

## Elf Tipps - Alltagsratgeber für mehr Lebensgenuss und Ruhe

Sind Sie Burnout-gefährdet? Folgende elf Tipps bieten für den Alltag Unterstützung, um zur Ruhe zu kommen oder die Ruhe zu bewahren.

### In Bewegung bleiben

Die moderne Dienstleistungsgesellschaft bringt für Menschen „unnatürliche“ Verhältnisse mit sich. Sitzende Tätigkeiten brauchen ein Gegengewicht. Für den Anfang reichen pro Woche zwei bis drei Mal eine halbe Stunde Bewegung. Ob Sie lieber spazieren gehen oder Fahrrad fahren, Walken, Joggen oder ein bisschen Federball spielen, ist Ihnen überlassen. Bitte verzichten Sie dabei auf Leistungsvorgaben oder Zeitkorsette. Des Weiteren können Sie tägliche Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad unternehmen sowie ab und an auf Auto oder Öffentliche Verkehrsmittel verzichten.

### Kleine Rückzugsinseln schaffen

Inzwischen ist es „Standard“, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Schenken Sie sich 15 bis 30 Minuten, um sich zu entspannen. Ihre Lieblingsmusik hören, einen Sonnenuntergang beobachten, ein Getränk in der Sonne genießen oder ein kleines Schläfchen einlegen sind einfach zu realisierende Möglichkeiten.

### Schlaf wirkt Wunder

Wer tagsüber belastbar sein möchte, braucht genügend Schlaf. Gönnen Sie sich nachts eine halbe bis ganze Stunde mehr Schlaf, als sie sonst in Ihrem Tagesablauf einplanen. Selbst wenn Sie der Meinung sind, nicht mehr zu brauchen, probieren Sie es für einige Wochen aus, damit der Körper seinen Schlafrhythmus umstellen kann.

Wer tagsüber die Möglichkeit hat, kann sich ein „Powerschläfchen“ gönnen. Etwa 10 bis 20 Minuten Entspannung auf dem Sofa oder auf einem bequemen Stuhl helfen dem Körper, zwischendrin „Luft zu holen“ und nach dem Essen die Müdigkeit der ersten Verdauungsphase zu überbrücken.

Verzichten Sie vor dem Nachtschlaf auf Actionfilme und Krimis und wählen stattdessen leichte Lektüre. Wenn es das Wetter erlaubt, können Sie einen kleinen Abendspaziergang vor dem Zubettgehen machen. Alkohol und schweres Essen am Abend verringern die Schlafqualität. Legen Sie Ihre Essenszeiten etwas vor, der Effekt wird spürbar sein.

## Bewusste Ernährung

Selbst wenn Sie kein Müsli- oder Rohkostfan sind, lässt sich die Ernährung bewusster gestalten. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, setzen Sie sich dazu bewusst und verzichten auf „Snacks unterwegs“. Ihr Magen wird sich über zerkleinertes Essen freuen und Ihnen damit danken, dass Übersäuerungen aufgrund von zu großen Happen zurückgehen.

Wenn Sie Tischdekorationen mögen, verhilft ein schön gedeckter Tisch ganz von alleine zu einem größeren Genuss des Essens.

## Für den Partner gemeinsame Zeiten verschenken

Wenn Sie das Gefühl haben, mit dem Partner selbst am Wochenende oder abends nie gemeinsame Zeiten mit „Genussfaktor“ zu verbringen, gönnen Sie sich einen Termin zu zweit. Am besten ist ein fester Abend in der Woche oder „der Samstagnachmittag“, den Sie dem Partner widmen. Wenn Sie Schichtdienst haben, können Sie den Termin variabel auch immer am Wochenende zuvor ausmachen.

Rituale helfen dabei – wenn es Sie entspannt, gemeinsam zu kochen und im Anschluss zu genießen, wählen sie diese Variante. Oder spielen Sie gerne ein Gesellschaftsspiel? Sprechen Sie über Herzensangelegenheiten und persönliche Themen, die im organisatorischen Alltag untergehen.

