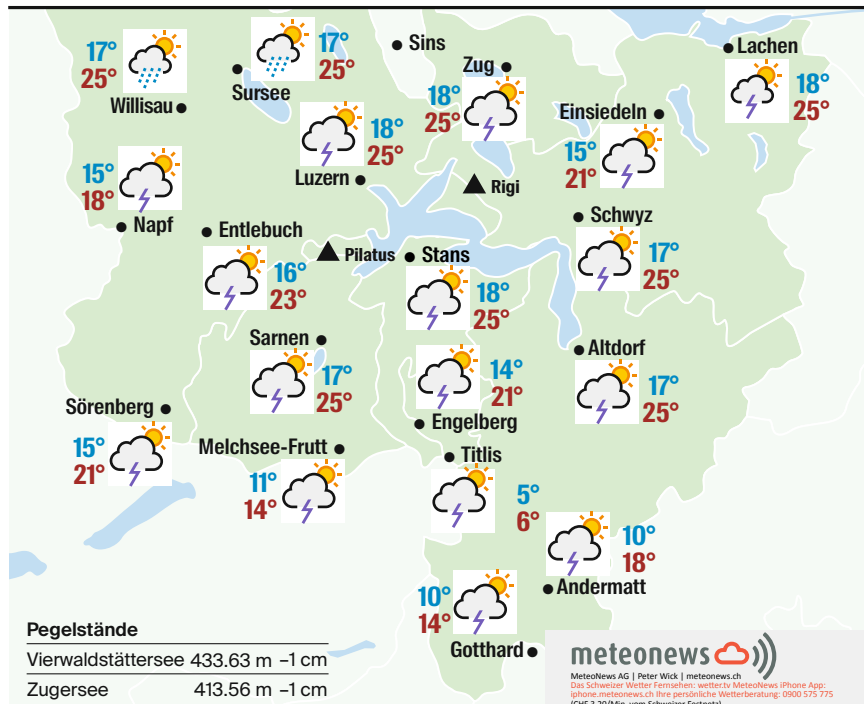
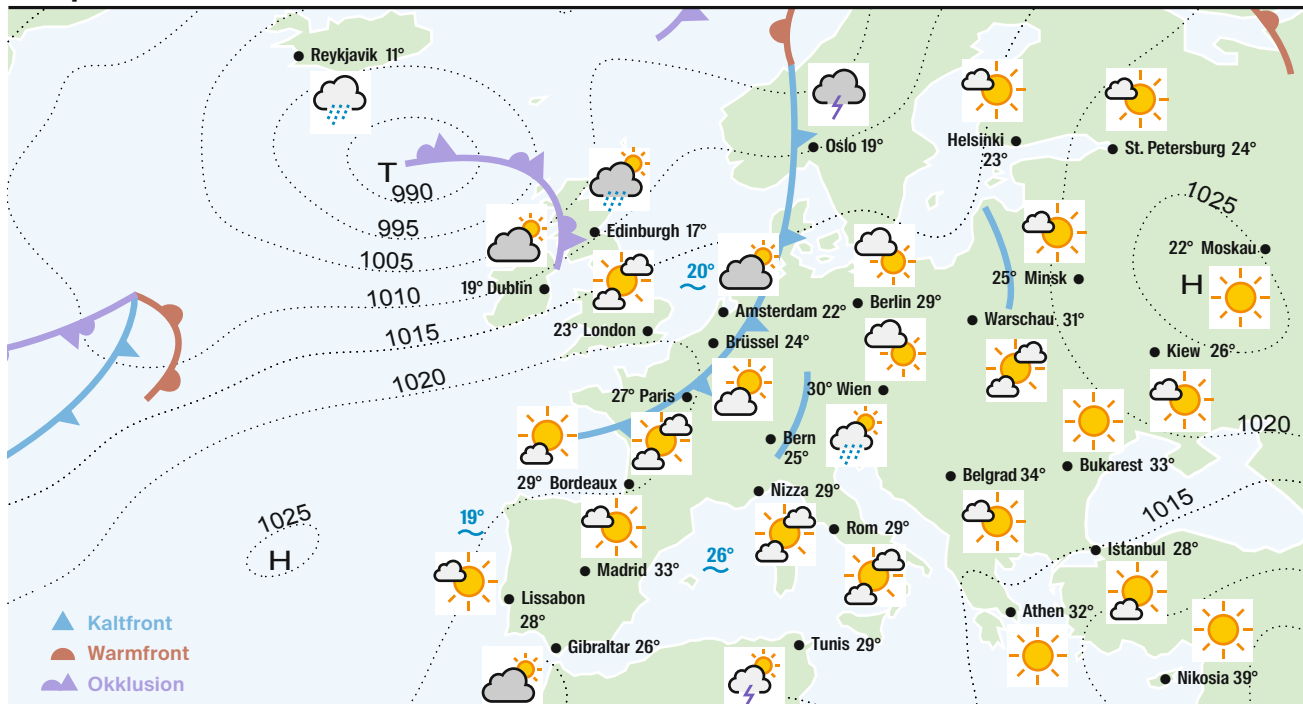


