

Wie kommen Sie gut durch den Tag?

Oder: Wie bleiben Sie in dieser herausfordernden Zeit gesund und leistungsfähig?

Keine Sorge: dies ist kein weiterer Artikel mit lehrreichen Tipps für mehr Entspannung und Wohlbefinden – oder darüber, wie Sie in kürzester Zeit glücklich werden, indem Sie ein paar Tipps berücksichtigen. Informationen, wie wir gesünder, besser, glücklicher leben können gibt es wie Sand am Meer. Die Bücherregale sind gefüllt mit Ratgebern, die Artikelserien in Zeitschriften reißen nicht ab, kaum ein Internetportal, das nicht auch Tipps für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden bietet.

Gesundheit ist das Trend-Thema Nr. 1. Vor allem im Krisenjahr 2009 verstärkte sich der Trend und hält bis heute ungebrochen an. Das zeigt, dass es sich hier um zwei Seiten einer Medaille handelt, denn die Frage hinter der Informationsflut lautet: „Wie überlebe ich ‚die Krise‘? Wie bleibe ich selbst stabil, während alles andere um mich herum ins Wanken zu geraten droht?“

Eine gute Frage – und die Antworten, die Sie in Ratgebern, Artikeln und im Internet finden, sind ebenso gut und richtig. Paradox ist jedoch, dass diese Antworten bei den Menschen nicht anzukommen scheinen und der Krankheitsstand der Deutschen weiter steigt. Wie u.a. der Gesundheitsreport der TK-Krankenkasse aus dem Jahr 2009 belegt, sind die krankheitsbedingten Fehlzeiten von Berufstätigen im Vergleich zum Vorjahr erneut gestiegen. 2008 lag der Krankenstand unter den 2,8 Millionen bei der TK versicherten Beschäftigten bei 3,08 Prozent. Damit waren sie im vergangenen Jahr durchschnittlich elf Tage krankgeschrieben. Dies bedeutet einen Anstieg der Fehlzeiten von 2,5 Prozent gegenüber 2007. Ein merklicher Anstieg des Verordnungsvolumens ist auch bei Arzneimitteln zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu beobachten, die vorrangig Medikamente mit blutdrucksenkender Wirkung umfassen.

Auch die psychischen Krankheiten nehmen weiter zu. Sie stehen an vierter Stelle der häufigsten Erkrankungen. Zwischen 1998 und 2009 stieg ihr Anteil laut Gesundheitsreport der DAK-Krankenkasse aus dem Jahr 2010 von 6,6 auf 10,8 Prozent. Rund vier Millionen Arbeitnehmer in Deutschland leiden zudem unter schweren Schlafstörungen. Die Hauptursachen sind Stress und Belastungen. Sie haben auch durch die Wirtschaftskrise nochmals zugenommen, wie es im Gesundheitsreport der Krankenkasse heißt.

Gesellschaftlich betrachtet offenbart sich ein Dilemma: noch nie war unsere Gesundheitsversorgung so umfassend und scheint so wenig zu greifen.

Wie kann das sein?

„Wir tun nicht, was wir wissen!“, antwortet darauf Dr. Diana Drexler (Wieslocher Institut für systemische Lösung), Autorin mehrerer Bücher zur Stressbewältigung und –prophylaxe. Wir sind zum einen überinformiert, auf welche Weise wir Krankheiten vorbeugen könnten und welche Maßnahmen zu einem gesunden Lebensstil gehören. Zum anderen fällt es scheinbar einem Großteil der Berufstätigen, aber auch den überwiegend zuhause lebenden Menschen wie Rentnern, Arbeitsuchenden oder Müttern/Väter schwer, dieses Wissen in ihr tägliches Handeln umzusetzen.

Der „innere Schweinehund“ ist wohl ein zäher Kerl, der uns kontinuierlich davon abhält, uns besser zu ernähren, mehr Sport zu treiben, unseren Geist in positiven Schwingungen zu halten. Stattdessen versuchen wir den täglichen Belastungen mit Verhaltensweisen zu begegnen, die das Problem weiter verstärken: die Zigarette zwischendurch, das Gläschen Wein am Abend, Süßigkeiten für die Nerven, stundenlanges computerspielen oder fernsehen...

