

Frust verstehen und verringern – die Rushhour des Lebens

**Dieses Worksheet hilft dir, deinen Frust besser zu verstehen
und herauszufinden, was du konkret tun kannst**

1 Momentfrust

Momentfrust entsteht in einer konkreten Situation – zum Beispiel durch Zeitdruck, Überforderung oder das Verhalten eines anderen Menschen. Er kommt und geht wieder. Wenn du das nächste Mal in deinem Alltag Momentfrust spürst, prüfe welche der folgenden Strategien passen und probiere diese aus.

1. Komm im Moment an

Stopp kurz und frag dich: Was ist gerade wirklich passiert?

Nicht: Was könnte jetzt noch alles schiefgehen? Sondern: Was ist jetzt tatsächlich los?

2. Sprich deinen Frust aus

Sprich über das, was gerade in dir passiert – bevor sich der Frust weiter aufstaut und du vielleicht irgendwann explodierst. Wenn eine andere Person beteiligt ist, richte dich direkt an sie und orientiere dich dabei an diesen vier Punkten: Was ist konkret passiert? Was löst das in mir aus? Warum ist mir das wichtig? Was wünsche ich mir jetzt? Wichtig: Sprich über das Verhalten, nicht über die Person selbst.

3. Frag dich: Was ist jetzt möglich?

Manches lässt sich nicht mehr ändern. Der Zug ist weg, der Kaffee ist verschüttet, die Situation ist wie sie ist. Richte deine Energie deshalb auf die Fragen: Wie kann es jetzt weitergehen? Was kann ich noch beeinflussen?

Wende die drei Schritte in deiner nächsten „Momentfrust-Situation“ bewusst an und reflektiere:

Was war diesmal anders als sonst? War der Frust schneller weg? Bist du gelassener mit der Situation umgegangen?

2 Dauerfrust

Wenn Frust zum permanenten Begleiter wird, spricht man von Dauerfrust. Ursache sind häufig Erwartungen oder Ansprüche, die auf einen Alltag treffen, in dem Zeit, Energie oder Aufmerksamkeit dafür fehlen. Denk an ein Thema, das dich regelmäßig frustriert. Zum Beispiel fehlende Zeit für etwas, das dir wichtig ist – mehr Sport treiben, Freundschaften pflegen, berufliche Projekte vorantreiben usw.

Welches wiederkehrende Thema kennst du aus deinem Alltag?

Dauerfrust nutzen - was möchte er dir zeigen?

Dauerfrust kann ein Hinweis darauf sein, dass unsere Erwartungen nicht mehr zu unserer aktuellen Lebensphase passen. Hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen:

Welche Erwartung hast du an dich in diesem Bereich?

Was ist dir daran wirklich wichtig? Welches Bedürfnis steckt dahinter?

Überprüfe, ob dein Anspruch überhaupt noch zu deiner heutigen Lebensphase passt – stammt er vielleicht aus einer Zeit, in der du andere Möglichkeiten hattest?

„Funktion vor Tradition“ ist dabei ein wichtiger Leitgedanke. Was ist stattdessen jetzt möglich? Frag dich nicht: „Wie bekomme ich das perfekt hin?“, sondern: „Was ist unter den derzeitigen Bedingungen das bestmögliche Ergebnis?“.

Das Prinzip dahinter lässt sich als Minimalkonstanz beschreiben. Es geht darum, Perfektionismus zu durchbrechen und die Dinge, die uns wichtig sind, in kleinen Schritten wieder in unser Leben zu integrieren.

Was möchtest du ab sofort konkret in kleinen Schritten in deinen Alltag einbauen?

Gibt es Menschen in deinem Umfeld, die ihre Bedürfnisse gut in ihren Rushhour-Alltag integrieren? Lass dich von ihnen inspirieren: Frage sie, wie sie das schaffen, und was sie für konkrete Tipps haben.

Welche Menschen möchtest du fragen?

3 Richtungsfrust

Richtungsfrust wirft größere Fragen auf: Passt das, was ich gerade tue, noch zu dem, was mir wichtig ist? Oder habe ich das Gefühl, mein Leben nicht mehr bewusst zu gestalten?

Gibt es einen Lebensbereich, in dem du dich nicht mehr auf dem richtigen Weg fühlst?

Richtungsfrust nutzen - Was möchte er dir zeigen?

Richtungsfrust ist nicht automatisch ein Zeichen dafür, dass du alles in deinem Leben komplett verändern musst. Er kann eine Einladung sein, deinen Kurs zu überprüfen. Der Vergleich mit einem Navi ist hilfreich: Wenn wir mal falsch abbiegen, heißt es nicht „Zurück zum Start“, sondern „Route wird neu berechnet“.

Was ist dir in diesem Lebensbereich wirklich wichtig bzw. wo möchtest du eigentlich hin?

Welche Werte oder Bedürfnisse kommen momentan zu kurz?

Was investierst du an Zeit und Energie – und was bekommst du dafür zurück?

Was ist jetzt möglich?

Passe deine Route an, sodass sie wieder im Einklang mit deinen Zielen ist

Was ist dir in diesem Lebensbereich wirklich wichtig bzw. wo möchtest du eigentlich hin?

Welche Werte oder Bedürfnisse kommen momentan zu kurz?

Gut zu wissen: Frust darf zu Besuch sein, aber nicht bleiben. Du musst ihn nicht sofort loswerden. Hör kurz in dich rein: Was ist mir eigentlich gerade wichtig und was kann ich jetzt daraus machen?