4°
Nullgradgrenze			700 m
Schneefallgrenze			500 m
Nebelobergrenze			keine

Vor einem Jahr

Tmin	5,0°	Tmax	21,2°
Niederschlag	4,6 mm	Sonnenschein	5 h

Schadstoffe

Ozon	gering
Feinstaub	gering
Stickoxide	gering

Geburtstag

Heath Ledger
Robert Downey jr.

Namenstag

Konrad
Kurt
Veronika

Kalendarium

	Aufgang	Untergang
	heute	morgen
Sonne	07.00 06.58	19.59 20.01
Mond	07.06 07.28	19.02 20.06

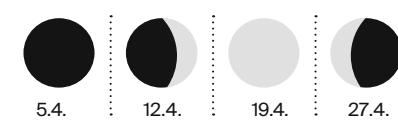
Bedeckt mit Schnee oder Schneeregen

Allgemeine Lage: Die Schweiz liegt im Einfluss einer ausgedehnten Tiefdruckzone mit mehreren Druckzentren; eines davon liegt über Bayern, das andere über Italien und Korsika. Quer über dem Alpenraum erstreckt sich zudem eine markante Luftmassengrenze. Unser Land befindet sich auf deren kalten Seite, Österreich auf der milden.

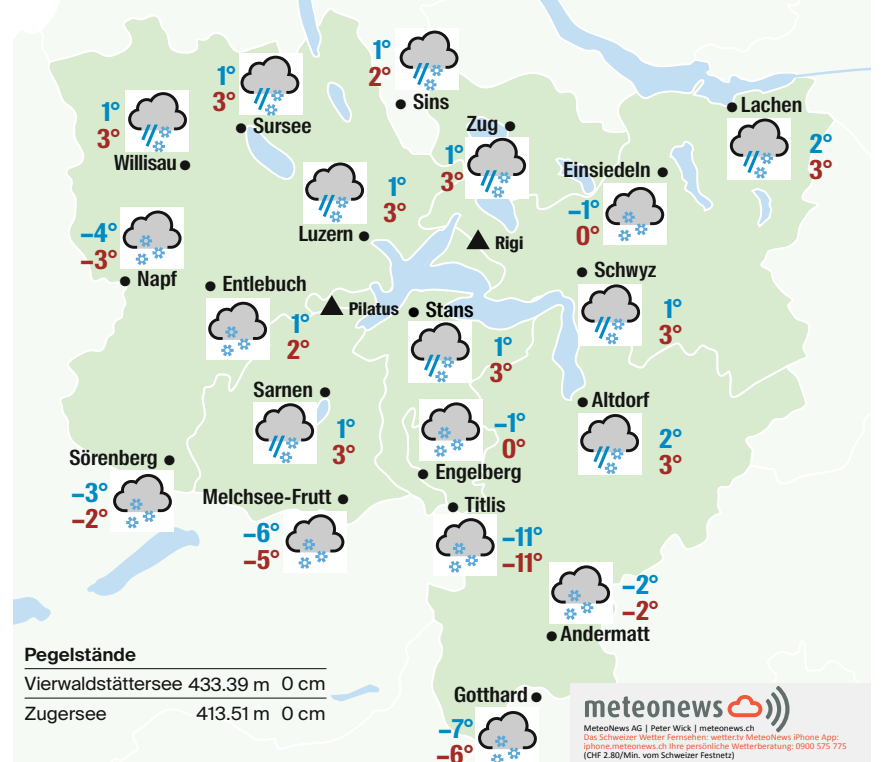
Region: Der Donnerstag präsentiert sich trüb mit länger anhaltenden und teils kräftigen Niederschlägen. Die Schneefallgrenze variiert in einem Bereich zwischen 400 und 600 Metern, es kann sich vorübergehend wieder eine Schneedecke bilden.

Aussichten: In der Nacht auf Freitag beruhigt sich das Wetter wieder. Allerdings bleiben am Freitag noch viele tiefliegende Restwolken liegen, welche die Sonne und die Temperaturen vorerst noch ausbremsen.

