



Pavlo – stock.adobe.com

Mit Volldampf ins neue Jahr?

Jedes natürliche Leben unterliegt einem Rhythmus. Einem Treiben, das auch mal langsamer wird und zur Ruhe kommt, bevor es wieder Schwung aufnimmt. Diese Natur scheint vielen Menschen abhandengekommen. Das ist nicht nur schade, sondern auch für die Gesundheit ein erhebliches Risiko.

Dieses natürliche Zusammenspiel pflege ich mit den Worten „Gas und Bremse“ zu umschreiben. Auf anstrengende Phasen, folgen ruhige. Das gilt am besten schon im Alltag selbst. Denn anspruchsvolle, intensive oder auch stressige Phasen sind nicht die eigentliche Gefahr. Und so möchte ich hervorheben, dass Herausforderungen und Stress per se die Leistung sogar fördern, solange diese nicht zur Dauerbelastung werden. Und genau damit sehen sich heute viele Menschen konfrontiert. Sie kennen die richtige Form der Ruhe nicht mehr. Wirken manchmal rastlos. Das Nichtstun ist befremdlich. Der Griff zum Smartphone schafft Abhilfe. Langeweile ein Fremdwort, vielleicht mehr noch, ein Synonym für Faulheit und Ineffizienz? Nein, im Gegenteil. Genau in dieser aufgegebenen Fähigkeit zeigt sich deutlich das Symptom für eine gestresste Gesellschaft, die unter ihren eigenen Unzulänglichkeiten ächzt.

Wir Menschen in Deutschland haben kein Stress-Problem, wir haben vielmehr ein Regenerations-Problem. Zugegeben haben die technischen Entwicklungen zunehmend die Möglichkeit geboten 24/7 erreichbar zu sein und damit Belastungen entstehen lassen, die es vorher schlichtweg nicht gab. Und jetzt? Als gegeben hinnehmen?

Auf keinen Fall. Gerade Ihnen als Ärzte und medizinisch ausgebildetem Personal dürfte folgende Herangehensweise zusprechen: Die DR-Formel. Hinter diesen beiden Buchstaben verbirgt sich ein einfaches Vorgehen, mit dem man wirkungsvoll den Alltagsstress reduzieren kann.

Das „D“ steht für distanzieren. Also bewusst Abstand von den herausfordernden und belastenden Themen des Alltags zu nehmen. Das „R“ steht für regenerieren. Also einfach mal abschalten. Nicht erreichbar sein. Sich Ruhe gönnen. Langweilen. Und nicht am Smartphone rumspielen oder vor dem Fernseher berieseln lassen. Einfach Pause. Eine Runde in die Natur, etwas meditieren, ein Buch lesen, einen Tee trinken oder auch nur ein paar bewusste Atemzüge... einfach etwas, bei dem der Kopf abschalten kann.

Denn mit aller Macht bekommt die moderne Gesellschaft seit Jahren offenbart, was scheinbar grenzenloser Weiterentwicklung und Effizienzdenken so eindeutig widerspricht - zumindest in den Köpfen vieler und wenn auch nur aus Unwissenheit: Innehalten und Langweile als Wertschätzung und Pflege der eigenen Ressourcen und als wirkungsvoller Gegenspieler verbreiteter Müdigkeit oder gar Erschöpfungszuständen. Der Mensch selbst verändert sich nicht so schnell, wie der technische Fortschritt und unterliegt einer anderen Lebenswirklichkeit. Es ist also sinnvoll, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

Und genau dies geschieht durch Erholung, die nicht (nur) im alljährlichen Urlaub, sondern vor allem im Alltag stattfindet. Am besten als kleiner innerer Dialog und Moment der Ruhe.

Vielleicht wollen Sie mir jetzt entrüstet begegnen, dass das nicht funktioniert. Warum nicht? Erholung und Regeneration finden mehr denn je im Kopf jedes Einzelnen statt. Und damit meine ich eben auch die ENTSCHEIDUNG, dies zu tun.

Keine Zeit zu haben, scheint in der modernen Gesellschaft das Statussymbol für Zielstrebigkeit und Einsatzbereitschaft geworden zu sein. Unterm Strich offenbart es ein Debakel, von dem viele Menschen im Rausch ihres ständigen Treibens und Eingespanntseins erst dann merken wie schädlich es ist, wenn ihre Produktivität, ihre Kreativität und ihre Gesundheit in Mitleidenschaft gezogen werden. Und dabei wäre dies absolut vermeidbar.

Wie wäre es also mit Vorsorge. Mit einem unmittelbar gesteigerten Wohlbefinden und einem wirkungsvollen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Deshalb erhalten Sie jetzt 10 einfache Schritte für mehr Energie und Erholung im Alltag. Außerdem können Sie sich am Ende des Artikels unter dem Link oder durch Scannen des QR-Codes einige Übungen kostenfrei sichern. Genau jetzt beginnt die Umsetzung und mit ihr die ganzen positiven Veränderungen.



