

**Hallo!**

Willkommen zur siebten Ausgabe unseres Newsletters - heute zum Thema **"Keep cool - Umgang mit Hindernissen"**



**„Nicht das Problem macht die Schwierigkeiten, sondern unsere Sichtweise.“  
Viktor Emil Frankl**

*Heute ist so ein Tag, an dem alles schief geht:*

*Der Wecker hat nicht geklingelt, ich bin ohne Frühstück los und habe trotzdem die Bahn verpasst und in der Eile die Unterlagen für meine Präsentation zu Hause liegen gelassen.*

*Auf dem Heimweg hat es in Strömen geregnet und als ich zu Hause war, stellte ich fest, dass ich meinen Schlüssel verloren habe... Ich bin gefrustet und ärgerlich, am allermeisten über mich selbst – der Tag ist gelaufen.*

Wer kennt das nicht – alles ist perfekt geplant und dann jagt eine Katastrophe die Nächste und am Ende hat nichts so funktioniert, wie es sollte.

Was bleibt ist meist Ärger, Widerstand und das Gefühl, das Leben ist ungerecht und gegen mich. Diese Reaktionen kosten unwahrscheinlich viel Energie, schlagen auf den Magen und das Ärgerlichste:

Die meisten Situationen und andere Menschen sind nur bedingt veränderbar.

Wie also mit dem Unveränderbaren umgehen?

## Was kannst du verändern?

Unterscheiden zu können, was du verändern kannst und was nicht, ist eine Kunst und meist mit Widerstand verbunden. Nicht Veränderbares braucht Akzeptanz oder Loslassen. Wir lassen aber nicht gern los, sei es von Vorstellungen, Überzeugungen oder Erwartungen.

Und doch sind wir täglich damit konfrontiert, Situationen und Menschen irgendwie hinnehmen zu müssen, letztendlich akzeptieren zu müssen.

So wie der oben beschriebene Tag – oder der Autofahrer, der dich anpöbelt, weil du nicht auf dem maroden Radweg, sondern auf der Straße fährst oder oder oder. Es ärgert dich einfach.

Ärger und Wut entstehen dann, wenn du dich den Umständen ausgeliefert siehst, keine Handlungsoptionen erkennst. Um mit unserer Energie gut zu haushalten, ist wichtig, dies genau zu prüfen.

## Umstände, an denen wir etwas ändern könn(t)en

- Jeden Abend nehme ich mir vor, pünktlich aufzustehen und immer wieder verschlafe ich (Hilfreich wäre: regelmäßigen Schlafrhythmus, Freunde miteinbeziehen, Rüttelwecker kaufen).
- Ich leide darunter, dass ich die Prüfungen aus Angst immer wieder verschiebe (Hilfreich wäre: Unterstützung suchen, die Angst angehen).
- Ich fühle mich in einer Klausur ungerecht bewertet (Hilfreich wäre: Nachfragen, Klausureinsicht, Zweitprüfer).

Drei Beispiele für Umstände, in denen du dich vielleicht auch erstmal ohnmächtig fühlst, an denen du aber beim genaueren Hinsehen etwas ändern kannst.

Der weitaus größere Anteil besteht wahrscheinlich aus Situationen, die unveränderbar sind:

## Situationen, in denen wir nichts (mehr) ändern können

Der Bus fährt dir vor der Nase weg, du stehst im strömenden Regen und es ist klar, dass du nicht nur komplett durchnässt, sondern auch viel zu spät zu deinem Treffen mit deiner AG kommen wirst.

Oder aber der Autofahrer, der dir die Vorfahrt nimmt und eine Pandemie, die alle Pläne zunichtemacht.

Die Liste ist endlos und die schlechte Nachricht ist – ja, daran lässt sich nichts mehr ändern – du wirst zu spät kommen und du musst deine Pläne ändern.

Ärger, Enttäuschung, Verzweiflung, Schuldzuweisungen, Selbstvorwürfe mögen als erste Reaktion verständlich sein. Eine halbe Minute so richtig den Frust rauslassen, tut manchmal richtig gut.

Dabei sind der Kreativität an Wortschöpfungen keine Grenzen gesetzt.

