

Einfach richtig erholen

Der Psychologieprofessor Henning Almer führte im Jahr 2003 eine Studie unter berufstätigen Deutschen im Kontext Erholung und Gesundheit durch. Eines der Ergebnisse war, dass ungefähr drei Viertel aller Deutschen unfähig sind sich zu erholen und ihre Freizeit zu genießen. Ein sicheres Indiz dafür ist, wenn der Erholungseffekt nach dem Urlaub schnell verfliegen ist und der Körper und die Seele sich im Schlaf nicht mehr erholen können.

Die Ursache hierfür ist oft eine falsche Vorstellung von Erholung. Rein passiv auf Erholung zu warten, wie z.B. vor Fernseher oder Computer bringt oft nicht den Erholungseffekt, um unsere Energiespeicher wieder komplett aufzufüllen. Unser Unbewusstes hat dann das Gefühl, die Zeit verschwendet zu haben. Für eine gute Erholung sind vor allem folgende Faktoren essentiell:

Rhythmus

Unsere ganze Welt, unser ganzes Leben, wird durch Rhythmen bestimmt – Sommer und Winter, Tag und Nacht, Aus- und Einatmen, unser Herzschlag (Systole und Diastole), Belastung und Entspannung, Schlaf und Wachsein. Der Dualismus dieser Rhythmen ist das, was unsere Lebendigkeit ausmacht. Ohne ihn ist eine persönliche Weiterentwicklung nicht möglich. Unser Körper orientiert sich seit Jahrtausenden an diesen Rhythmen. Befinden Sie sich im Einklang mit diesen Rhythmen fühlen Sie sich wohl.

Schlaf

Schlaf ist das Regenerationsprogramm für Körper und Geist. Er stärkt unser Immunsystem, welches während des Schlafes besonders viele immunaktive Stoffe ausschüttet. Im Schlaf werden die Stoffwechselprodukte, die sich während des Tages angesammelt haben, abgebaut. Bei zu wenig Schlaf, reichern sich diese im Körper an. Ebenso werden im Schlaf viele Hormone ausgeschüttet, die z.B. eine schnellere Wundheilung und Regeneration des Gewebes verantwortlich sind. Weiterhin werden die Erlebnisse des Tages verarbeitet. Wichtige Sachen werden abgespeichert (gelernt) und Gedankenmüll entsorgt.

Pausen, Bewegung, Essen und Trinken

In unserer schnelllebigen Welt verzichten wir oft, obwohl wir die Bedeutung für unsere Gesundheit kennen, auf Pausen, Bewegung, Essen und Trinken.

Literatur und Informationen zu den oben genannten Themenbereichen gibt es in Hülle und Fülle. In den Medien werden wir hierzu mit Informationen hierzu geradezu überschüttet.

Auf der folgenden Seite erhalten Sie deshalb nur ganz wenige Maßnahmen, wie Sie sich besser erholen können. Probieren die Dinge aus und behalten diejenigen bei, mit denen Sie sich am wohlsten fühlen.

Keep it simple – und wirkungsvoll

Schlaf und Rhythmus

Immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen (+/- 1 Std.).

Kein Alkohol vor dem Schlafengehen (Belastet die Leber in ihrer Regenerationsphase zwischen 1 und 3 Uhr morgens und führt zum Aufwachen).

Bewusst ENT-Spannungsrituale vor dem Schlafengehen einbauen.

Z.B. Hinlegen – Decke über den Körper ziehen – Die Achtsamkeit auf den Atem richten - Dankbar sein für die positiven Aspekte seines Lebens.

Wenn Sie nachts aufwachen, stehen Sie auf, beschäftigen sich und gehen wieder ins Bett wenn Sie wieder müde sind.

Pausen

Wer arbeitet Ihrer Meinung nach effizienter? Derjenige, der im beruflichen Nonstop-Modus durch den Tag rast, oder derjenige, der alle 90 Minuten sich reckt und streckt, das Fenster öffnet, frische Luft einatmet, sich an der Natur erfreut und 10 Minuten entspannt? Was glauben Sie, wer von diesen Beiden abends noch mehr Energie für sich selbst, für Freizeit und Familie hat? Was glauben Sie, welcher von Beiden besser schläft? Gönnen Sie sich deshalb öfters einmal eine Pause.

Bewegung

Kaufen Sie sich eine Fitnessuhr und setzen Sie sich zum Ziel, Ihr Tagesziel an Schritten zu erreichen. Sie haben unendlich viele Möglichkeiten sich zu bewegen.

Essen u. Trinken

Essen sie sehr langsam und kosten Sie den Geschmack jedes Bissens voll aus.

Versuchen Sie nur soviel zu essen, dass sich danach kein Völlegefühl einstellt.

Trinken Sie 2 Liter reines (stilles) Wasser am Tag. Entgiftet und fördert die Konzentration.

Ihr Körper reguliert den Rest automatisch. Fette und ungesunde Sachen schmecken nicht, wenn man sie langsam isst. Gleichzeitig isst man weniger als vorher, ohne dass sich ein Hungergefühl einstellt.

Kleines Schmankerl zum Ausprobieren

Wenn Sie morgens aufstehen, zum Bad oder anschließend zum Frühstück gehen sagen Sie mit jedem Schritt abwechselnd zu sich: „Ja zum Leben – Danke zum Leben“. Das Gleiche machen Sie, wenn Sie abends auf dem Weg im Schlafzimmer sind. Spüren Sie in sich hinein, ob sich Ihr Gefühl, Ihr Wohlbefinden dadurch ändert. Wenn ja – dann können Sie diese Übung immer dann machen, wenn Sie Ihren Akku auffüllen möchten – beim Autofahren, beim Warten in der Einkaufsschlange, auf dem Weg in ein Meeting oder auf dem Weg nach Hause. Was Sie von dieser Übung nicht behaupten können, ist dass Sie Zeit kostet.

Herzliche Grüße, Ihr

Michael Mayer
Wertemanager

Dilligentia
Manangement, Werte und Achtsamkeit

mm@diligentia.de
www.diligentia.de