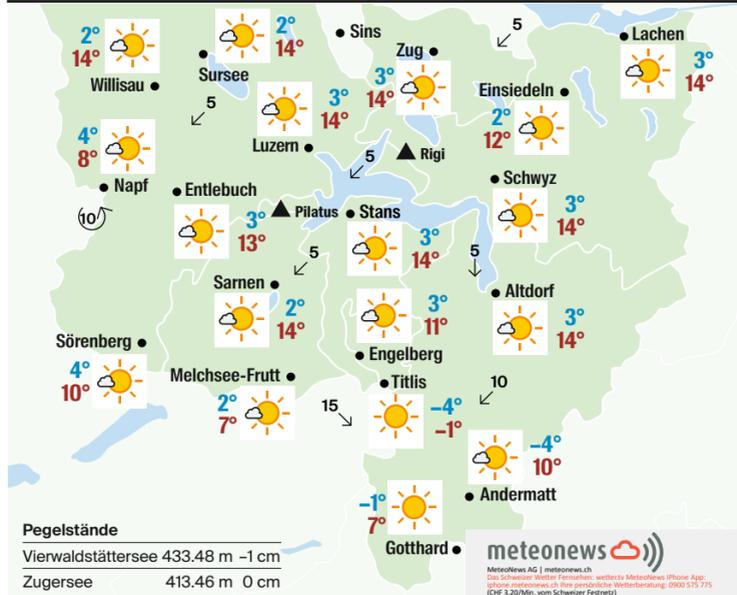
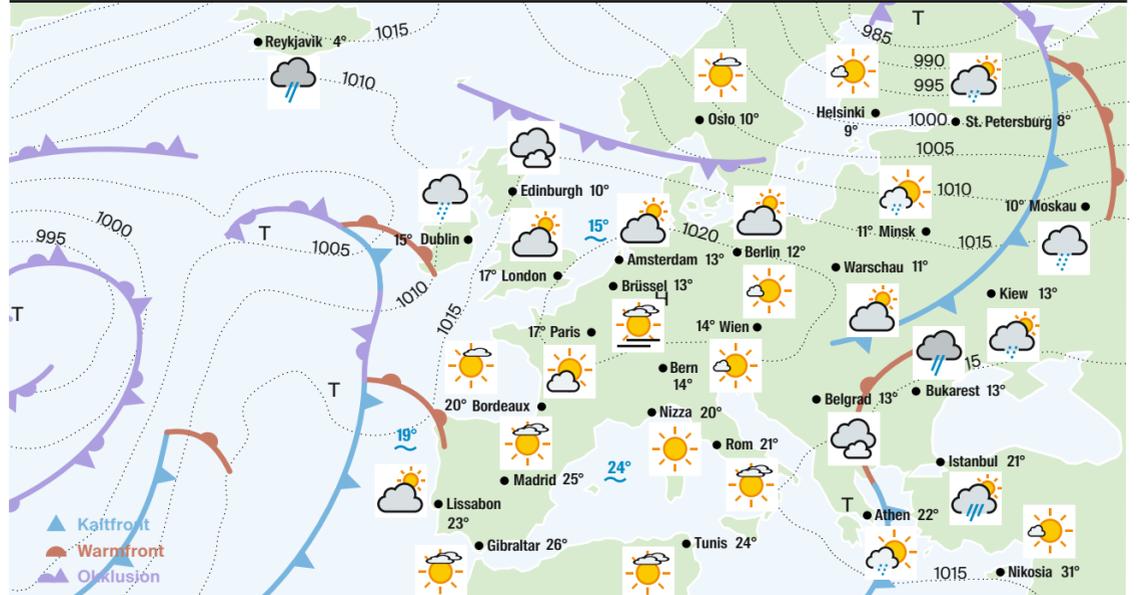