Aber dann geht es darum, keine Energie mehr in diese Situation zu investieren! Vielleicht findest du hier Ideen, wie dir das gelingen kann: Übungsblatt: [Was liegt in meiner Macht?](#)

## Was tun mit dem Ärger?

Verschaffe dir etwas Abstand, möglicherweise mit Fragen dieser Art:

- Werden die Konsequenzen mich morgen, in 2 Wochen oder in 2 Jahren noch beschäftigen?
- Ist es hilfreich und ändert es etwas, wenn ich mir Vorwürfe mache oder mich über andere aufrege?
- Gibt es ein Fünkchen, worüber ich, wenn nicht lachen, aber vielleicht schmunzeln kann?
- Kann ich der „neuen“ Situation etwas abgewinnen? Kann ich aus der Situation etwas lernen?
- Und kann es eine „amüsante, interessante Geschichte“ für das nächste Treffen mit Freund\*innen sein?
- Wie wäre es, statt mit Selbstvorwürfen mit Mitgefühl auf mich zu gucken? Was würde meine beste Freundin sagen? (Übung: [Perspektivwechsel](#))

Und nun eine gute Nachricht: Wir können unsere Bewertung der Situation beeinflussen. Denn dies ist die einzige Stellschraube (aber die entscheidende), an der wir drehen können, um unsere Stimmung zu beeinflussen. Dazu braucht es allerdings ein bewusstes Raustreten aus der Situation und die Entscheidung, das Drama beenden zu wollen.

## Drama vermeiden

- Im Drama klammern wir uns an den Ärger, fressen ihn womöglich in uns hinein, werden vielleicht bitter. Den wahren Ärger spüren wir kurz und kräftig, er wird benannt, losgelassen und damit beendet.
- Im Drama bestehen wir darauf, dass der andere sieht, dass wir im Recht sind, wahrer Ärger braucht keine Bestätigung von außen.
- Im Drama wiederholen wir in Gedanken ständig die Ereignisse, die den Ärger hervorgerufen haben, der Ärger ist spontan und zeitlich begrenzt.
- Mit dem Drama schaffen wir Stress, wir halten fest und regen uns in Endlosschleife auf, der Ärger bringt Lebendigkeit und Bewegung.

## Resümee

Die Akzeptanz des Unabänderlichen heißt nicht, alles hinzunehmen, sondern dass du ein Gleichgewicht findest, mit den Umständen, die dir das Leben bietet, umzugehen. Akzeptieren bedeutet umgekehrt nicht, der Situation zuzustimmen oder sie gut zu finden.

Hier geht es darum, wie du leichter akzeptieren lernst. Das heißt konkret:

- trennen zu können zwischen dem, was du ändern kannst und dem, worauf du keinen Einfluss hast;
- deine Energie in die Bereiche deines Lebens zu investieren, die du beeinflussen kannst;
- gleichzeitig das Unabänderliche annehmen zu lernen;
- wechsele die Perspektive – vielleicht kannst du die positiven Aspekte, die aus der Situation entstehen, für dich nutzen;
- vielleicht eine Entscheidung zu treffen, was du ab jetzt verändern möchtest: Gibt es etwas, was du erlernen müsstest, um diese Veränderung real umzusetzen?
- Entdecke neue Handlungsspielräume: Was liegt in deiner Macht, was kannst du selbst tun, damit es dir besser geht?

**Alles andere, lass los.**

## Tools und Methoden

Heute u.a.: "Perspektivwechsel" "Was liegt in meiner Macht"

[MEHR INFO](#)

## Und kennst du schon ...?

- unseren Newsletter zum Thema Semesterplanung: "Voll auf Kurs – so plane ich mein Semester richtig"
- das Aufstiegsstipendium für Berufserfahrene
- die Workshops der Zentralen Studienberatung

## What's next

Freut euch auf den nächsten Newsletter zum Thema Umgang mit Studienzweifel.

## Newsletter verpasst?

Kein Problem – die Newsletter zu den Themen Semesterplanung, Motivation, Prüfungsvorbereitung, Prüfungsangst, Entspannung und Konzentration findet ihr [hier](#).

## Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.

Viel Inspiration und Motivation wünscht euch das **Team der ZSB**

## ENGLISH VERSION

### Hello!

Welcome to the seventh issue of the ZSB newsletter.

Our focus this time around is **keeping your cool – dealing with difficulties**.



**'It is not the problem that causes difficulty,**

# but rather our view of it.'

## Viktor Emil Frankl

*Today is one of those days where everything that could go wrong has gone wrong: My alarm didn't go off, I left the house without breakfast, and I still missed the train. And in the rush I forgot the papers for my presentation at home. On the way home it was pouring rain, and when I got home I realised I had lost my keys... I'm frustrated and angry, especially at myself. The day is a total write-off.*

Who hasn't had a day like this – everything is perfectly planned, and then one disaster follows another. In the end, nothing goes the way it's supposed to.

What remains is usually anger, resistance and the feeling that life is unfair and against you.

These reactions cost an incredible amount of energy, and can cause stomach aches and other physical symptoms. Most annoyingly, the majority of situations and people we encounter can only be changed to a limited degree.

So how do we deal with things we can't change?

