

Städte Wetter weltweit

Ankara 26°	Mexiko-Stadt 24°
Athen 28°	Moskau 22°
Bogotá 20°	New York 21°
Buenos Aires 22°	Ottawa 20°
Canberra 16°	Prag 27°
Delhi 34°	Reykjavik 5°
Jakarta 30°	Stockholm 18°
Kiew 25°	Taipeh 29°
Las Palmas 26°	Tel Aviv 32°
Lissabon 28°	Wellington 16°

Niederschlag

Mittelland 0%	Jura 0%
Alpen 0%	Tessin 0%
Ostschweiz 0%	Romandie 0%

Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	SW	10	5°
2500 m	SW	10	13°
1500 m	var	5	20°
Nullgradgrenze			3700 m
Schneefallgrenze			keine
Nebelobergrenze			500 m

Namenstage

Candida
Henri
Susanna

Schadstoffe

Ozon ■ mässig
Feinstaub ■ gering
Stickoxide ■ gering

Wassertemperaturen

Ägerisee 21°	Sempachersee 21°
Baldeggersee 21°	Vierwaldstättersee 21°
Sarnersee -	Zugersee 20°

Kalendarium

	Aufgang	Untergang
	heute	morgen
Sonne	07.10	07.12
Mond	17.35	18.08
		02.08
		03.06

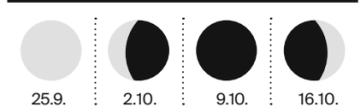
Der Spätsommer gibt noch einmal alles

Allgemeine Lage: Am Donnerstag prägt noch einmal ein Hoch unser Wetter, die Luft im Alpenraum ist trocken und sehr warm. Bis morgen wird dieses Hoch aber abgebaut, unser Land liegt dann an der Südflanke einer umfangreichen Tiefdruckzone mit Zentren über der Nordsee und dem Nordmeer.

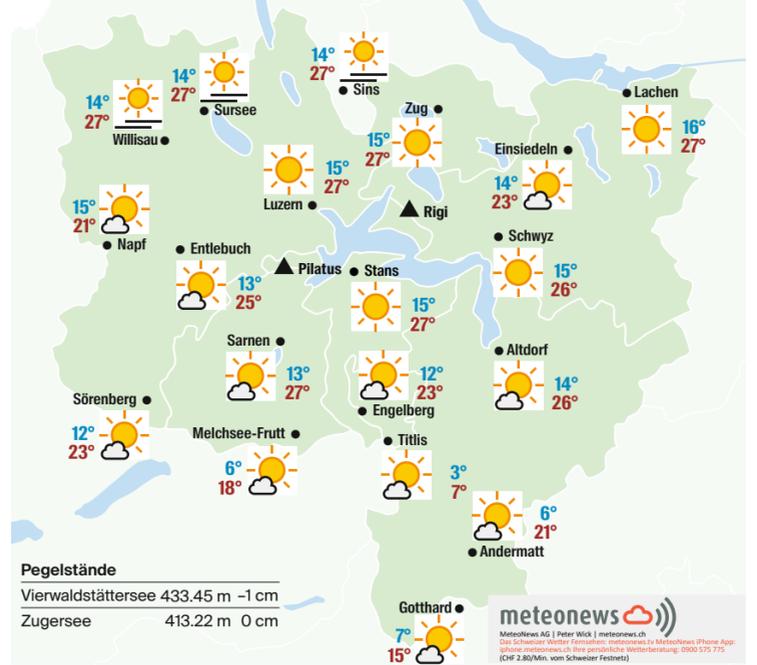
Region: Heute dürfen wir uns über einen schönen Sonnenaufgang freuen, auch tagsüber gibt es strahlenden Sonnenschein und viel blauen Himmel. Mit bis zu 27 Grad wird es aussergewöhnlich warm für diese Jahreszeit.

Aussichten: Der Freitag wird über weite Strecken freundlich und noch einmal sommerlich warm, die Sonne teilt sich den Himmel allerdings mit ausgedehnten hohen Wolkenfeldern. In der folgenden Nacht bringt eine Kaltfront Regenschauer und lässt das Temperaturniveau sinken.