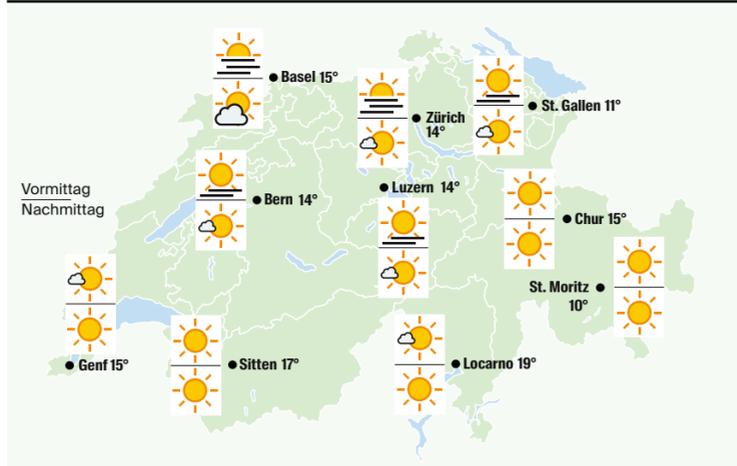
Zentralschweiz



Europa



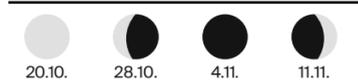
Schweiz



Kalendarium

	Aufgang heute morgen	Untergang heute morgen
Sonne	07.46 07.48	18.37 18.35
Mond	17.30 17.50	02.44 03.57

Mondphasen



Städte Wetter International

Johannesburg	☀	31°
Kairo	☀	35°
Mexiko-Stadt	☀	23°
New York	☀	25°
Peking	☀	14°
Rio de Janeiro	☀	30°
San Francisco	☀	26°
Sydney	☀	22°
Tokio	☀	25°

Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	NW	15 - 35	-5°
2500 m	NW	15 - 30	2°
1500 m	var	10 - 25	8°
Nullgradgrenze			2800 m
Schneefallgrenze			keine
Nebelobergrenze			900 m



Kreuzschmerzen?

Buchen Sie jetzt Ihre gesundheitliche Betten-Sprechstunde bei Markus Kamps:
Tel. 041 240 86 46 oder unter www.bettenthaler.ch

Im Laufe des Tages recht sonnig

Allgemeine Lage: Hoch Philine erstreckt sich über ganz Zentral- und über Teile Westeuropas. In der Höhe ist die Luft somit weiterhin trocken, nur die untersten Schichten bleiben auch in den nächsten Tagen angefeuchtet. Bis nächsten Dienstag bleibt unser Wetter hochdruckbestimmt, am Mittwoch geraten wir auf die Vorderseite einer Kaltfront.

Region heute: Der heutige Samstagvormittag präsentiert sich in Richtung Mittelland mit tiefen Hochnebelfeldern. Diese lockern sich im Laufe des Tages zunehmend auf, bis zum Abend ist es oft sonnig. In Richtung Alpen ist es oberhalb von 900 Metern ganztags strahlend schön. Bei leichter Bise erreichen die Temperaturen Höchstwerte von bis zu 14 Grad.

Aussichten: Auch der Sonntag startet mit Nebelfeldern, deren Obergrenze im Vergleich zu heute etwas tiefer liegt. Diese lösen sich im Laufe des Vormittags weitgehend auf, wir erwarten trotz Schleierwolken einen schönen Herbsttag mit Höchstwerten von rund 15 Grad.

Tendenzen

	So	Mo	Di	Mi
Zentralschweiz	☀ 3° 15°	☀ 5° 17°	☁ 6° 18°	☀ 7° 21°
Westschweiz	☀ 5° 17°	☀ 6° 18°	☀ 8° 19°	☁ 8° 20°
Südschweiz	☀ 6° 18°	☀ 6° 19°	☀ 8° 19°	☀ 9° 19°

Schadstoffe

Ozon	■ gering
Feinstaub	■ keine
Stickoxide	■ mässig

Vor einem Jahr

Tmin	6,5°	Tmax	9,5°
Niederschlag	3,1 mm		
Sonnenschein	0 h		

Geburtstag

Günter Grass
Mehmet Scholl
Oscar Wilde

Namenstag

Gallus
Margaretha

Ratgeber

Erschöpft und überarbeitet. Was hilft mir hier?