## What can you change?

Being able to distinguish between what you can and cannot change is an art, and is usually accompanied by resistance. Things that can't be changed require acceptance or letting go. We don't like to let go, though, regardless of whether we're talking about ideas, convictions or expectations. And still, every day we have to put up with and ultimately accept situations and people.

For example, the day described above, or the driver who yells at you for riding on the road instead of the rutted bike path – or this, or that, or another thing. It just bugs you.

Annoyance and anger arise when you feel like you are at the mercy of the circumstances and you can't see any options for action. To use our energy wisely, it's important to think about whether it's really the case.

## Circumstances we can change

- Every evening I tell myself I'll get up on time the next morning, and then I always oversleep (what would help: a regular sleeping pattern, getting your friends involved, a vibrating alarm clock).
- I struggle because I always postpone my exams out of fear (what would help: getting support to deal with your fear).
- I feel like my exam has been marked unfairly (what would help: asking questions, a post-exam review and re-marking, a second examiner).

These are three examples of situations in which you might feel powerless at first but which, when you look more closely, you can actually change.

A much larger share probably involves situations that can't be changed:

## Situations we can't change (any more)

The bus drives away without you, you're standing in the pouring rain and it's clear that you won't just be totally soaked when you get to your study-group meeting, but also way too late. Or what about the driver who cuts you off, or a pandemic that destroys all your plans. The list is endless, and the bad news is – and yes, you can't do anything about it now – you are going to get there too late and you will have to change your plans.

Anger, disappointment, despair, blame, and remorse are understandable as initial reactions. Really letting your frustration out for half a minute or so does a lot of good sometimes. There are no limits on the creative expressions you can think up.

But then it's time to stop investing any more energy in the situation! Maybe you can find some ideas here for how to make that work for you: [Worksheet: What's within my control – and what's not?](#)

## What can I do to feel less angry?

Try to gain a bit of distance, possibly by asking yourself questions like these:

- Will the outcomes bother me tomorrow? In two weeks? In two years?
- Is it helpful and does it change anything if I blame myself or get upset about others?
- Is there one little thing that I can at least grin, if not laugh, about?
- Can I gain something from the 'new' situation? Can I learn something?
- And could it be an 'amusing and interesting story' for the next time I get together with my friends?
- What would it be like to have compassion for myself rather than blaming myself? What would my best friend say? ([Worksheet: A shift in perspective](#))

And now the good news: we can influence how we look at the situation. Because this is the only tool we can use (but it's an important one) to change our mood. To do this, though, we need to consciously remove ourselves from the situation and decide to end the drama.

## Avoiding drama

- In drama we cling to anger; it may eat us up, and we may become bitter. We feel real anger intensely and briefly, then it is named, let go of, and over with.
- In drama we insist that the other person sees that we're right, whereas real anger doesn't require outside confirmation.
- In drama we replay the events that caused the anger over and over again in our minds, while anger is spontaneous and temporary.
- With drama we create stress, we hang on and we get caught in an endless cycle of being upset, whereas anger brings about energy and movement.

## To sum up

Accepting what you can't change doesn't mean putting up with everything. Nor does acceptance mean agreeing with a situation or thinking it is good. Rather, it's about finding balance in dealing with the circumstances that life presents you with.

What we're talking about here is learning to accept things more easily. In concrete terms this means:

- Distinguishing between what you can change and what you have no influence over
- Investing your energy in those parts of your life that you can influence
- At the same time, learning to accept what can't be changed
- Changing your perspective – maybe you can use the positive aspects of the situation to your benefit
- Perhaps making a decision about what you would like to change: Is there something you need to learn in order to actually implement this change?
- Discovering new areas you can influence: What can you control? What can you do so that you feel better?

**And then let go of the rest.**

## The Toolbox

Featuring in this issue: 'A shift in perspective' 'What's within my control – and what's not'

## And have you seen...?

- Our newsletter on planning your semester: "Setting sail for a successful semester?"

## What's next

Be sure to read our November issue: Dealing with doubts about your studies

## Newsletter ZSB

The Student Counselling Office team (ZSB) is there to support you during your studies, no matter what's happening in your life.



In our newsletter, 'On course with the ZSB', we want to give you ideas and information that will help you succeed during your studies.  
We wish you inspiration and success!

## Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg  
Zentrale Studienberatung  
Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg  
Telefon: +49 40 42875-9110  
Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 9-10 Uhr, Do 16-17 Uhr  
Persönliche Sprechzeit: Mo+Do 11-13 Uhr, Do 14-16 Uhr  
E-Mail: [studienberatung@haw-hamburg.de](mailto:studienberatung@haw-hamburg.de)

[Datenschutz](#)  
[Impressum](#)

[Newsletter abmelden](#)