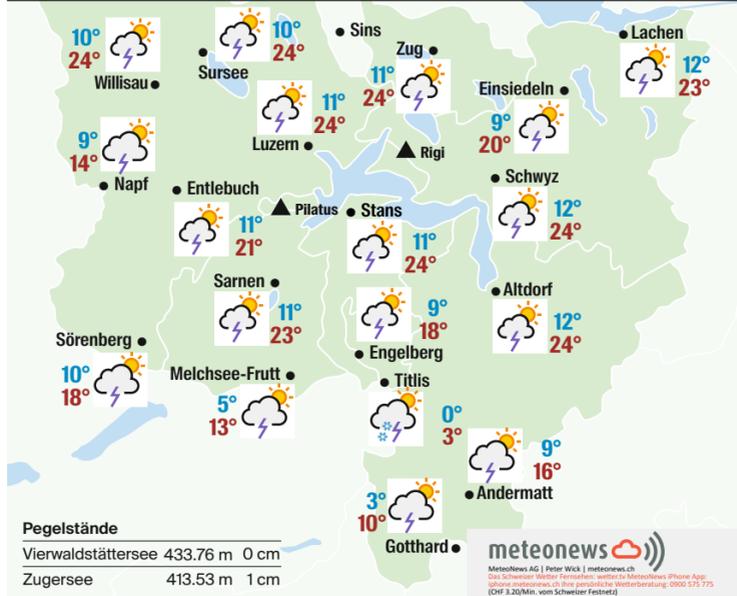
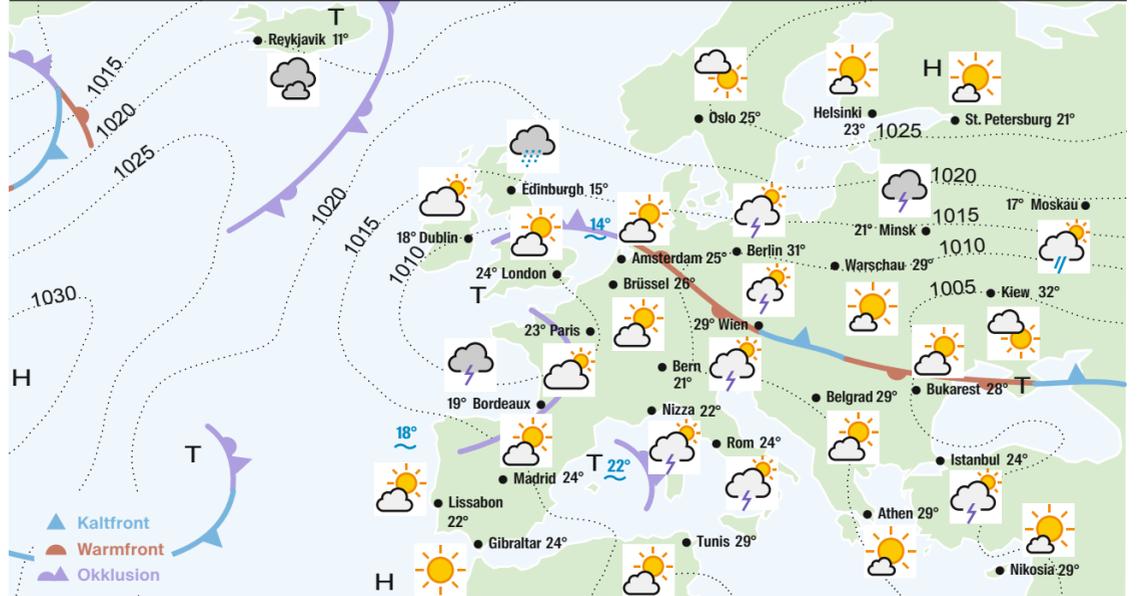