Wir hängen sehr an unseren Gewohnheiten und können unzählige Argumente dafür aufzählen, warum diese tausendmal besser sind als all die guten Tipps für einen gesünderen Umgang mit Stress und Belastungen. Wir richten uns in Komfortzonen ein und möchten diese nicht wieder verlassen. Hier fühlen wir uns sicher und geborgen, sie sind unser Bollwerk gegen die vielen Krisen und Unsicherheiten, mit denen wir täglich konfrontiert sind. Unsere Gewohnheiten sind unsere Schutzwälle, nur leider führen sie nicht dazu, dass wir gesund und leistungsfähig bleiben... ganz im Gegenteil.

Was halten Sie davon, wenn wir das Prinzip der lieb gewonnenen Gewohnheiten nutzen und uns Gewohnheiten zulegen, die förderlich für unsere Gesundheit, für die geistige und körperliche Fitness und für das Wohlbefinden sind? Gewohnheiten, die unmittelbar einen Gewinn spürbar lassen, die einfach in der Umsetzung sind, überall anwendbar und von jedermann durchführbar? Würden Sie und Ihr „innerer Schweinehund“ sich davon mitreißen lassen?

Ich gebe Ihnen einmal einen Vorgeschmack:

- Der Abflugzeitpunkt Ihres Urlaubfluges wird um drei Stunden nach hinten verschoben. Sie regen sich nicht länger als eine Viertelstunde darüber auf und nutzen die

verbleibene Zeit mit Lesen, einem Bummel durch die Geschäfte oder einem anregenden Gespräch mit Ihrer Frau / Ihrem Mann.

- Die Schlangen vor den Supermarktkassen sind endlos lang, weitere Kassen können nicht aufgemacht werden. Sie atmen tief durch und konzentrieren sich während der Wartezeit abwechselnd auf Ihre Ein- und Ausatmung und auf Ihren Herzschlag. Sie spüren, wie dankbar Ihr Körper diese angenehme Entspannung aufnimmt.
- Sie haben einen prall gefüllten Arbeitstag vor sich. Zwischen jedem Arbeitsschritt, nach jedem Telefonat oder vor einem Meeting schließen Sie für 1-2 Minuten die Augen und stellen Sie sich vor, wie Ihre Augen in ein weiches Kissen sinken. Ihre Gesichtsmuskeln und Ihr Nacken entspannen sich.

Verstehen Sie das Prinzip dieser neuen Gewohnheiten? Bei Beispiel 1 und 2 wird ein von außen aktivierter Stressauslöser nicht weiter vergrößert (denn die übliche Reaktion auf Situationen wie diese ist ja, dass man sich intensiv aufregt über angeblich verlorene Zeit..). Stattdessen nutzt man die ohnehin vorhandene Zeit für eine positive Selbststeuerung und wandelt so den ausgelösten Stress zu etwas Wohltuendem.

