

**Städterwetter weltweit**

Ankara 23°	Mexiko-Stadt 29°
Athen 20°	Moskau 20°
Bogotá 18°	New York 10°
Buenos Aires 21°	Ottawa 12°
Canberra 17°	Prag 11°
Delhi 36°	Reykjavik 10°
Jakarta 29°	Stockholm 11°
Kiew 21°	Taipeh 27°
Las Palmas 23°	Tel Aviv 35°
Lissabon 32°	Wellington 14°

**Niederschlag**

Mittelland 0%	Jura 0%
Alpen 0%	Tessin 0%
Ostschweiz 0%	Romandie 0%

**Bergwetter**

	Wind	km/h	°C
3500 m	NO	40	-8°
2500 m	NO	30	-5°
1500 m	NO	30	2°
Nullgradgrenze			1700 m
Schneefallgrenze			keine
Nebelobergrenze			keine

**Vor einem Jahr**

Tmin 10,3°	Tmax 17,4°
Niederschlag 0,0 mm	
Sonnenschein 0 h	

**Schadstoffe**

Ozon	gering
Feinstaub	gering
Stickoxide	gering

**Geburtstag**

Robert Pattinson  
Stevie Wonder

**Namenstag**

André  
Rocco  
Rolanda

**Kalendarium**

	Aufgang	Untergang
	heute	morgen
Sonne	05.54	05.53
Mond	14.14	15.31
	03.35	04.05

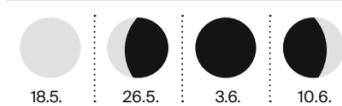
**Kühle Mischung aus Wolken und Sonne**

**Allgemeine Lage:** Die Schweiz befindet sich zwischen einem Hochdruckgebiet über der Nordsee und einem Mittelmeertief in einer ausgeprägten Bisenströmung. Mit dieser gelangen mässig feuchte und kühle Luftmassen in den Alpenraum.

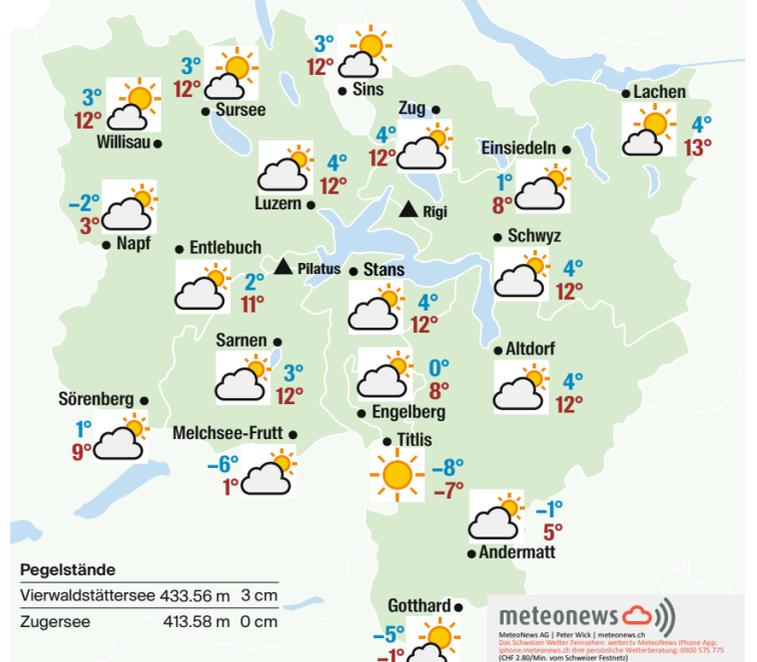
**Region:** Der Start in die neue Woche verläuft mit einer Mischung aus tiefer Bewölkung, Quellwolken und Sonne. In Richtung Flachland und Bodensee nimmt die Bewölkung ab, und die sonnigen Abschnitte werden länger. Es gibt rund 12 Grad, in Verbindung mit der mässigen Bise fühlt sich das Ganze recht unangenehm an.

**Aussichten:** Der Dienstag beginnt teils sonnig, im Tagesverlauf breitet sich Quellbewölkung aus, und die Sonne hat es zunehmend schwer. Der Mittwoch ist geprägt von hochnebelartigen Wolken. Das Temperaturniveau bleibt tief.

