

Richtig abschalten

Nach stressigen Arbeitstagen freut man sich umso mehr auf die nächsten Ferien.

Sich endlich richtig erholen! Doch Entspannung darf sich nicht nur auf den Urlaub beschränken.

Wer leistungsfähig bleiben will, braucht auch im Arbeitsalltag Erholung. Hier helfen kleine Pausen genauso wie eine positive Einstellung zur Arbeit und zum Leben insgesamt.

Reicht es nicht, sich während der Ferien zu erholen? Eindeutig nein. Studien belegen, dass bei vielen Menschen der Erholungseffekt nur kurz anhält. Viele sind schon nach zwei oder drei Arbeitstagen wieder ähnlich gestresst wie vor den Ferien. Darum gilt es, Sorge zu tragen, damit sich die Berufsbelastung generell nicht hochschaukelt. Je grösser die Belastung im Alltag, desto länger dauert die Regeneration am Abend. Im ungünstigsten Fall treten wir die nächste Berufsphase nicht richtig erholt an – und sind dann weniger belastbar und leistungsfähig.

Weniger Stress im Alltag

Für entspannende Momente im Alltag sorgen beispielsweise Bürogymnastikübungen, ein Power-Nap oder ein Spaziergang am Mittag und kurze Pausen zwischendurch. Mit folgenden Tipps reduzieren Sie zudem die Belastung generell:

- Sinn in der eigenen Arbeit finden. Das ist sogar in sehr belastenden Berufen wie der städtischen Müllabfuhr möglich. Ein Angestellter dort meinte: «Ohne meine Arbeit wäre das Zusammenleben in der Gesellschaft unerträglich.»
- Gute Beziehungen zu Vorgesetzten und Mitarbeitenden pflegen.
- In den Pausen oder am Mittag über das sprechen, was Freude macht, statt über Ärgerliches zu schimpfen. Denn Aufregung und Enttäuschung können lange nachhalten und Stress verursachen.
- Bewusst auf Anerkennung achten, die man erhalten hat. Zum Beispiel ein Kompliment per Mail ausdrucken und abends noch einmal in Ruhe lesen.

Prioritäten setzen

Ob wir uns richtig erholen, hängt auch davon ab, wie wir den Feierabend gestalten. Früher konnte man nach Sonnen-

untergang ohne Strom nur wenig tun. Heute jagt ein Event den anderen. Dazu kommen berufliche und familiäre Verpflichtungen. Abschalten und Loslassen kommen oft zu kurz. Das ist verhängnisvoll, denn so schaukeln sich Stress und Belastung gefährlich hoch.

Bei derart vielen Verpflichtungen und Möglichkeiten helfen klare Prioritäten weiter. Überlegen Sie sich, was Ihnen wirklich wichtig ist und gut tut. Der Verzicht auf Unnötiges fördert die innere Balance. Gerade bei hoher Belastung ist diese sehr wichtig.

Leichter loslassen

Zum Abschalten nach der Arbeit eignen sich Sport und Bewegung mit mittlerem Belastungsniveau besonders gut. Leistungssport ist hingegen nicht geeignet, da er den Organismus «aufputscht».

Neben Sport gibt es viele andere Möglichkeiten um loszulassen und innerlich zur Ruhe zu kommen: kochen, Yoga, mit dem Hund spazieren, im Garten arbeiten, Freunde treffen, ein Buch lesen, die nächsten Ferien planen etc. Gönnen Sie sich etwas Schönes. Auch kleine Rituale am Abend haben oft eine beruhigende Wirkung – zum Beispiel indem Sie eine Kerze anzünden, Ihr Lieblingslied hören oder gemütlich eine Tasse Tee trinken. Bei vielen Menschen trägt zudem der Gedanke an Positives zur Entspannung bei. Was ist mir heute gut gelungen? Wofür darf ich dankbar sein? Was habe ich Erfreuliches, Aufstellendes beobachtet? Das kann eine unerwartet nette Geste sein, ein gutes Gespräch oder fröhlich spielende Kinder auf dem Spielplatz. Mit einem solchen Aufsteller des Tages im Kopf oder in Ihrem Tagebuch geht das Abschalten gleich viel besser.

Dr. med. Claudio Lorenzet

www.lorenzet.ch

www.bergdietikon.ch/arzt

