

# RAUS AUS DEM TECHNIKCHAOS OHNE ZUCKERFLASH



Die Technik zickt, die To-do-Liste wird nur noch länger und du überlegst schon, ob du eine Koffein-Infusion oder eine Familienpackung Kekse brauchst?

## Halt!

Wenn du im Technikchaos, oder in einem stressigen Moment bist, probier's mal anders.

Mein Liebster ist App-Entwickler.

Als ich ihm völlig verzweifelt von meinem WordPress-Problem erzählte, hat er mich nurverständnislos angesehen.

Von meinem Online-Business-Kram hat er keine Ahnung. Aber er ist ein guter Zuhörer.

Also klagte ich ihm im Detail mein Leid und was ich alles gemacht habe.  
Und während ich rede – zack! – sehe ich plötzlich selbst die Lösung.

Er grinst und sagt: „Ich war jetzt deine *Rubber Duck*.“

„Ente? Wieso Ente?“ kam von mir.

Er erklärte mir:

„Das ist eine Entwickler-Methode.

Du erklärst dein Problem einer Gummiente und  
beim Reden findest du meist die Lösung selbst.“



Manchmal reicht dieses völlig aus, um wieder klarzukommen. Wenn es richtig technisch wird, freue ich mich, [Sara von der Technikelfe](#) fragen zu können.

Aber wenn du dabei merkst, dass du doch etwas Süßes brauchst, dann genieße lieber ein schnelles, gesundes Rezept, anstatt zu Energy-Drinks oder Süßkram zu greifen.

[Hier: abnehmdetektivin.de/heisshunger/](http://abnehmdetektivin.de/heisshunger/) findest du ein **111-Sekunden-Rezept**, das dich satt macht, nährstoffreich ist und garantiert nicht auf die Hüften landet.