**Mondphasen**

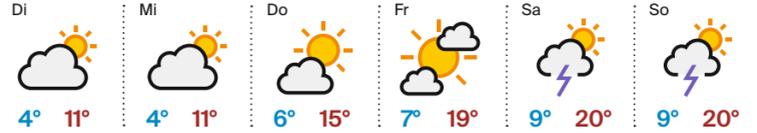


**Zentralschweiz**

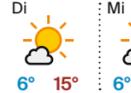


**Tendenzen**

**Zentralschweiz**



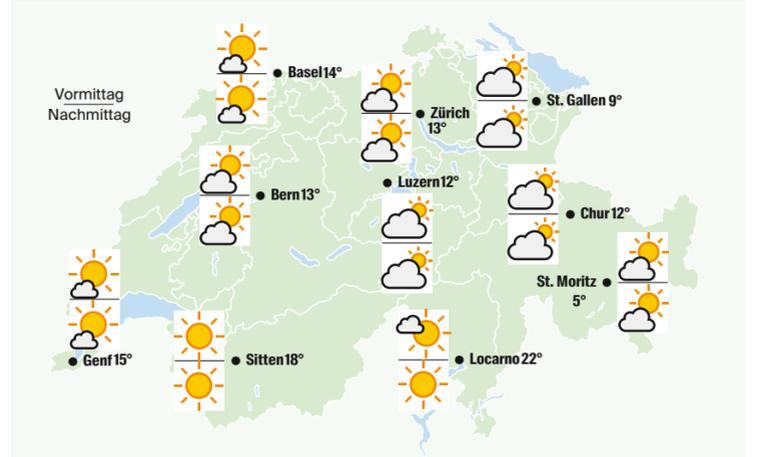
**Westschweiz**



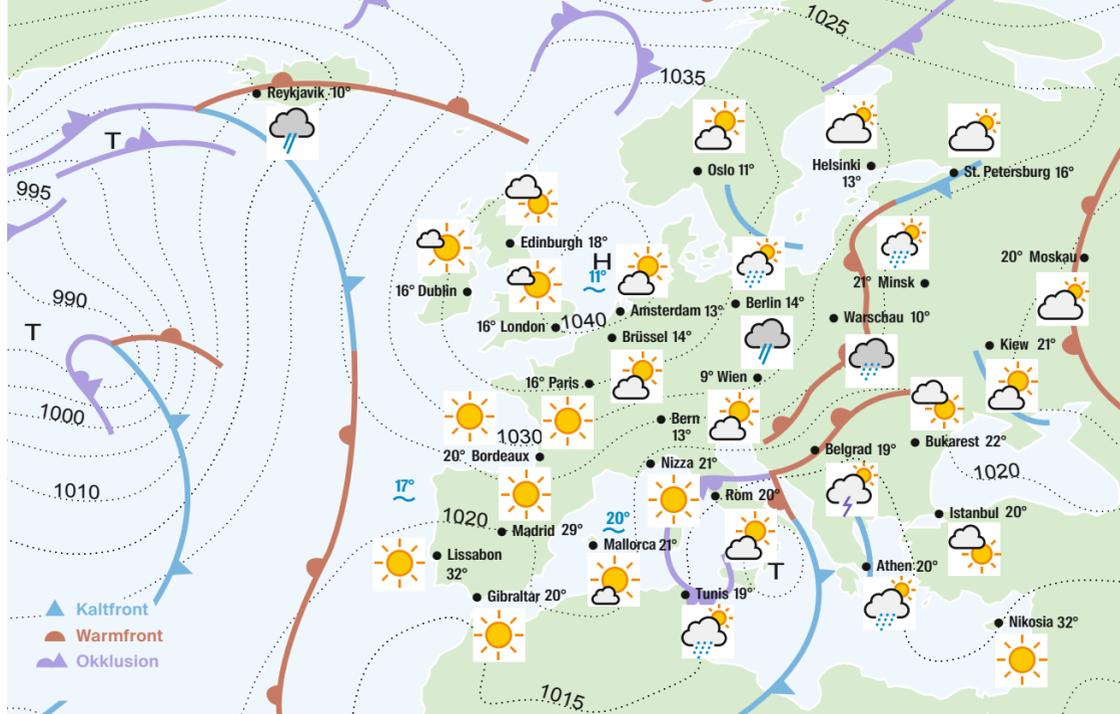
**Südschweiz**



**Schweiz**



**Europa**



**Ratgeber**

**Wie weise ich ungewollte Ratschläge klug zurück?**

**Stil** Wie verhalte ich mich geschickt und rücksichtsvoll, wenn ich unerbetene Ratschläge oder gut gemeinte Hilfeleistungen von Freunden erhalte, die ich nicht will? Ich fühle mich dann bemuttert und reagiere daher oft trotzig.