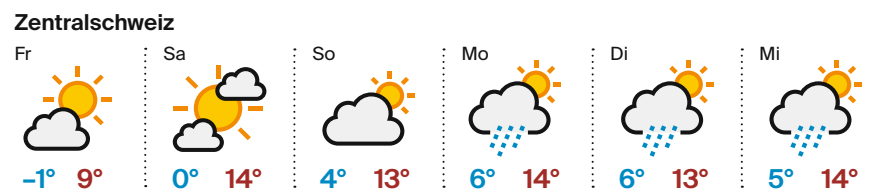
Mondphasen



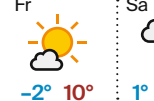
Zentralschweiz



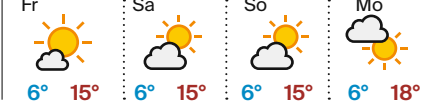
Tendenzen



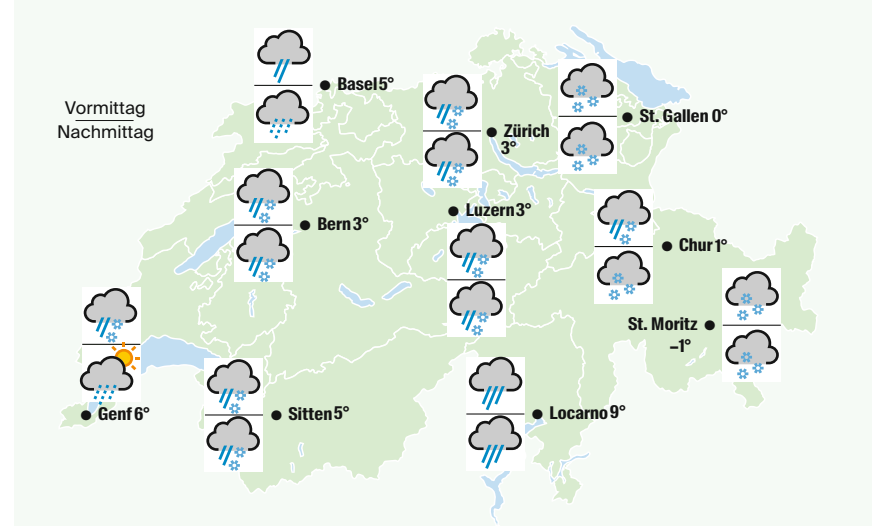
Westschweiz



Südschweiz



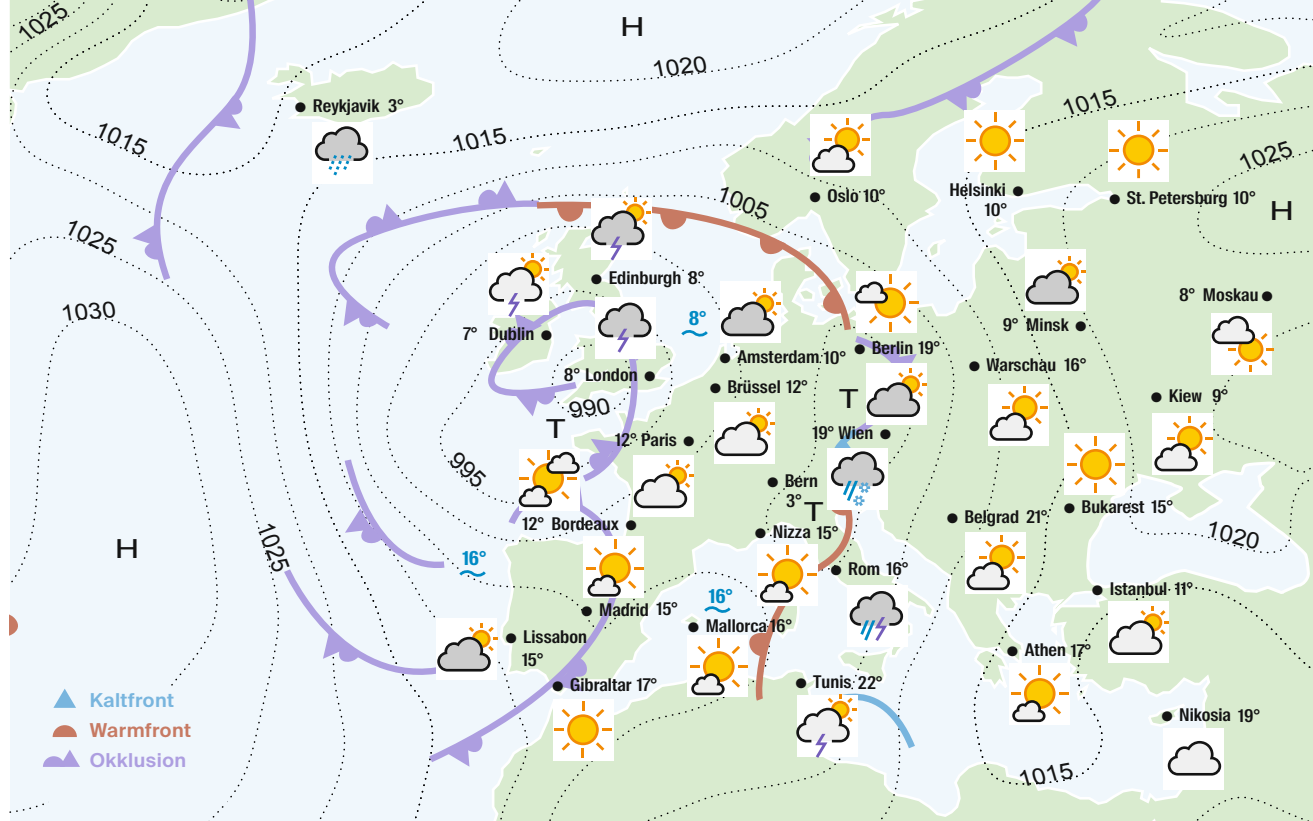
Schweiz



ANZEIGE

rhombberg
Erlebe Korsika. Sonne, Berge und viel Meer.
Bis 110 CHF EXTRA SPAREN
Direktflüge jeden Sonntag ab Zürich.
Infos auf www.rhombberg-reisen.ch/promo
Experten beraten: 0800 800 892
Rhombberg Reisen GmbH · Eisengasse 12 · A-6850 Dornbirn