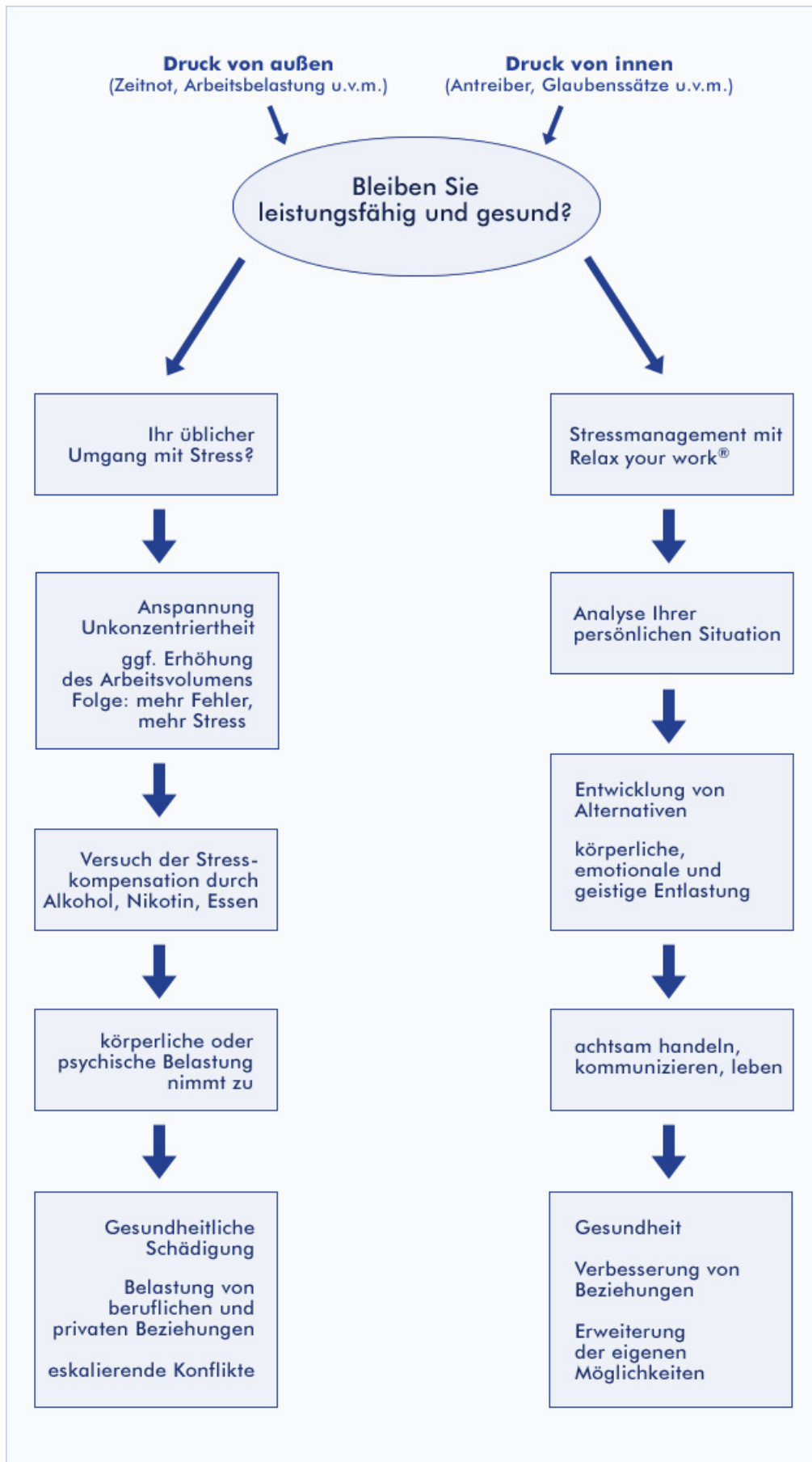
Beispiel 3 berücksichtigt die Erfahrung, dass man im Laufe eines vollen Arbeitstages kontinuierlich den Spannungsgrad des Körpers erhöht. Durch Mini-Pausen entspannen Sie aktiv und geben sich dadurch die Möglichkeit, Ihre Leistungsfähigkeit den Tag über zu halten.

Sie glauben nicht, dass Sie in diese neuen Gewohnheiten einsteigen können? Dann führen Sie sich doch einmal den Preis vor Augen, den Sie zahlen, indem Sie eine ohnehin schon stressige Situation weiter verschärfen. Wollen Sie sich wirklich weiter so über Unveränderliches aufregen, Ihren Blutdruck erhöhen, Ihre Rückenprobleme behalten, weiter schlecht schlafen? Oder wählen Sie das Gegenteil und beginnen die aktive Selbststeuerung Ihres Körpers, Ihrer Gedanken und auch Gefühle als ein gewinnbringendes Spiel zu betreiben?

Ich höre immer wieder das Argument, dass man den wie automatisch ablaufenden Stress-Reaktionen, insbesondere Gedankenkreisläufen oder dem Amoklauf der Gefühle hilflos ausgeliefert wäre. Den wenigsten Menschen scheint bekannt zu sein, dass man auch bei der Regulierung von Gefühlen und Gedanken das Steuerrad in der Hand behalten kann. Natürlich bedarf es dazu einiger Übung, sonst wäre es ja ein Zaubertrick oder ein Wunder.

Hilfreich ist in der ersten Zeit sicherlich ein begleitendes Coaching, wie wir es mit **Relax your work®** anbieten.

(siehe nachfolgende Grafik, Copyright: Sibylle Kaminski, Köln. www.relaxyourwork.de)



Wer verstanden hat, dass er das Maß seiner täglichen Belastung selbst regulieren kann, indem er bewusst Stress auslösenden Situationen entgegensteuert, hat viel gewonnen:

- bessere Arbeitsergebnisse durch eine höhere Konzentration auf das Wesentliche
- gelungene Beziehungen sowohl im beruflichen Kontext wie auch im Privatleben
- eine innere Ausgeglichenheit als Fundament für Gesundheit und Lebensfreude.

Zu schön, um wahr zu sein? Ein Versuch wäre es wert?

Jedem ersten Schritt wohnt ein Zauber inne...

Sibylle Kaminski hat sich als Coach und Beraterin auf die Prozessbegleitung von Unternehmern und Freiberuflern spezialisiert. Themengebiete: Marketing, Kommunikation, Stressbewältigung / Zeitmanagement. www.sibyllekaminski.de und www.relaxyourwork.de