

GESÜNDER **Leben**

www.gesünderleben.at

TOP THEMA
Probleme in der
Schmerzmedizin

Achten Sie auf sich!

HEFT 07|08 JULI | AUGUST 2024 € 3,-

PLAZENTA

Der Mutterkuchen ist ein eigenes Organ und ein Wunder der Natur.

AUFKLÄRUNG

Wie sag ich's meinem Kind? Moderne Wege, Sexualität zu erklären.

ZEIT FÜR MICH

Warum Me-Time so wichtig ist und was die bewusste Auszeit für Vorteile bringt.

ERHOLUNG

**OHNE GESUNDHEITLICHE PROBLEME UND
ZUSÄTZLICHE KILOS DURCH DEN SOMMER**



Me-Time – endlich ich

Warum „Me-Time“ so wichtig ist und wie man die Zeit für sich sinnvoll nutzen und gestalten kann.

Von Sonia Jakobowics

Vielleicht kennen Sie das: Sie treffen eine gute Freundin und plaudern mit ihr über Ihren Alltag. Sie erzählen von der stressigen Arbeit, Ihren Elternsorgen – Ihrem unermüdlichen Versuch, Privates und Berufliches unter einen Hut zu bringen und erhalten den wunderbaren Tipp: „Schau doch mehr auf dich, gönn dir mal was!“ Sie lächeln müde zurück . . .

Doch, wie verbringen Sie tatsächlich die wenige Zeit, die Sie nur für sich haben? Völlig erschöpft auf dem Sofa? Verlieren Sie sich in Netflix-Serien. Oder scrollen Sie stundenlang durch Instagram, bis Sie müde ins Bett fallen?

Womöglich fragen Sie sich jetzt, wie Sie Ihre Lebenszeit sinnvoll nutzen, wenn man sich energielos, genervt, ungeduldig und ausgebrannt fühlt?

Oft scheitert es nur an der Umsetzung. Die erste Regel lautet daher: Je stressiger der Alltag, desto wichtiger ist es, sich „Me-Time“ im Kalender fix einzuplanen. Auch wenn es anfangs schwerfällt, ausgetretene Pfade zu verlassen, kann die bewusste Auszeit zu mehr Lebensfreude führen und einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit leisten. Es reicht allerdings nicht, einfach nur Yoga zu machen, man muss auch den Kopf darauf vorbereiten.

Planen Sie in Ihrem Kalender Zeit für sich ein – so als wäre es ein beruflicher Termin. Dies könnten kleine Pausen im Alltag oder ein Wochenendausflug sein. Halten Sie diese Ich-Zeiten so gut wie möglich ein. Gleichzeitig ist es wichtig, flexibel zu bleiben! Passen Sie Ihren Zeitplan

an. Manchmal kommen unerwartete Verpflichtungen auf – keinesfalls stressen lassen, wenn nicht alles nach Plan verläuft. Besser umdisponieren.

Ebenfalls hilfreich kann eine bewusste Selbstreflexion sein: Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben? Welche Ziele haben Sie, welche Bedürfnisse? Was würden Sie gerne öfter machen? Dieses Bewusstsein hilft, die Zeit für sich sinnvoller zu gestalten.

Entwickeln Sie Rituale: Etablieren Sie Gewohnheiten,

die dabei helfen, sich zu entspannen. Das kann eine Tasse Tee am Abend, ein Morgenlauf oder das Lesen eines Buches vor dem Zubettgehen sein.

„Unsere psychische Gesundheit ruht auf vier Säulen: Selbstfürsorge, Schlaf, Eigenverantwortung und Akzeptanz“, erklärt Psychotherapeutin Doris Zöser aus Mödling. „Diese regelmäßig zu pflegen, wappnet uns für turbulenteren Zeiten.“ Lesen Sie ihre Therapeuten-Tipps, um mehr in den Genuss der Leichtigkeit zu kommen.

