

# Kraft und Energie tanken



**SERIE STRESSMANAGEMENT (6) – Nur wer gelassen ist, kann Ruhe bewahren, klar denken und handeln.** Das dient der Gesundheit, der Motivation und der Professionalität. Demnach ist eine Regeneration bei der Arbeit und in der Freizeit wichtig. Zwei Wege aus dem Stress heißen Entschleunigung und Entspannung.

**Bozen** – Höher, weiter, schneller, immer aufs Gas drücken – das ist die Devise in einer Leistungsgesellschaft wie der unsrigen. Erlebtes wird schnell aneinandergereiht und nicht verarbeitet, die Vielfalt in vielen Dingen ist kaum bewältigbar, und es gibt Zeichen für Verarmung des Inneren. Das ist Stress pur. Gestresste Menschen sind oft überfordert und unausgeglichen, leiden unter der Hektik und Eile und oft auch unter der Oberflächlichkeit. Innere Unruhe und eine beeinträchtigte Lebensqualität sind die Folge.

**Entschleunigen heißt, die Geschwindigkeit drosseln, wirklich Wichtiges wieder im Fokus haben. Das muss nicht heißen, dass wir bei einzelnen Abläufen langsamer werden.**

Entschleunigen heißt, die Geschwindigkeit drosseln, wirklich Wichtiges wieder im Fokus haben, also das Gegenteil von Beschleunigen. Das muss nicht heißen, dass wir bei einzelnen Abläufen langsamer werden. Sondern vielmehr, dass wir genau hinschauen, ob die Geschwindigkeit in unserem Lebens- und Berufsalltag uns guttut. Ziel der Entschleunigung ist ein Mehr an Lebens- und Arbeitsqualität, die bewusste Konzentration auf sich selbst: achtsamer, langsamer, menschlicher. Denn oft haben wir uns selbst in der Hektik des Hamsterrads verloren. Selbstfürsorge ist angesagt. Das bedeutet, sich selbst wichtig nehmen, Bedürfnisse und Gefühle liebevoll respektieren und sich Gutes tun. Das bedeutet Wertschätzung für sich und für andere.

## Bewusst im Hier und Jetzt

Damit fängt jede Entschleunigung an. Ein gut organisierter Arbeitstag, in dem Aufgaben gebündelt, Erledigungszeiten vorgegeben, großzügig Pausen eingeplant sind, das ist schon ein guter Anfang. Tun, was getan werden muss, aber auch das Leben genießen, das sollte die Devise sein. Den größten Wert für das Wohlbefinden hat die Gegenwart. Das Leben ist jetzt. Wie geben wir der Gegenwart ihren Wert zurück? In dem wir Multitasking vermeiden und uns bewusst und achtsam auf den Moment, den Menschen vor uns oder den Sachverhalt einlassen. Egal, ob bei der Arbeit oder Freizeit, durch bewusstes Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken können wir Erlebnisse des Wohlbefindens sammeln. Durch den Kontakt zu uns selbst, die Konzentration auf das Jetzt und das bewusste Wahrnehmen bekommt die Zeit eine andere Qualität. Die Anspannung kann weichen.

## Pausen als Stresskiller

Eine Pause ist eine Pause. Sie dient nicht der E-Mail-Bearbeitung oder der Newssuche im Internet, sondern der Regeneration der körperlichen und geistigen Kräfte. Eine Pause dient einzig der Entspannung, dem Abschalten und der Entlastung. Oft reichen auch schon wenige Minuten. Viele kleine Auszeiten sind oft besser als eine lange Mittagspause. Ein Weniger ist oft ein Mehr. Ein Weniger an Arbeit ist oft ein Mehr an Arbeits- und damit an Lebensqualität.



## Pause machen heißt:

- Weg vom Arbeitsplatz und Unterbrechung der Arbeit (ca. alle 90 Minuten);
- lüften bzw. Fenster öffnen;
- den Kreislauf durch Bewegung in Schwung bringen: dehnen, strecken, gehen ...;
- eine Runde im Betrieb machen oder ein kurzes Gespräch mit Kolleg\*innen führen;
- auch zwischendurch immer wieder aufstehen, sich recken, ein frisches Getränk holen;
- die Augen schließen, bewusst atmen, auf Gedankenreise gehen und versuchen, die Arbeit auszublenden
- in Ruhe und konzentriert etwas trinken oder essen;
- wenn möglich, ein *Power Nap* machen (Kurzschlaf zwischen 10 und 30 Minuten).

**Es gibt viele Wege, um den Stress hinter sich zu lassen. Sinn macht, was hilft. Und was hilft, ist individuell verschieden.**

Aber auch andere kurze Momente der Ruhe, des In-sich-Gehens, der Alleine-Auszeit können Großes bewirken. Oft lassen sich Denkblockaden durch Pausen schneller lösen. Nach der Pause lässt sich's besser arbeiten, man ist produktiver und weniger stressanfällig. Auch im Sport gibt es keine Spitzenleistung ohne Regeneration. Erho-

lung darf aber nicht dem Zufall überlassen bleiben. Demnach gehören regelmäßige Pausen im Arbeitsalltag als Termin für sich selbst im Terminkalender eingeplant. Dies gilt gleichermaßen auch für Wochenenden und Urlaube.

