



Welche Rolle wird die stressige Situation morgen oder in einem Monat noch spielen? - © Nataliya Vaitkevich/Pexels

Veröffentlicht am 07. August 2024



**Dr. Kai Kaufmann** Insider

Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

55 Artikel · 2107 Follower

**Folgen**

## Stress-Trigger: Mehr Distanz schaffen mit der „mentalen Zeitreise“

Was kann ich tun, um mehr Abstand herzustellen, wenn mich im Job oder privat etwas stresst? Diese Frage ist ein Klassiker in meinen Trainings. Eine mögliche Antwort heißt: „temporale Relativierung“. Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach und lässt sich auf die kleinen Ärgernisse und Sorgenmacher genauso anwenden wie auf vermeintlich größere Themen.

👉 Wie du mit der „mentalen Zeitreise“ Abstand herstellst

👉 Wann wir unsere Gefühle überbewerten

👉 Warum temporale Relativierung funktioniert

Für eine temporale Relativierung (engl. „temporal distancing“) stellt man sich vor, welche Bedeutung die aktuelle stressige Situation in der Zukunft noch haben wird. Die Zukunft, das kann morgen, in einem Monat, in einigen Jahren sein. Oder wie Cher in einem Interview sagte: **„Wenn es in fünf Jahren keine Bedeutung mehr hat, dann ist es nicht wirklich wichtig.“**

Ein Beispiel für temporale Relativierung – man könnte es auch „mentale Zeitreise“ nennen – im Job: Du hast während einer Präsentation, die du morgens gehalten hast, einige Flüchtigkeitsfehler entdeckt. Obwohl du weißt, dass es eigentlich kein Drama ist, wurmt es dich schon seit Stunden. Würde man dich jetzt fragen, welche Bedeutung die Flüchtigkeitsfehler in einer Woche noch haben werden, würde das für etwas mehr Entspannung sorgen. Denn **in einer Woche interessiert sich vermutlich niemand mehr für deine Fehlerchen.** Und bei der nächsten Präse wirst du einfach einen finalen Check der Texte machen, bevor du sie zeigst.

## Studien zeigen, dass temporale Relativierung gegen Sorgen und Ängste wirkt

Diese Technik des Stressmanagements und ihre Wirksamkeit wurde in verschiedenen Studien überprüft. Wer sie regelmäßig anwendet, ist insgesamt ruhiger und entspannter. Aber auch wenn man die temporale Relativierung ohne Übung einsetzt, empfindet die Person weniger Sorgen, Ängste oder Traurigkeit, zeigte eine neuere Studie unter anderem von der renommierten University of California, Berkeley.

Die Technik führt übrigens nicht nur zu einer verbesserten Emotionslage der betreffenden Person, **auch Beziehungen zwischen Menschen seien emotional positiver.** Mit anderen Worten: Wenn dir mal ein Kollege oder Vorgesetzter so richtig auf den Zeiger gegangen ist, kann temporale Relativierung helfen, wieder entspannter mit ihm umzugehen.

---

👉 **NEUES TRAINING, TERMIN FÜR 2025: Melde dich jetzt an für mein 2-tägiges Training für mehr seelische Stärke vom 31.03.2025 - 01.04.2025 im Beach Motel an der Nordsee – für Mitarbeiter, Führungskräfte u. Privatpersonen. Inklusive Zeit für Yoga und**

**Meditation. Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. 10 % FRÜHBUCHER-RABATT.**  
**Für Infos sendet mir gern eine PM oder eMail an [drkaikaufmann@icloud.com](mailto:drkaikaufmann@icloud.com)**

---

## Je weiter man in die Zukunft blickt, desto stärker wirkt die Technik

Die positive Wirkung dieser Technik für die Emotionsregulation lässt sich auch an körperlichen Reaktionen nachweisen, so die Royal Holloway University, London. Und je weiter man in die Zukunft schaut, um die aktuelle Situation zu bewerten, desto geringer ist die Stressreaktion.

## Warum die mentale Zeitreise funktioniert

Warum funktioniert diese Technik? Wenn wir in einer Situation emotional sind, kommt es leicht zu einer Überbewertung des Ereignisses und seiner Folgen, erklärt Marc A. Brackett, Forschungspsychologe und Gründungsdirektor des Yale Center for Emotional Intelligence. Doch **wenn wir eine mentale Zeitreise in die Zukunft machen, wird uns bewusst, dass diese starken Gefühle nicht ewig anhalten werden.**

Eine Einschränkung allerdings gibt es: Die temporale Relativierung wirkt schwächer bei Menschen, die dazu neigen, sehr aggressiv auf Stress zu reagieren.

Und nur, damit es jetzt keine Missverständnisse gibt. Das Ganze heißt nicht, das man Konflikten nicht auf den Grund gehen sollte oder Fehler in einer Präsentation egal wären. Aber temporale Relativierung kann eben für einen etwas entspannteren Umgang mit solchen Situationen gut sein.

---



👉 folge mir hier auf XING

👉 besuche meine **Homepage:** [www.kai-kaufmann-training.com](http://www.kai-kaufmann-training.com)

**Studie zutemporalerRelativierung\*\*\*\*:** Benkley, D., Willroth, E. C., Ayduk, O., John, O. P., & Mauss, I. B. (2023). Short-term implications of long-term thinking: Temporal distancing and emotional responses to daily stressors. *Emotion*, 23(2), 595–599.

#Gesundheit #mentaltraining #Resilienz #Widerstandskraft #Disziplin  
#Krisenbewältigung #Mentalstärke #Stressbewältigung #EmotionaleStabilität

#GesundheitMindset #Resilienztraining #Stresstreiber #Stressoren

 Gefällt mir  Teilen



**Dr. Kai Kaufmann** Insider

Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

55 Artikel · 2107 Follower

### Folgen

Dr. Kai Kaufmann schreibt über Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

Dr. Kai Kaufmann war 15 Jahre als Führungskraft für Verlage tätig. Nach einem Burnout stellte er die Weichen für sein Leben neu. Heute unterstützt er als Trainer für Stressmanagement und Resilienz Unternehmen und ihre Mitarbeiter. Als Medical Writer publiziert er bis zu 30 Fachartikel jährlich.

**Artikelsammlung ansehen** →