## Ein Tag pro Woche ohne Arbeit

Trotzdem der Terminkalender voll ist oder die Familie und Freunde sich beschweren, dass man sich zu wenig sieht: sorgen Sie dafür, dass ein Tag in der Woche frei von Arbeit, Computer, größeren Putzaktionen und Verpflichtungen ist. Der Effekt ist spürbar, weil sich Ihr Energieniveau für einen Tag senkt und die Erholung eintreten kann.

## Berührungen auskosten

Frisch verliebte werden gerne beobachtet – sie hängen aneinander und tauschen häufig Zärtlichkeiten aus. Kehren Sie zurück „zur ersten Liebe“ und schenken Sie sich Zeit und den beruhigenden Effekt von Berührungen. Zärtlichkeiten, Massagen oder eine längere Umarmung bringen Nähe und Ruhe.

## Spaß haben

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Leben zu wenig Freude in sich birgt, treffen Sie sich mit Menschen, mit denen Sie sich wohl fühlen, und genießen ungeniert spaßige Gespräche ohne tiefer gehenden Sinn. Oder gehen Sie an Orte wie zum Beispiel zum Improvisationstheater, ins Kino in einen lustigen Film oder ins Kabarett, um frei und viel zu lachen. Denn Lachen baut Stress ab, stärkt Ihr Immunsystem und stabilisiert den Blutdruck.

## Ständige Erreichbarkeiten mindern

In Zeiten von etlichen Kommunikationskanälen kommt eher Stress auf. Gönnen Sie sich, wo beruflich möglich, Handy-freie Zeiten oder lassen Sie am Wochenende bewusst dem PC für einen Tag aus. Schalten Sie nachts das Telefon leise und das Handy aus und nehmen es nicht mit ins Schlafzimmer.

## Tipps für den Arbeitsalltag im Büro

Wenn Sie spüren, dass Sie überlastet sind, nehmen Sie sich Ihren Terminkalender vor. Legen Sie bewusste Mittagspausen, planen Sie Zeiten für das Tagesgeschäft ein und bestimmen Sie „Postzeiten“ für Ihre Korrespondenz und Emails.

Falls Sie Abendtermine haben, halten Sie sich pro Woche einen bis zwei Abende für sich bzw. Ihren Partner privat frei. Reduzieren Sie ggf. ehrenamtliche Verpflichtungen für eine Weile oder lösen sich von Ämtern.

Bei Tagungen oder Geschäftsterminen nutzen Sie die Pausen für sich anstatt sie den Emails oder dem Handy zu widmen. Die Pausen sind wirklich Pausen!

## Entspannungstechnik

Eine Entspannungstechnik ist oft ein Mittel der Wahl um regelmäßig zur Ruhe zu kommen. Dadurch wird die bestehende Anspannung abgebaut. Ein weiterer Effekt ist, dass man unempfindlicher wird gegen den Alltagsstress oder Situationen, die einen aufregen würden.

Die Auswahl an Techniken umfasst u.a. Yoga, autogenes Training oder Atemtechniken. Achten Sie bei der Wahl einer Entspannungstechnik darauf, dass sie zu Ihrem Typ und Ihren Bedürfnissen passt.

### Ansprechpartner therapie.de

„pro psychotherapie e.V.“

Dipl.-Psych. Fritz Propach

Adlzreiterstr. 25

80337 München

Tel. 089 - 72 99 75 36

Fax 089 - 72 99 75 38

<http://www.therapie.de>

[psyche@therapie.de](mailto:psyche@therapie.de)

### Ansprechpartner Presse

Kommunikationsmanagement

Ulrike Propach

Tel. 08342 - 91 83 471

Fax 08342 - 91 83 473

Mobil 0178 - 41 55 391

Antje Efkes

Tel. 07556 - 92 87 76

[presse@therapie.de](mailto:presse@therapie.de)