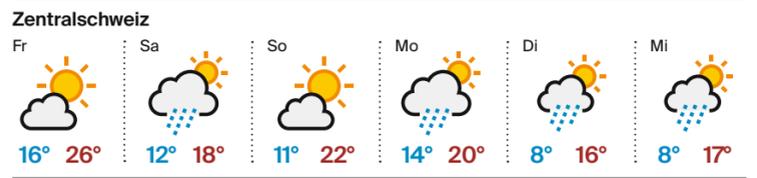
Mondphasen



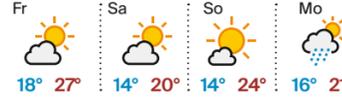
Zentralschweiz



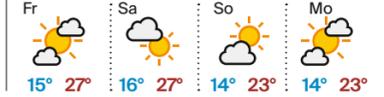
Tendenzen



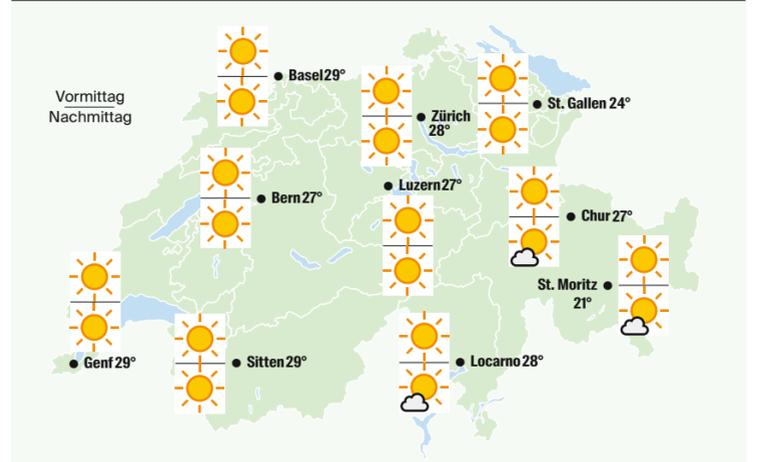
Westschweiz



Südschweiz



Schweiz



ANZEIGE



Jetzt Profi-Wochen

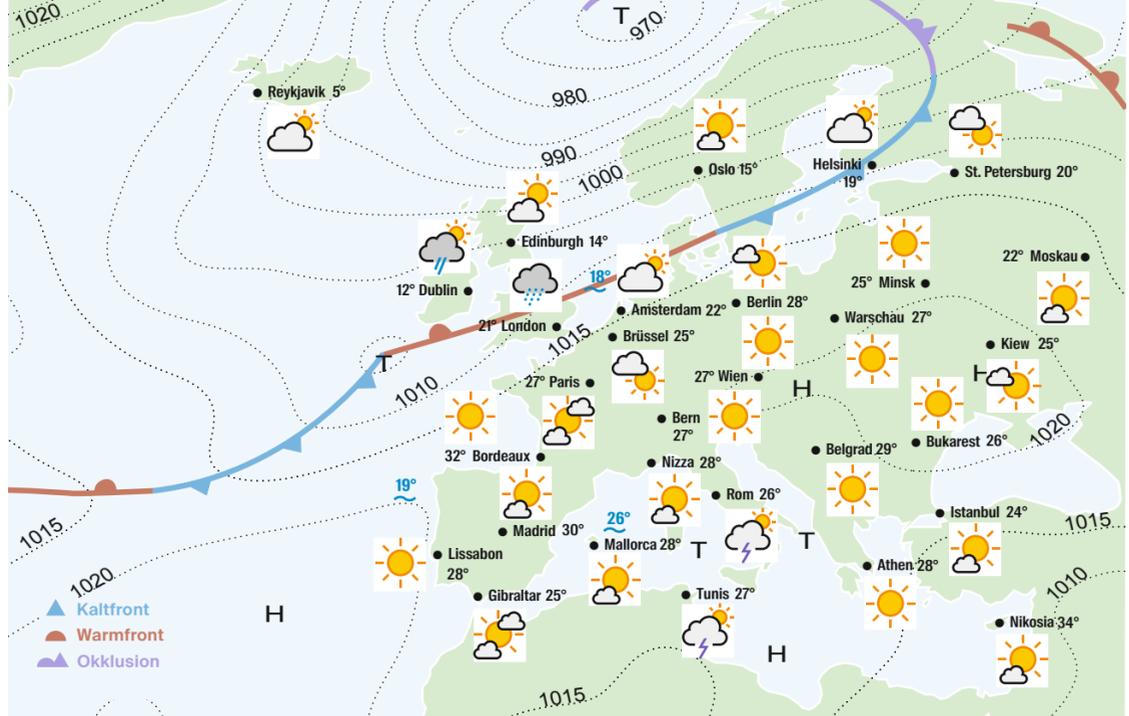
mit Kissen-Geschenk

Ecco2 ist die massgeschneiderte Lösung für Ihren erholsamen, gesunden Schlaf.