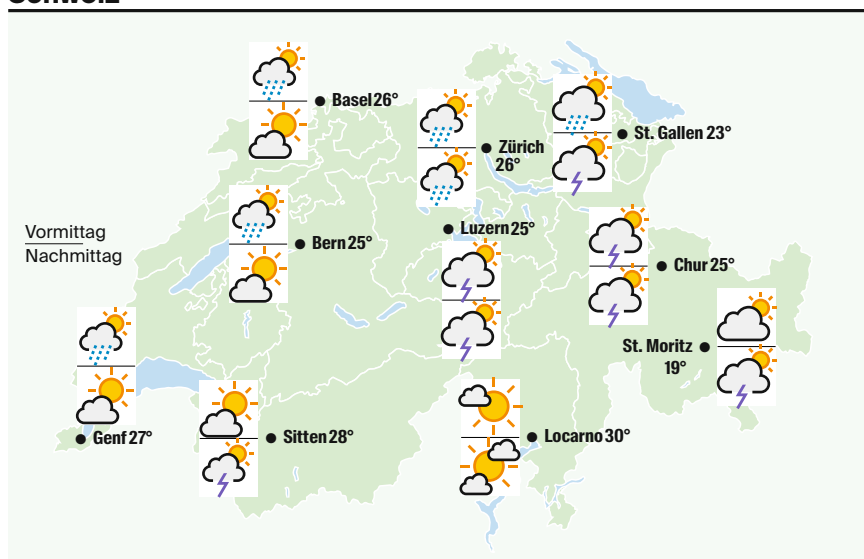
Zentralschweiz



Europa



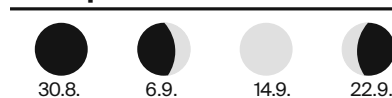
Schweiz



Kalendarium

	Aufgang heute morgen	Untergang heute morgen
Sonne	06.41 06.42	20.12 20.11
Mond	04.56 06.17	20.04 20.39

Mondphasen



Städte Wetter International

Johannesburg	☀️	24°
Kairo	☀️	39°
Mexiko-Stadt	☀️	25°
New York	☀️	29°
Peking	☀️	31°
Rio de Janeiro	☁️	24°
San Francisco	☁️	22°
Sydney	☁️	13°
Tokio	☁️	30°

Bade- und Segelwetter

	Bft	°C
Ägerisee	W 2-5	21°
Baldeggersee	W 2-5	23°
Sarnersee	N 1-5	k. A.
Sempachersee	W 2-5	23°
Vierwaldstättersee	W 1-5	20°
Zugersee	W 1-5	22°

ANZEIGE

Der E-Bike Trend ist im Schlafzimmer angekommen.

Testen Sie jetzt die neusten E-Betten-Modelle. Auch als Akkubett mit App-Steuerung erhältlich.

Anmeldung 041 240 86 46 oder bettenthaler.ch.

betten thaler Am Kasernenplatz 6003 Luzern

Wechselhaft und schwülwarm

Allgemeine Lage: Heute hält sich im Alpenraum zunächst zwar warme, aber auch leicht angefeuchtete und labil geschichtete Luft. Bis zum Abend dehnt sich dann aber ein Ausläufer des Azorenhochs nach Mitteleuropa aus und sorgt damit von Westen her für eine langsame Stabilisierung. Am Freitag bleibt unser Wetter hochdruckbestimmt.

Region: Am Donnerstag erwartet uns ein veränderlicher und freundlicher Mix aus Wolken und Sonne. Allerdings entsteht das Wetter zu einem gewissen Teil direkt vor der Haustür, und dazu gehören auch ein paar Schauer und Gewitter. Bei meist schwachem Wind erreichen die Temperaturen maximal schwülwarme 25 Grad.

Aussichten: Der Freitag startet mit Hochnebelfeldern, die sich aber bis Mittag in Quellwolken umwandeln und der Sonne Platz machen. Bei leichter Bise werden 27 Grad erreicht. Auch der Samstag zeigt sich noch einmal spätsommerlich, im Laufe des Sonntags nähert sich uns eine Kaltfront.