Europa



Ratgeber

Mir fällt es schwer, Entscheidungen zu treffen

Lebenshilfe Ich nerve mich über mich selber: Mir fällt es fast immer schwer, Entscheidungen zu treffen. Bleibe ich jetzt heute zu Hause oder treffe ich Freunde? Melde ich mich für den Kurs an oder ist es doch nichts für mich? Auch mein Umfeld reagiert zunehmend negativ auf die Schwäche. Was kann ich dagegen tun?

Wir haben täglich Hunderte von Entscheidungen zu treffen. Zum Glück läuft das meistens gewohnheitsmässig ab. Wir trinken Kaffee, nehmen den Arbeitsweg, treiben einmal die Woche Sport.

Doch es gibt Leute, die ständig zwischen Möglichkeiten hin und her pendeln. Esse ich Pizza oder doch lieber einen Salat, behalte ich die Arbeitsstelle, oder kündige ich sie, ist dieser Partner der richtige? Sie bringen mit ihrer Unentschlossenheit nicht nur ihr Umfeld zum Verzweifeln, sondern leiden auch selber darunter.

Auf den Körper hören

Sicher haben Sie einiges ausprobiert: etwa Pro- und Kontra-Listen erstellt, am Ende die Punkte zusammengezählt und gemerkt, dass es nicht hilft. Versucht, auf Ihr Bauchgefühl zu hören, aber Ihr Bauch blieb stumm. Sich überhaupt gefragt, ob es besser

ist, mit dem Kopf oder mit dem Bauch zu entscheiden.

Aus der Forschung wissen wir, dass Entscheidungen oft in Mikrosekunden ablaufen. Ein Beispiel: Begegnen Sie irgendwo einer Ihnen unbekannt Person, fällen Sie sofort ein Urteil, ob Ihnen diese Person sympathisch ist oder nicht. Über jeden neuen Reiz fällen wir in sekundenschnelle Urteile. Dies,

Kurzantwort

Wir treffen täglich Hunderte Entscheidungen. Um sich und den Umgang mit anderen nicht zu blockieren, ist es wichtig, überhaupt zu entscheiden. Hilfreich ist, eigene Körpersignale und Emotionen zu deuten. Bei starker Belastung sollte man aber zuwarten, bis sich die Gefühlslage beruhigt hat. (are)

bevor der Verstand die Sachlage ergründen kann.

Der Gehirnforscher António Damásio nennt dies somatische Marker. Diese können als Körperempfindung oder als Emotion wahrgenommen werden und basieren auf unseren Erfahrungen. Jeder Mensch nimmt somatische Marker unterschiedlich wahr. Für einen positiven Marker kann dies ein Kribbeln in der Herzgegend sein, für einen negativen etwa ein kurzes Unwohlgefühl. Es lohnt sich, sich bei körperlichen Zeichen oder ungewohnten Gefühlsempfindungen zu fragen, woher diese kommen könnten. Mit etwas Übung kann dies bei Entscheidungen helfen.

Das 10-10-10-Modell hilft

In jeder Entscheidungssituation erkennen wir Möglichkeiten, wittern jedoch auch die Gefahr, etwas zu verlieren oder eine

Option zu verpassen. Oft überschätzen wir die Auswirkungen von Entscheidungen auch deutlich, im positiven wie negativen Sinn. Hier hilft das 10-10-10-Modell, bei dem Sie sich fragen: Wie denke ich über die Entscheidung in 10 Stunden, 10 Monaten, 10 Jahren?

Anstatt tagelang zu zögern, ist es wichtig, sich überhaupt für etwas zu entscheiden. Denn entscheiden heisst, für sich Verantwortung übernehmen. Wer seine Entscheidungen hinausschiebt und sich treiben lässt, der verliert den Respekt sowohl vor den anderen als auch vor sich selber. Bleiben Sie also nicht in der Blockade, sondern handeln Sie zügig und mutig.

Ausnahme: Bewegt Sie eine Entscheidung emotional ungewöhnlich stark, könnten Ihre Instinkte sich als trügerisch erweisen. Warten Sie in solchen Fällen ab, bis sich die Gefühls-

lage beruhigt hat, und versuchen Sie herauszufinden, was hinter dem Entscheidungschaos steht. Vielleicht helfen ein Tapetenwechsel, Bewegung in der Natur oder ein gutes Gespräch.



Margareta Reinecke
Luzern/Hildisrieden, Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, vipp – Verband Inner-schweizer Psychologen/-innen

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

ANZEIGE

Mit dem AboPass mehr erleben und profitieren



AboPASS

abopassshop.ch