**Tip sheet for managing relationship stress**



**Tipps gegen Beziehungsstress.**

Beziehungen können belastend sein, gleich wie wichtig und schön die Zeit mit jemandem ist und was sie oder er uns bedeutet. Es reicht manchmal schon, dass eine Freundin oder ein Freund bzw. eine Kollegin oder ein Kollegen etwas gesagt oder getan hat. Manchmal fühlt man sich auch wegen äußerer Einflüsse oder Umstände, wie Arbeit, Geld, Kinder, Nachrichten usw. nicht so gut.

Hier sind 8 Tipps für weniger Beziehungsstress:

1. **Bei sich selbst anfangen:** Mit einem gesunden Selbstwertgefühl kommt man leichter durch schwere Zeiten. Lernen Sie, Trigger zu erkennen, die Verstimmungen oder Zweifel auslösen. Entwickeln Sie aktiv positive Gedanken und einen positiven inneren Monolog, um einen guten Selbstbezug herzustellen.
2. **Auslöser berücksichtigen:** Manchmal reagiert man aggressiv auf Nahestehende, die gar nichts mit den eigentlichen Stressoren zu tun haben. Man ist vielleicht einfach hungrig, müde oder überlastet. Dies sind alles Dinge, gegen die Sie etwas unternehmen können.
3. **Eigenes Konfliktverhalten hinterfragen:** Sind Sie direkt, konfliktscheu oder etwas Anderes? Wer sein Konfliktverhalten versteht, kann sich besser auf die situativen Erfordernisse einstellen und bewusster zuhören, die eigene Meinung sagen oder auf andere zugehen.
4. **Persönlich sprechen:** Versenden Sie keine Textnachrichten oder E-Mails, die zeigen, dass Sie sauer oder verletzt sind. Vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch oder einen Videoanruf, um ruhig, vorbereitet und respektvoll zu sein.
5. **Raum lassen:** Bei gespannten Beziehungen sollten Sie daran denken, dass Veränderungen Zeit brauchen. Geben Sie sich und Ihrem Gegenüber Zeit, sich zu erholen und das eigene Verhalten zu ändern.
6. **Sich aufeinander einstellen:** Manchmal ist man derart eingespannt, dass man vergisst, Zeit mit den Liebsten zu verbringen. Planen Sie etwas, was beiden Parteien Spaß macht, um sich wieder näherzukommen.
7. **Grenzen setzen:** Es gibt Konflikte in Beziehungen, die sich nicht lösen oder beilegen lassen. Wenn Ihr Wohlbefinden leidet, versuchen Sie nicht, Dinge zu erzwingen, die sich nicht erzwingen lassen. Erlauben Sie sich, Beziehungen zu beenden, die Ihnen nicht gut tun.
8. **Hilfe holen.** Sprechen Sie mit einer Freundin oder einem Freund, einem Familienmitglied oder holen Sie sich professionelle Unterstützung.

**Quellen.**

University of Colorado Boulder, Health & Wellness Services: *7 ways to manage relationship stress*. <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> Letzter Zugriff am 31. Januar 2023

NHS: *Maintaining healthy relationships and mental wellbeing*. <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> Letzter Zugriff am 31. Januar 2023

Mind.org: *Self-esteem*. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> Letzter Zugriff am 31. Januar 2023

Mental Health Foundation: *Stress*. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> Letzter Zugriff am 30 Januar 2023

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.