Tendenzen

Fr	Sa	So	Mo
Zentralschweiz			
☀️ 17° 26°	☁️ 17° 27°	☁️ 18° 25°	☁️ 15° 17°
Westschweiz			
☀️ 17° 28°	☀️ 17° 29°	☁️ 19° 25°	☁️ 15° 20°
Südschweiz			
☀️ 18° 30°	☁️ 18° 28°	☁️ 18° 27°	☁️ 17° 26°

Schadstoffe

Ozon	■ mässig
Feinstaub	■ gering
Stickoxide	■ mässig

Pollen

Ambrosia	■ gering
Ampfer	■ gering
Beifuß	■ gering

Geburtstag

Ingrid Bergman
Michael Jackson

Namenstag

Beatrice
Johannes
Sabine

Ratgeber

Wie bewältige ich den Stress als erwerbstätige Mutter?

Lebenshilfe Ich bin verheiratet und Mutter von zwei Kindern, 6 und 8 Jahre alt. Daneben arbeite ich 40% als Kindergärtnerin. Dabei fühle ich mich häufig überfordert und gestresst. Ich möchte meinen Job nicht aufgeben und auch weiterhin für die Kinder da sein. Was kann ich tun, damit ich mich weniger gestresst fühle?

Stress ist ein bekanntes Phänomen, und viele Menschen klagen darüber. Um ihn abzubauen zu können, ist es hilfreich zu wissen, wie er entsteht. Stress bedeutet so viel wie Anspannung und äussert sich durch psychische, aber auch physische Symptome. Akute Stresssituationen können zu Bluthochdruck und Muskelanspannung führen, der Körper schüttet zahlreiche Hormone aus.

Welche Situationen?

In heiklen Situationen kann dies helfen, da sich die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit kurzfristig erhöht. Wird diese Anspannung aber zum Dauerzustand, kann er krank machen, psychisch wie physisch. Erschöpfung sowie depressive Störungen gehören zu den Folgen. Stress kann durch äussere Faktoren ausge-

löst werden. Entsprechend können Sie sich überlegen, was den Stress verursacht bzw. in welchen Situationen Sie gestresst sind. Gibt es Typisches für die Entstehung von Stress? Könnten Sie diese Situationen vermeiden, sich besser darauf vorbereiten oder anders damit umgehen?

Kurzantwort

Kurzfristig ist Stress eine gesunde Reaktion, chronisch schadet er der Gesundheit. Einerseits gibt es äussere Faktoren, wie zum Beispiel Überforderung. Hier können schon kleinere Veränderungen Entlastung bringen. Es lohnt sich aber auch, die eigenen Wertvorstellungen zu überprüfen und möglichst mit dem Alltag in Einklang zu bringen. (nk)

Auch Überforderung kann ein Anzeichen dafür sein, dass Ihre Aufgaben auf Dauer Ihre persönlichen Ressourcen übersteigen. Versuchen Sie, für sich herauszufinden, wo die Überforderung beginnt. Was oder allenfalls wer Sie entlasten könnte. Welche Ressourcen Ihnen fehlen. Vielleicht reichen bereits kleine Veränderungen, damit die Anspannung und das Gefühl der Überforderung nachlassen.

Wertvorstellungen prüfen

Gibt es keine äusserlich erkennbaren Faktoren als Ursache, rate ich Ihnen, die Motive Ihres Handelns genauer zu betrachten. Es gibt sowohl objektive Gründe (so zum Beispiel finanzielle) wie auch rationale Überlegungen, die unser Handeln bestimmen. Dabei vernachlässigen wir häufig unsere Wertvorstellungen,

obwohl uns diese wie ein innerer Kompass begleiten. Stimmen Ihre Wertvorstellungen nicht mit der Realität überein, kann hier die Ursache für Ihre andauernde Anspannung liegen.

Um dies herauszufinden, empfehle ich Ihnen, sich konkrete Fragen zu Ihrer aktuellen Situation und die damit verbundene Werthaltung zu stellen, so zum Beispiel: Stimmt es für mich, einen Beruf auszuüben, oder wäre ich eigentlich lieber Vollzeitmutter? Entspricht die Rolle meines Partners meinen Vorstellungen? Bin ich wirklich zufrieden mit der aktuellen Betreuungssituation der Kinder?

Beantworten Sie sich die Fragen so ehrlich wie möglich, und hören Sie dabei auch auf Ihren Bauch. Wertvorstellungen sind tief in uns verankert,

meist unterbewusst. Es ist hilfreich, sie ins Bewusstsein zu holen und bei der Lebensgestaltung mit einzubeziehen. Dadurch können Sie den Alltag entspannter und bewusster meistern.



Nicole Kopp
Rechtsanwältin, Mediatorin, Coach, betriebliche Mentorin
www.familiendialog.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

ANZEIGE



CERES

Homöopathische Arzneimittel

VON DER HEILPFLANZE ZUR GANZHEITLICHEN ARZNEI.