Vielleicht kennen Sie die Aussage: «Ratschläge sind auch Schläge.» Darin steckt eine Menge Wahrheit. Spürbar wird das, wenn man etwa dem Gegenüber erzählt, dass man sich eben über die Arbeitskollegin geärgert hat, und dann zu hören bekommt, dass sie es bestimmt nicht böse gemeint hätte und man den Vorfall doch einfach abhaken solle. Eigentlich wollte man ja bloss den Frust loswerden – und nicht eine Belehrung kassieren.

**Warum will ich nicht?**

Sicher macht es Sinn, sich zu überlegen, warum man bisweilen ungerne Ratschläge entgegennimmt. Gerade von Menschen, die uns nahestehen, ertragen wir dauernde Verbesserungsvorschläge sehr schlecht. Sätze wie «Ich an deiner Stelle würde ...» hören sich dann nämlich nach Kritik und Anzweifeln unserer Kompetenz an. So sind gut gemeinte Ratschläge in einer Beziehung

keineswegs ein Garant für ein harmonisches Zusammenleben. Im Gegenteil: Ratschläge werden dann nicht selten als Beleidigung aufgefasst. Es gilt jedoch zu bedenken: Ein Ratschlag ist kein Befehl, und er entsteht aus dem Bedürfnis heraus, zeigen zu wollen, dass man viel weiss und gerne hilft. Meistens sind Ratschläge gut gemeint und kein Belehrenwollen.

Fragen Sie nach, warum der andere auf die Idee kommt, Ihnen einen Rat zu erteilen.

**Kurzantwort**

Meistens sind Ratschläge gut gemeint und kein Belehrenwollen. Geht es dem Gegenüber aber tatsächlich darum, sein Wissen breitzuschlagen und sich als Lehrer aufzudrängen, kann unaufgeregt nach seiner Motivation nachgefragt werden: «Warum denkst du, dass ich deinen Rat brauche?» (ko)

Haben Sie eventuell unsicher gewirkt oder signalisiert, dass Sie Hilfe brauchen? Manchmal sind es uns unbewusste Minimalsignale, die der andere aber liest – und dann handelt.

Ohne gleich das Haar in der Suppe zu suchen, empfehle ich Ihnen, sich zunächst für das «beherzte Eingreifen» zu bedanken. Fragen Sie dann nach, warum der andere den Eindruck hatte, Sie bräuchten seine Hilfe. Ihr Gegenüber merkt daran, dass sein Tipp gehört wurde, und Ihnen gibt es die Möglichkeit, zu analysieren, warum solche Situationen entstehen. Um gar nicht erst ungewollte Ratschläge zu erhalten, können Sie auch gleich zu Beginn mitteilen, dass Sie lediglich Ihren Kropf leeren möchten und darum keine Beratung brauchen/wollen.

Aber natürlich gibt es die «Schaum(rat)schläger» tatsächlich, die besserwisserisch daherkommen. Sie nerven und

reizen zur Wut. Lassen Sie sich aber nicht provozieren. Sie geraten in eine Abwärtsspirale, die Ihnen nicht guttut. Üben Sie sich in Gelassenheit. Entspannen Sie sich und sagen Sie innerlich Ihr Mantra auf.

**Spieß umdrehen**

Sie können den Spieß auch umdrehen und den anderen aus der Ruhe bringen mit Fragen wie: «Wie kommst du darauf, mir diesen Ratschlag zu erteilen? Sprichst du aus Erfahrung und glaubst daher, mir sagen zu müssen, was ich tun soll?» Sprechen Sie aber ruhig und keinesfalls in gereiztem Ton, ansonsten hat Ihr Gegenüber eventuell genau das erreicht, was es wollte.

Eine weitere Möglichkeit ist es, sich auf Humor zu verlegen und eine Wette einzugehen. So können Sie den Besserwisser eventuell mit Ihrem eigenen Wissen übertrumpfen – und das tut richtig gut.

Den Ratgebern empfehle ich, nur beratend Stellung zu beziehen, wenn sie auch danach gefragt werden. Dann wird das Gegenüber für gut gemeinten Rat bereit sein und kann ihn auch annehmen.



**Doris Pfyfl**  
Knigge-Trainerin, Farb- und Modestilberaterin, Ausbilderin des Schweizer Fachverbands FSFM, www.imagemodestil.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

**Mit dem AboPass mehr erleben und profitieren**



**AboPASS**

abopassshop.ch