## Entschleunigen durch digitale Auszeit

Viele Menschen sind süchtig: süchtig nach ihrem Handy, süchtig danach, sich kontinuierlich der Umwelt über WhatsApp, Facebook, Instagram & Co mitzuteilen oder sich zum x-ten Mal über irgendetwas zu informieren, von frühmorgens bis spät in die Nacht. Die ständige Nutzung des Smartphones und die Reizüberflutung stressen. Damit geht viel an bewusster Wahrnehmung unserer Umwelt verloren. Aber wir müssen nicht immer up to date sein und nicht im Minutentakt auf die unzähligen Nachrichten über WhatsApp & Co. reagieren. Stressfreier ist, wer digitale Auszeiten einführt und das Smartphone zu gewissen Zeiten ausschaltet.

## Gesunder Egoismus tut gut

Wir sollten lernen, unser seelisches und körperliches Wohlbefinden genauso wichtig zu nehmen wie die Anforderungen, die die Arbeit an uns stellt. Arbeit ist wichtig, aber wir sollten das Leben nicht vergessen. Es ist ein Zeichen

von Wertschätzung für sich selbst, von Souveränität, Verantwortungsbewusstsein und Vorausschau, wenn wir unser Leben genießen. Wir sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn wir weniger arbeiten, denn immerhin ist diese Stunde die erste Stunde vom Rest des Lebens. Nutzen wir sie, denn wir haben nur dieses eine.

## Entspannen & leben

Nicht nur Mitarbeiter\*innen und Kund\*innen haben ein Recht auf unsere Zeit, sondern auch Lebenspartner, Familie und Freunde. Reservieren wir Zeit für das Miteinander, die Entspannung bringt und in der Berufliches konsequent ausgespart wird. Wichtig ist es, sich aus der stressrelevanten Situation rauszunehmen. Wer sich seelisch stark belastet fühlt, dem tut körperliche Betätigung gut. Wer einer körperlichen Belastung ausgesetzt ist, dem hilft alles, was mit dem Geist zu tun hat.

Spezielle Wege, um zur Ruhe zu kommen:

- Alleinsein – Schaffen eines Rückzugsortes;
- Stille, also äußere Reize vermeiden (kein Telefon, Radio, TV, Computer);
- leise Musik (evtl. Meditations-CD);
- bewusst atmen (konzentrierte Atemübungen durch tiefe Bauchatmung);
- meditieren;
- Aufsuchen von Orten der Stille (leere Kirche, Wald ...);
- Aktivitäten wie Lesen, Schreiben, Ausmalen eines Mandalas, Fotografieren, Basteln ...;
- ein Schaumbad, Kneippen;
- schlafen;

- Tee trinken;
  - Streicheln eines Haustieres;
- Es gibt viele Wege, um den Stress hinter sich zu lassen. Sinn macht, was hilft. Und was hilft, ist individuell verschieden. Jeder Mensch ist anders, daher braucht es individuelle Entspannungslösungen. Unabhängig davon: Die Natur ist eine wunderbare Energietankstelle. Und davon haben wir in Südtirol reichlich.

Möglichkeiten der Entspannung können sein:

- Autogenes Training, Yoga, Qigong, Tai Chi, Pilates usw.;
- eine Sauna besuchen, Wellness, Massage;
- tanzen, spielen, singen;
- kochen;
- sich mit Kunst befassen (Malen, Museums- oder Ausstellungsbesuch);
- Achtsamkeitstraining;
- Genusschulung;
- Gespräche mit Tiefgang;
- Faulenzertag – einfach nichts tun;
- neue Wege gehen, Neues ausprobieren, Neues schaffen, Neues lernen ...;
- Bewegung und Sport aller Art (Wandern, Spazieren ...);
- Gartenarbeit;
- Reisen;
- soziale Projekte;
- Progressive Muskelentspannung;
- und vieles andere mehr.

## Tipp: Tiefenentspannung nach Jacobsen

Die Methode der Progressiven Muskelentspannung des amerikanischen Arztes Edmund Jacobson ist eine einfache Übung, welche überall anwendbar ist. Dabei wechseln sich Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen des gesamten Körpers ab. Der Blutdruck sinkt, die Atmung wird ruhiger, es kehrt ein Gefühl der Entspannung ein. Sie ist im Sitzen oder Liegen machbar. Die Übung ist in 20 bis 30 Minuten machbar, aber auch in Kurzform möglich. Anleitungen gibt es zuhauf im Internet.

## In drei Wochen zur Gewohnheit

Übung macht den Meister. Für die Entwicklung einer Gewohnheit braucht es in der Regel 21 Tage. Jede Veränderung im Leben wird anfänglich als unbehaglich empfunden, weil sie den gewohnten Ablauf stört. Wer aber ca. drei Wochen lang täglich konsequent etwas umsetzt, hat gute Chancen, etwas Neues – wie beispielsweise eine sportliche Betätigung – als Gewohnheit in den Alltag zu installieren. Der Frühling ist wohl die beste Zeit, um sich neues Entspannendes anzugewöhnen. Die Natur startet neu durch. Warum nicht wir auch mit neuen Gewohnheiten?

Silvia Schroffenegger

post@cover.pr.it

## DIE SERIE Stress lass nach

Stress ist in unserer Leistungsgesellschaft allgegenwärtig. Stress hat auch, aber nicht nur mit Zeitdruck zu tun. Die Coronapandemie etwa setzt



Silvia Schroffenegger

Menschen ganz neuen Spielarten von Stress aus. Stress will gemagt werden, sonst beeinträchtigt er unsere körperliche und psychische Gesundheit sowie unsere Leistungs- und Regenerationsfähigkeit. Tipps für ein wirkungsvolles Stressmanagement gibt in dieser Artikelserie die Fachberaterin für Stress und Burnout und diplomierte Mentaltrainerin Silvia Schroffenegger. Die Serie erscheint im Zweiwochenrhythmus. Artikel verpasst? Auf SWZonline und über die SWZapp können sie nachgelesen werden.