1. Selbstfürsorge

Die Erkenntnis, dass nur wir unser Leben leben können und niemand anderer für uns, ist ungemein wichtig! Nur wir können unsere Bedürfnisse erkennen. Selbstfürsorge bedeutet, auf sich selbst und auf sein Bauchgefühl zu hören. Darauf, was gerade guttut. Es ist eine Art Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, die aufzeigt, was jetzt benötigt wird, wonach man sich sehnt – manchmal reicht schon bewusster zu atmen oder ein Spaziergang an der frischen Luft. Sich erlauben, seine eigenen Gefühle und Gedanken zu haben und auch nicht immer den Erwartungen anderer zu entsprechen ist dabei essenziell. Speziell Frauen empfinden oftmals Schuldgefühle, wenn sie an sich denken. Diese zu überwinden und auch einmal Nein sagen zu können, ist eine ganz wichtige Voraussetzung für eine glückliche „Me-Time“. Wichtig: Haben Sie Geduld mit sich selbst, Selbstfürsorge ist ein Prozess.

2. Schlaf

Guter Schlaf ist die Quelle für unsere Lebensenergie und unsere Gesundheit. Es bedeutet, ausgeschlafen in den Tag zu starten und das hat wiederum Auswirkungen auf eine gute Nachtruhe. Was gibt's da zu bedenken? Das Wichtigste beim Schlafen ist die Aufwachzeit, die sollte jeden Tag in etwa gleich sein. Unser Körper hat eine innere Uhr, die auch zum Wochenende keine Zeitumstellung kennt.

Es gibt verschiedene Schlafphasen. Jeder einzelne Zyklus ist eineinhalb Stunden, in denen wir unterschiedliche Schlafphasen durchleben, wie beispielsweise den leichten Schlaf oder den Tiefschlaf. Diese wechseln sich immer wieder ab. Während sie schlafen, geschehen im Körper wichtige Prozesse, die für die körperliche und mentale Leistung unentbehrlich sind. So wird beispielsweise das Immunsystem gestärkt, wichtige Hormone werden ausgeschüttet, Erlebnisse verarbeitet und unbewusste Entscheidungen gefällt. Für die richtige Schlafhygiene sollten Sie Alkohol und koffeinhaltige Getränke kurz vor dem Zubettgehen meiden.





3. Verantwortung übernehmen

Eigenverantwortung für sein Leben zu übernehmen, bedeutet Nein zu sagen, wenn einem danach ist, um für sich selbst einzustehen. Es ist gleichzeitig ein Verlassen der Opferrolle. Um besser in die Eigenverantwortung zu kommen, hilft es, in sich hinein zu spüren. Stellen Sie sich die Frage, die Sie gerade beschäftigt. Ist Ihnen dabei mehr nach einem Ja oder nach einem Nein? Wie fühlt es sich in Ihrem Körper an? Wenn Sie in Ihrem Alltag immer wieder in Ihren Körper hineinspüren, werden Sie rasch merken, wie sich ein Ja oder ein Nein anfühlt. Wenn Sie in weiterer Folge auch im Außen Nein sagen und zu sich selbst stehen, dann werden Sie merken, dass Ihnen das sehr guttut und Sie lernen, die Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen. Um neue Wege des Handelns zu finden, kann psychotherapeutische Unterstützung sehr hilfreich sein.



4. Akzeptanz

Situationen so annehmen, wie sie wirklich sind: Das eigene Scheitern, den nörgelnden Partner, die überkorrekte Kollegin. Wir regen uns nur allzu gern über Menschen und Dinge auf, die wir nicht ändern können. Es kostet enorm viel Kraft, sich Situationen zu widersetzen, die wir nicht wahrhaben wollen. Der erste Schritt ist daher die Akzeptanz, dass wir manches nicht ändern können. Um im zweiten Schritt eine Lösung zu finden, wie wir auf das, was uns gerade widerfährt, reagieren können. Dies führt in eine aktive Rolle und wir beginnen selbst, Gestalter unseres Lebens zu werden. Es zählt einzig das Hier und Jetzt. Gedanken an die Zukunft, wie Situationen auszusehen haben, sind nichts weiter als Energiefresser. Meist kommt es sowieso anders als man denkt. Einzig wie wir auf Dinge reagieren, die uns widerfahren, bringt uns wieder in unsere Kraft.

Zeit für sich muss nicht immer ein Kurzurlaub sein. Die Kunst, genügend „Me-Time“ in den Alltag zu integrieren und immer wieder kleine Oasen der Selbstliebe zu schaffen, kann einen großen Unterschied ausmachen. Auch Zeit für soziale Kontakte, Sport oder einfach in die Wolken zu schauen, während Sie eine Tasse Kaffee genießen. Und? Was haben Sie morgen vor, so nur für sich?