

GESUNDHEITSTIPPS

Pausen einlegen und
Kraftspeicher füllen

Wer Vollgas will, muss auftanken

„Ruhe und Entspannung? Dafür hab ich keine Zeit.“
„Das mach ich dann im Urlaub.“ „Vielleicht morgen.“
Kommt Ihnen das bekannt vor?

In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft haben Entspannung und Zeit zum Auftanken oft nur wenig Platz. Geschäftliche Termine und nahende Deadlines tagsüber, verplant für die nächsten Wochen in der Freizeit – so sieht für viele der Alltag aus. Als erfolgreich gilt meistens nur, wer im Job viel bewegt und dann noch in den Social Media-Plattformen über Freizeit-Abenteuer und ein aktives Leben berichten kann. Für Auszeiten bleibt da meist viel zu wenig Zeit oder sie sind sozusagen sozial nicht erwünscht. Doch das geht meist nicht lange gut.

BREMSEN SIE RECHTZEITIG

Auf die Dauer wirken sich all diese Stressbelastungen negativ auf unsere körperliche und seelische Gesundheit aus. Ein Mangel an Ruhe im Alltag kann – neben körperlichen Signalen wie etwa Schlafstörungen, Bluthochdruck und einem geschwächten Immunsystem – zum Beispiel auch die Entstehung von Depressionen oder Angstzuständen begünstigen. Die gute Nachricht ist, dass wir alle es erst gar nicht soweit kommen lassen müssen. Im Alltag einfach fixe Zeiten zum Abschalten einplanen. Doch wie?

INDIVIDUELLE AUSZEITEN

Ein Patentrezept für Ihre Ruhephasen kann ich Ihnen leider nicht liefern. Einfach, weil jeder von uns anders entspannt. Für die einen kann ein heißes Bad bei Kerzenschein pure Entspannung sein, für andere ein gemütlicher Spaziergang im Wald und wieder andere finden am besten zur Ruhe, wenn sie sportlich aktiv sind. Ein paar ganz allgemeine Tipps und Ideen möchte ich Ihnen allerdings doch ans Herz legen.

- Planen Sie mehrere, kleine Entspannungsphasen in Ihrem Alltag ein und tragen Sie sich diese als wichtige Termine im Kalender ein.
- Achten Sie darauf, in Ihren Ruhezeiten ungestört und einfach mal eine Weile nicht erreichbar zu sein. Das heißt auch: Handy aus.
- Versuchen Sie einmal, einen Abend ohne elektrisches Licht zu verbringen. Kerzenlicht hat auf viele eine sehr entspannende Wirkung.
- Nehmen Sie sich für länger Zeit zum Kochen und verwenden Sie frische, vitaminreiche Lebensmittel. Diese tun nicht nur Ihrem Körper gut, die verschiedenen Sinneseindrücke helfen auch dem Geist

beim Abschalten.

- Gestalten Sie Ihren Heimweg als Auszeit. Vielleicht gehen Sie einige Stationen zu Fuß und genießen noch die letzten Sonnenstrahlen, statt so schnell wie möglich nach Hause zu eilen.
- Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz bewusst als einen Ort zum Wohlfühlen – z. B. mit Pflanzen, Bildern oder Duftkerzen. Schließlich verbringen Sie hier einen wesentlichen Teil Ihrer Lebenszeit.

ENTSPANNUNG HAT SYSTEM

Gehen Sie das Thema Entspannung mit gezielten Verfahren an – beispielsweise mit der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson oder dem Autogenen Training nach Schultz. Aus der psychologischen und psychotherapeutischen Praxis wissen wir, dass damit mit etwas Übung sehr gute Erfolge erzielt werden können. Meine Empfehlung wäre, die ersten Schritte zur Entspannung unter Anleitung zu lernen und sie dann selbstständig in den Alltag einzubauen. Und vor allem: Lassen Sie sich kein schlechtes Gewissen einreden, wenn Sie sich Zeit nehmen, um Ihre Akkus wieder aufzuladen.

Also: Geben Sie Ruhe, um Gas zu geben!

GESUNDHEITSTIPPS



Haben Sie Fragen
an unsere Expertin
Mag. a Karina Matzinger?

DANN E-MAIL AN:
GESUND.KUVERT@POST.AT

ÜBRIGENS:

Weitere Infos finden Sie auf
www.tz-ottobaugasse.at

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene