

Gesund fühlen

Stress,



Pausen wirklich genießen: Ziehen Sie sich immer mal wieder für ein paar Minuten aus der Hektik zurück

Gut zu wissen

SOS-Hilfe mit Ohrenmassage

MEHR ALS 400 Energiepunkte befinden sich in der Ohrmuschel. Motivationstrainerin Gabriele Vincke: „Eine sanfte Massage stimuliert Nervenbahnen, erfrischt und verbannt den Alltagsstress.“

HALTEN SIE DEN KOPF und das Kinn gerade. Massieren Sie beide Ohrmuscheln gleichzeitig mit den Daumen- und Zeigefingerknuppen, und zwar

nein danke!

Der Gesundheit zuliebe: Diese Tipps der Expertin ebnen den Weg zu einem entspannten Leben

Erfolgsdruck im Job, die ununterbrochene Erreichbarkeit durch Smartphone und Computer zu Hause, ein permanent voller Terminkalender selbst in der Freizeit, der Haushalt, die Familie: Vor allem Frauen stecken heutzutage im Dauerstress. Es ist ja auch ein gutes Gefühl, gebraucht zu werden – aber wenn dabei wichtige Erholungsphasen ausfallen, geht es wirklich an die seelischen und körperlichen Kräfte: Viele Betroffene fühlen sich schlapp und ausgelaugt. Doch das muss nicht sein. Die Expertin und Buchautorin Gabriele Vincke gibt den Dauergestressten einfache Tricks für mehr Lebensqualität an die Hand.

Sich selbst bewusst sein

„Die eigenen Stärken auf- und auszubauen ist der Schlüssel zu einem gesunden Selbstbewusstsein“, so Gabriele Vincke.

„Um Ihre Stärken zunächst einmal aufzuspüren, hilft es, mit etwas Mut gezielt im Freundes- und Bekanntenkreis nachzuzufragen oder sich an Situationen zu erinnern, in denen Ihnen etwas besonders gut gelang.“ Beispiele für Fragen: „Was, meinst du, kann ich besonders gut?“ oder „Findest du, dass ich gut zuhören kann?“

Erfolge verbuchen

„Notieren Sie Dinge, die Ihnen gut gelingen, in einem Glückstagebuch. Schauen Sie sich die Einträge einmal pro Woche an. Das stärkt das Selbstbewusstsein weiter. Außerdem regt es die Produktion von Glückshormonen an und verschafft einfach Freude“, empfiehlt die Expertin.

Etappensiege feiern

Wer große, langfristige Ziele wie zum Beispiel eine berufliche Veränderung in machbare, kleine Schritte einteilt, kann sich über jeden Teilerfolg freuen. Gabriele Vincke: „Auch das stimuliert das Belohnungszentrum im Gehirn.“

Qualitätszeit schaffen

„Angestregtes Arbeiten, womöglich ohne nennenswerte Pausen, führt dazu, dass

das Gehirn Neurotransmitter abbaut. Die Neubildung dieser biochemischen Botenstoffe lässt sich am besten mit frischer Luft, Entspannung oder auch mit einem guten Essen anregen“, weiß die Expertin. „Bereits täglich eine halbe Stunde Ausdauersport wie Radfahren hilft, auch den Körper zu regenerieren.“

Freude an kleinen Dingen

Aus der anthroposophischen Lehre der Achtsamkeit kommt dieser Ratschlag: Nehmen Sie immer wieder mal vermeintlich kleine Dinge wahr, die Ihnen gefallen – etwa die ersten Blüten am Wegesrand, das Stück blauer Himmel, das durch die Wolken blitzt, der warme Frühlingwind, die anerkennende Bemerkung einer Kollegin oder die Ruhe abends im Badezimmer beim Abschminken ...

Machen Sie sich bewusst, wie schön und wertvoll Dinge sind, die Sie umgeben, die Sie sehen, riechen, schmecken, hören können. Motivationstrainerin Gabriele Vincke: „Wer aufgeschlossen für Freude und Lob ist und jeden Tag bewusst optimistisch verlebt, verschönert langfristig sein ganzes Leben mit viel aufgenommenem positiver Energie.“ ■



GABRIELE VINCKE
Motivationstrainerin

Die Expertin aus Nordkirchen berät speziell Frauen in beruflichen Fragen