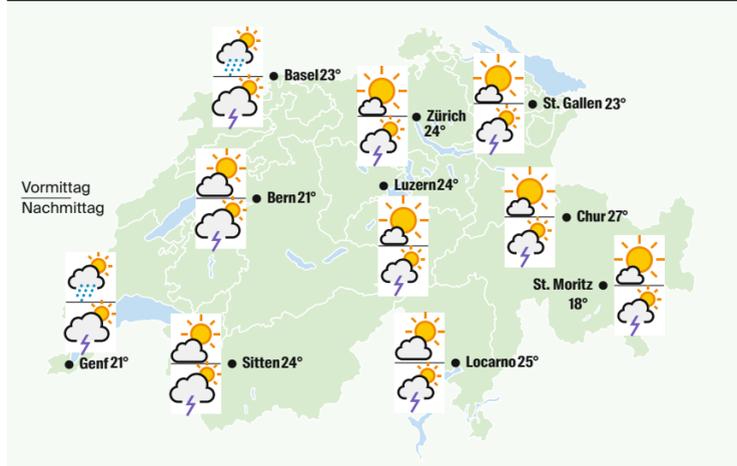
Zentralschweiz



Europa



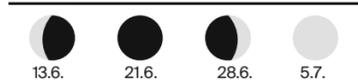
Schweiz



Kalendarium

	Aufgang heute morgen	Untergang heute morgen
Sonne	05.31 05.31	21.23 21.23
Mond	02.08 02.28	13.18 14.21

Mondphasen



Städte Wetter International

Johannesburg	☀️	13°
Kairo	☀️	38°
Mexiko-Stadt	☀️	24°
New York	☀️	24°
Peking	☀️	35°
Rio de Janeiro	☀️	30°
San Francisco	☀️	18°
Sydney	☀️	20°
Tokio	☀️	24°

Bade- und Segelwetter

	Bft	°C
Ägerisee	var	2-7
Baldeggersee	var	2-7
Sarnersee	SW	2-6
Sempachersee	var	2-7
Vierwaldstättersee	var	2-6
Zugersee	var	2-6

10%* STERNSTUNDEN BONUS

riposa SWISS SLEEP

*Gültig bis 15.6.2020 auf alle riposa Produkte. **Gratis Lieferung & Entsorgung.**

betten thaler
 Ich glaub ich träum!
 www.bettenthaler.ch

Zunächst sonnig, tagsüber Gewitter

Allgemeine Lage: Der Alpenraum liegt heute Samstag auf der Vorderseite von Tief Nadine mit Zentrum über dem Ärmelkanal. Durch die zunehmend feuchte und labil geschichtete Luft steigt das Gewitterrisiko an, dabei sind insbesondere am Abend sowie in der Nacht auf Sonntag teils kräftige Gewitter möglich. Morgen Sonntag bleibt unser Wetter tiefdruckbestimmt.

Region: Der Samstag startet vielerorts recht sonnig und trocken. Am Nachmittag erfolgt aus Westen eine Bewölkungszunahme, dazu kommen verbreitet Platzregen und Gewitter auf. Vor den Gewittern steigen die Temperaturen auf warme 20 bis 24 Grad. Nach morgendlicher Bise frischt tagsüber Westwind auf.

Aussichten: Morgen und am Montag geht es mit vielen Wolken und zeitweise nass weiter. Mit 16 bis 19 Grad verharren die Temperaturen auf bescheidenem Niveau. Auch im weiteren Verlauf der Woche bleibt es unbeständig und eher kühl.

Tendenzen

	So	Mo	Di	Mi
Zentralschweiz	☁️ 14° 16°	☁️ 13° 19°	☁️ 12° 21°	☁️ 13° 19°
Westschweiz	☁️ 14° 19°	☁️ 14° 20°	☁️ 13° 21°	☁️ 14° 19°
Südschweiz	☀️ 15° 27°	☀️ 16° 28°	☀️ 14° 24°	☀️ 17° 21°

Schadstoffe

Ozon	■ stark
Feinstaub	■ gering
Stickoxide	■ mässig

Pollen

Gräser	■ mässig
Ampfer	■ mässig
Wegerich	■ mässig

Geburtstag

Tim Allen
William Butler Yeats

Namenstag

Anton
Bernhard
Tobias

Ratgeber

Es widerstrebt mir, meinen Ex auf einer Party zu treffen

Stil Meine beste Freundin feiert ihren 60. Geburtstag und lädt dazu auch meinen Ex-Partner mit seiner Frau ein. Obwohl ich selber glücklich verheiratet bin, nimmt mir das jede Vorfriede auf das Fest. Mein Ex-Partner hat mich damals Knall auf Fall verlassen. Ich wäre jetzt gerne cool und grosszügig, scheine das aber nicht zu schaffen ...