Jetzt Profi-Termin vereinbaren:
041 240 86 46 oder bettenthaler.ch

betten thaler Am Kasernenplatz 6003 Luzern
Ich glaub ich träum!

Europa



Ratgeber

Oft regen mich andere Leute auf – wie bleibe ich cool?

Beziehungen Kürzlich im Bus hat ein Mann so laut in sein Smartphone gesprochen, dass ich richtig wütend geworden bin. Ich merke, dass ich mich in letzter Zeit immer öfter aufrege, vor allem über andere Menschen, die sich unflätig oder auffallend benehmen und keine Rücksicht zeigen. Eigentlich möchte ich gelassener bleiben. Wie schaffe ich das?

Das Thema, das Sie ansprechen, dürfte wohl vielen bekannt vorkommen. Zu überlegen, wie man mit solchen Situationen umgehen kann, ist nicht nur gut für die eigene Stimmung, sondern auch für die Gesundheit. Ärger geht meist mit der Aktivierung des vegetativen Nervensystems einher, konkret wird Adrenalin ausgeschüttet. Das Nervensystem bereitet sich damit sozusagen auf einen Notfall vor. Und was sollten wir in einem Notfall tun, um auf die Situation gut zu reagieren?

Zuerst einmal Ruhe bewahren und regelmässig atmen. Wenn wir uns aufregen, wird die Atmung hektisch. Beruhigen wir hingegen die Atmung, beruhigt sich auch der Geist. Damit ist Zeit gewonnen, sich zu entscheiden, ob und wie auf die Störung zu reagieren ist. Damit nehmen wir unsere Unzufriedenheit auch ernst. Dies ist deshalb

wichtig, weil wir uns oft über Dinge aufregen, die uns persönlich treffen. In solchen Situationen reagieren wir meist auf eine Weise, die wir nachträglich bedauern. Vorerst Abstand gewinnen ist daher immer eine gute Massnahme.

Danach können wir hinterfragen, was wir gewinnen, wenn wir uns ärgern. Vermutlich gibt

Kurzantwort

Wenn wir uns über Kleinigkeiten ärgern, steckt dahinter oft ein persönliches Problem, dem man auf den Grund gehen kann. In der Situation selber können wir Abstand gewinnen, indem wir bewusst langsam reagieren. Und uns überlegen, ob eine Reaktion wirklich angemessen ist. Falls ja, bleibt man freundlich und sachlich. (red)

es keine befriedigende Antwort darauf. Gefahr entsteht auch durch die Körpersignale, die wir selber aussenden. Stirn runzeln, Kopf schütteln, den anderen anstarren etc. übermitteln dem Gegenüber Gefühle wie Wut und Verärgerung. Diese sind ansteckend, sodass die Person, die ärgert, höchstwahrscheinlich auch verärgert reagieren wird. Bevor wir merken, was passiert, herrscht dicke Luft.

Wahres Problem erkennen

Wichtiger ist es, herauszufinden, was uns ärgert. Ist es etwas wirklich Ärgerliches? Ärgert uns etwas Harmloses, dann gibt es wohl einen tiefer liegenden Konflikt, der noch nicht gelöst werden konnte, sei es mit dieser Person oder mit mir selber.

Wir können selber entscheiden, wie sehr wir uns über eine gewisse Situation ärgern wollen. Kriegen wir Abstand, scheint

der Ärger wie von alleine davonzufliegen. Buddha soll gesagt haben: «An Ärger festhalten ist wie wenn du ein glühendes Stück Kohle festhältst mit der Absicht, es nach jemandem zu werfen. Doch derjenige, der sich dabei verbrennt, bist du selbst.»

Seien wir ehrlich: Ein Mann spricht zu laut in sein Telefon, eine Frau frisiert ihre Haare im Café, jemand raucht auf der schönen Seiterrasse. Im grossen Kontext der Dinge sind dies eigentlich Kleinigkeiten. Wir gewinnen viel Energie, wenn wir lernen, uns auf jene Dinge zu konzentrieren, die wirklich wichtig sind. Die Psychotherapeutin Verena Kast sagt in einem Buch: Das ungeliebte und lästige Gefühl des Ärgers ist die grosse Chance zur Veränderung des eigenen Lebens, der eigenen Umwelt – und zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit. Es geht also um bewusste Ent-

scheidungen: Gelassen bleiben oder sich ärgern. Reagieren können wir trotzdem, wenn die Situation es erfordert. Mit einer deutlichen und konstruktiven Aussage zeigen wir Zivilcourage.



Margareta Reinecke
Luzern/Hildisrieden, Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, vipp – Verband Innerschweizer Psycholog/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