Foto: Erik Rosenberg

Korrespondenzadresse

Dr. Ben Baak
Böttcherstr. 1
28195 Bremen
info@benbaak.de

1. „Closed door policy“

Die Türe zu machen als kommuniziertes Zeichen, einen Moment ungestört sein zu wollen. Egal, ob für einen produktiven Arbeitsprozess oder eben einen Moment für sich selbst. Seien Sie doch einfach mal nicht erreichbar. Das gilt auch für die Zeit nach der Arbeit. Schalten Sie einfach mal ab - Smartphone, TV, Radio, etc.

2. Eine Sache nach der anderen

Der menschliche Organismus macht sowieso die ganze Zeit Multitasking. So schlägt zum Beispiel Ihr Herz, Sie atmen und dann gehen Sie noch einer Aufgabe nach. Das Springen zwischen Aufgaben ist in der Regel absolut kontraproduktiv und vor allem schnell aufreibend.

3. NEIN sagen

Nein sagen, wenn es Ihre Zeit nicht zulässt. Nein sagen, wenn es Ihren Grundsätzen und Werten widerspricht. Genau diese beiden Aspekte sorgen für mehr Zeit und innere Ausgeglichenheit. Stattdessen JA sagen zu mehr Momenten für Ihre Gesundheit.

4. Prioritäten

Was ist wirklich wichtig? Vielleicht etwas Zeit, für Ruhe einzuplanen oder vielleicht doch schnell zwischendurch Kurznachrichten zu lesen und zu beantworten? Wie viel Zeit investieren wir häufig in Dinge, die zeitintensiv sind, uns aber weder guttun, noch wirklich Freude bereiten?

5. Delegieren

Gibt es Aufgaben, die Sie einfach nicht gut können? Gibt es Dinge, die Ihnen geradezu eine Last sind? Müssen Sie diese Sachen wirklich selber erledigen oder gibt es jemandem, dem es sogar Freude bereitet und der oder die es allein deswegen auch viel besser kann? Abgeben können darf auch gelernt sein...

6. Ressourcen schaffen

Ein trainierter Körper hat eine höhere Stress-Toleranz. Im Umgang mit freien Radikalen ist der Organismus durch regelmäßiges Training besser aufgestellt. Außerdem stärken diverse Prozesse auch die Psyche als wichtigen Faktor für eine gute Belastbarkeit. Denken Sie immer daran: Gas UND Bremse.

7. Hilfe und Unterstützung

Steigen Arbeitslast oder auch persönliche Herausforderungen auf ein überlastendes Niveau, dann bitten Sie Menschen um Unterstützung. Sie würden doch auch helfend zur Seite stehen, wenn Sie darum gebeten werden, oder? Nach Unterstützung zu fragen, ist ein Zeichen der Stärke und Intelligenz.

8. Die eine Sache

Was macht Ihren Tag erfolgreich? Legen Sie doch einfach mal morgens direkt eine Sache fest, die Sie erledigen möchten, um den Tag als erfolgreich zu empfinden. Es darf gerne etwas mit Ihnen ganz persönlich zu tun haben...

9. Extraportion Frische

Morgens energiegeladen aus dem Bett? Das funktioniert sicher nicht immer. Umso wertvoller sind die ersten Minuten zu Tagesbeginn. Starten Sie mit einem großen Glas Wasser und dann aktivieren Sie sich ein wenig. Machen Sie einfach 3 x 3 Minuten in einer Mischung aus Kräftigung, Aktivierung und Flexibilität. So wie es Ihnen guttut. Dieses Energieplus für Ihren Tag kann Ihnen keiner mehr nehmen...

10. Bewusst verschlafen

Könnte ein Usain Bolt zehnmal unmittelbar hintereinander den 100 Meter Sprint immer wieder in Bestzeit laufen? Nein, natürlich nicht. Empfinden Sie Ihren Arbeitsalltag als lockeres Treiben? Denken Sie, dass auch Sie in Ihren Arbeitsprozessen komplexe Sachverhalte lösen? Dann dürfen auch Sie zwischen Ihren Sprints mal kurz verschlafen.

Und damit Entspannung oder auch Aktivierung ganz praktisch angegangen werden kann, können Sie völlig kostenfrei und dauerhaft auf einen Pool einiger Impulse zurückgreifen. Sie werden überrascht sein, dass Sie für diese Verschnappausen nicht 6 Stunden in die Kerze starren müssen;-).

Alles Gute,

Ihr Ben Baak



Scannen Sie einfach den QR-Code oder nutzen Sie diesen Link:
<https://go.benbaak.de/3x3-oup>