Sie haben recht. Jeden zu mögen und mit allen Menschen klarzukommen, ist einfach nicht möglich. Doch selbstverständlich können wir versuchen, auch uns unliebsamen Menschen mit viel Toleranz und Respekt zu begegnen. Respekt ist die Basis jeder Beziehung. Ohne diesen ist ein wertschätzendes Miteinander und eine zielführende Kommunikation nicht möglich.

Oft reicht schon eine unbewusst gesendete verbale Züchtigung im Sinne von «das stimmt so nicht», um eine Beziehung von Anfang an nachhaltig zu stören. In solchen Situationen besteht akute Gefahr, zu emotional zu reagieren und die Kontrolle über das eigene Tun zu verlieren. Kontrollverlust bedeutet auch immer Kompetenzverlust.

Ihr «Trauma» ist allerdings sehr viel weitreichender. Der

Mann, den Sie liebten, hat Sie Knall auf Fall sitzen gelassen. Abgelehnt und verlassen zu werden, ist äusserst schmerzhaft. Vermutlich kann fast jede und jeder nachvollziehen, wie es Ihnen nach der Trennung damals gegangen ist.

Vielleicht haben Sie nach diesem sehr prägenden Vorfall «gelernt», Ihren Kummer, Ihre

Kurzantwort

Jeden zu mögen, ist fast unmöglich. Generell gilt: Stets Ruhe und Respekt bewahren, denn Kontrollverlust ist immer auch Kompetenzverlust. In Ihrem Fall sind aber viel verletzte Emotionen im Spiel. Verlassen zu werden, ist sehr schmerzhaft. Reden Sie vor dem Fest offen mit Ex-Partner oder Freundin darüber. (sh)

Ängste und Ihre Verzweiflung zu verbergen. Sie haben sich eine Maske zugelegt und sind cool aufgetreten, um das verletzte Selbst nicht zeigen zu müssen. Sie haben womöglich einiges verdrängt anstatt es zu verarbeiten. Das kann durchaus eine Strategie sein, um schlimme Erlebnisse zu bewältigen. Nur ist die Gefahr, dass die Geschichte wieder an die Oberfläche drängt, immer da.

Offen darüber reden

Ihre Frustration jetzt ist verständlich. Ihre längste und liebste Freundin lädt den Mann, der Sie derart verletzt hat, an ihre Geburtstagsfeier ein. Sie ist doch Ihre Freundin und sollte wissen, wie es Ihnen dabei geht. Weiss sie es wirklich? Ist sie sich tatsächlich bewusst, welche Gefühle das bei Ihnen auslöst? Ich denke eher nicht. Ansonsten hätte sie vermutlich mit

Ihnen ein ausführlicheres Gespräch geführt und versucht, den Nerv bei Ihnen zu treffen.

Knigges Grundpfeiler bedeuten, in jeder Situation ein respekt- und rücksichtsvolles Miteinander zu pflegen. Ist aber derart viel Emotion im Spiel, wird ein stilvoller Umgang sehr schwierig. Deshalb antworte ich Ihnen nicht nur als Imageberaterin, sondern auch als Doris Pfyl.

Ich habe mir lange überlegt, wie ich in Ihrer Situation vorgehen würde. Auch mir würde es schwerfallen, an einem Fest teilzunehmen, an dem mein «Erzfeind» anwesend ist. Allerdings gibt es meiner Meinung nach nicht sehr viele Möglichkeiten, der Situation zu begegnen:

Sie bitten entweder Ihren Ex-Partner um ein Gespräch. Eventuell hat Ihr Ex-Partner all die Jahre ein schlechtes Gewis-

sen mit sich herumgetragen. Oder Sie reden mit Ihrer Freundin offen über Ihre Gefühle. Die für mich schlechteste Variante wäre, dem Fest einfach fernzubleiben.



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

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
 E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
 Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.

ANZEIGE

Luzerner Zeitung

Wir spielen Ihnen die Information zu, damit Sie mit Ihrer Argumentation immer wieder einen Volltreffer landen.