

# Stressmanhattan

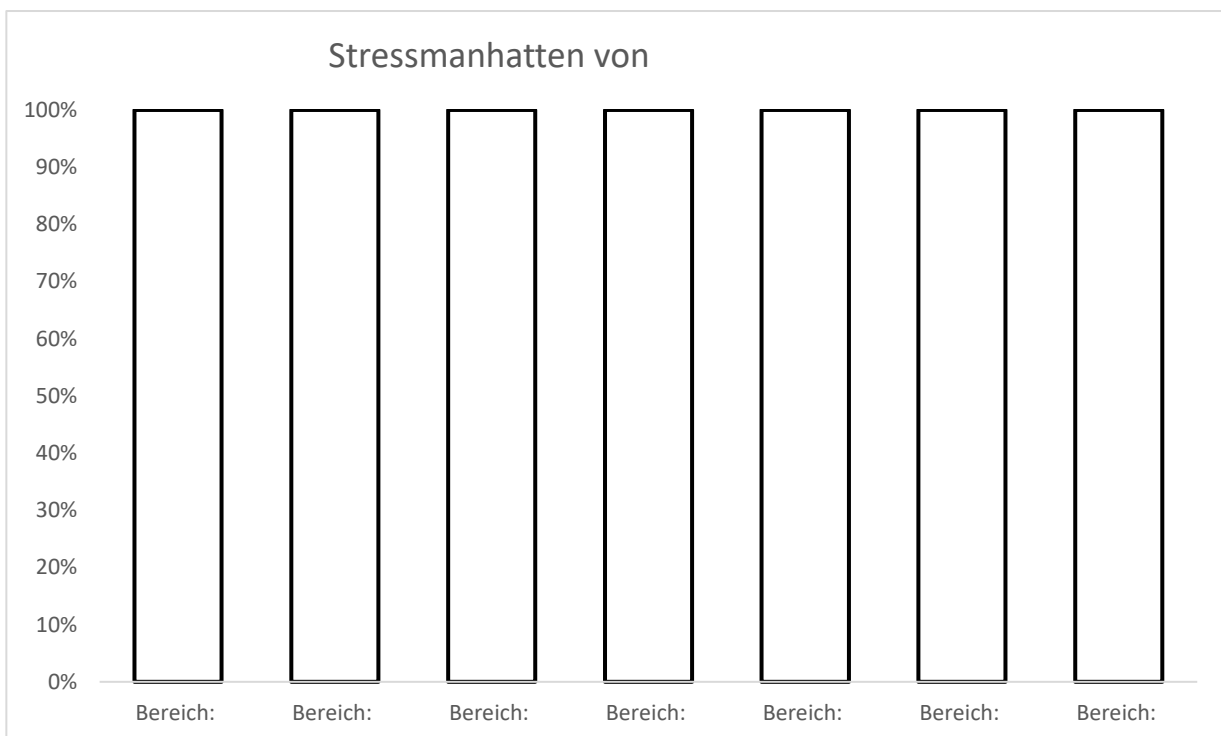
Diese Übung ist einfach und effektiv, denn sie bietet einen guten Überblick über die aktuelle Belastung. Häufig sind es nicht die großen Ereignisse, die eine Person und somit die Beziehung belasten, sondern die vielen kleinen alltäglichen Herausforderungen.

Tragen Sie einfach in den Säulen Ihre persönlich empfundene Belastung ein. Wie bei einem Barometer: je höher das Barometer steigt, desto größer der Stresspegel in diesem Bereich.

Schauen Sie sich dazu z.B. folgende Bereiche an: Beruf, Gesundheit, Herkunftsfamilie (Eltern), Haushalt, Erziehung, Finanzen, Partnerschaft, Sexualität, Freizeit, sonstiges...

Zunächst gilt es zu erkennen, was Ihnen im Alltag viel Energie raubt, was Sie persönlich am belastendsten erleben, wie viele brennende Bälle Sie gleichzeitig jonglieren.

Wenn Sie diese Übung gemeinsam machen, tauschen Sie sich anschließend darüber aus. **Versuchen Sie sich gegenseitig zu verstehen. Es geht nicht um Wertung und Diskussion**, sondern um zunächst sich selbst und dann die Partnerin / den Partner besser zu verstehen. Sie zeigen hier viel von sich und wollen, dass achtsam damit umgegangen wird.



Vielleicht kommen Sie ins Gespräch darüber, was jede / jeder von Ihnen braucht, um dieses Pensum weiterhin zu schaffen. Suchen Sie gemeinsam nach Tankstellen und Ausgleich. Was tut Ihnen gut, wo können Sie durchatmen, die Seele mal baumeln lassen und wieder auftanken?