Stil Als Familienfrau arbeite ich Teilzeit in einem mittelgrossen Unternehmen, um noch etwas dazu zu verdienen. Seit Monaten produzieren wir Überstunden. Mir wird das zunehmend zu viel, und es unterlaufen mir auch zunehmend Fehler. Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?

Auf Ihren Schultern lastet viel Arbeit. Sie fühlen sich Ihrer Familie und Ihrem Arbeitgeber gegenüber verpflichtet, Ihren Beitrag zu leisten. Sie versuchen, die «Mission impossible» mit Entschlossenheit und hoher Leistungsbereitschaft zu bewältigen. Sie kommen früher und bleiben länger, lassen Pausen ausfallen, essen nebenbei und nehmen gedanklich oder tatsächlich Arbeit mit nach Hause. Und ganz so nebenbei versorgen Sie noch Haushalt und Familie. Sie entbehren persönlicher Regeneration und Hobbys.

Mit der Zeit wächst Ihnen die Arbeit sowohl im Unternehmen als auch daheim über den Kopf und Sie verlieren den Überblick. Es passieren Fehler, Details werden übersehen. Auch mit grösstem Einsatz lassen sich die Aufgaben nicht in der angestrebten Quantität,

Qualität und Zeit zufriedenstellend erledigen. Sie scheinen sich von einer engagierten Arbeitskraft in eine überlastete zu verwandeln.

Reissleine ziehen

Wenn Sie jetzt nicht die Reissleine ziehen, besteht die Gefahr, dass Körper und Geist ihren Dienst versagen. Im

Kurzantwort

Wenn Sie überlastet sind, müssen Sie Ihr Wohlbefinden in die Hand nehmen und dafür einstehen, bevor Sie krank werden infolge der Überlastung. Suchen Sie das Gespräch mit Ihren Vorgesetzten. Halten Sie Arbeits- und Ruhezeiten genau ein. Organisieren Sie Ihre Arbeit im Voraus, um Stress zu vermeiden. (sh)

Folgendes ein paar Hinweise, was Sie nun tun können:

- Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Chef. Zeigen Sie offen und ehrlich Ihre Probleme wie Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten auf, bekunden Sie Ihren guten Willen und zeigen Sie Ihre Grenzen der Leistungsfähigkeit auf.

- Halten Sie ab sofort Ihre Arbeits- und Pausenzeiten ein. Achten Sie auch auf genügend Entspannung und Erholung in Ihrer Freizeit.

- Könnte es sein, dass Sie denken: «Die Arbeit muss gemacht werden, ich habe keine Wahl.» Mit Gedanken wie diesen fühlen wir uns ausgeliefert, sehen keine Wahlmöglichkeit und ordnen uns unter. Sie hindern uns, gut

für uns zu sorgen. Hinterfragen Sie Ihre Glaubenssätze und installieren Sie hilfreiche als Leitplanken für Ihr tägliches Verhalten. Zum Beispiel: «Es ist zu viel, so ist es nicht zu schaffen. Ich suche mit meiner Chefin eine Lösung.»

- Stürzen Sie sich nicht einfach mit Elan in eine Aufgabe, sondern machen Sie sich zuerst eine vorausschauende Übersicht aller Anforderungen und eine Einschätzung des Leistbaren. Entwickeln Sie danach einen Zeitplan mit genügend Pufferzeiten für Unvorhergesehenes. Überprüfen Sie zudem, ob Ihre Arbeitsorganisation den Anforderungen angepasst ist oder ob Handlungsbedarf besteht. Ist das Arbeitspensum zu gross, benötigt es eine richtige Priorisierung und/oder eine Delegation von Aufgaben an andere Personen. Sie sind

verantwortlich für Ihre Leistungsfähigkeit und können selbst einschätzen, welches das richtige Mass der Belastung für Sie ist. Ignorieren Sie Warnsignale nicht, sondern nehmen Sie Ihr Wohlbefinden in die Hand und stehen Sie dafür ein.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
 Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
 E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
 Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.

ANZEIGE

Wir spielen Ihnen die Information zu, damit Sie mit Ihrer Argumentation immer wieder einen Volltreffer landen.