

## **Auftanken im Alltag**

### auf Anspannung kommt Entspannung – täglich?

Well-being heisst das Zauberwort und bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden. Hotels bieten ganze Well-being-Pakete an, können wir dies auch zu Hause tun? Selbstverständlich, der Alltag bietet eine Vielzahl von Quellen um täglich für seine Gesundheit und sein Wohlergehen etwas zu tun.

Der Alltag fordert viel, nicht selten laufen wir wie in einem Zahnrad der grossen Maschinerie der täglichen Anforderungen. Die Situation von Unternehmern ist geprägt durch zunehmende Geschwindigkeit, Konkurrenzdruck, Mehrfachbelastungen, ständiges Wachstum, hohe Präsenz und einseitige körperliche Belastungen. Daueranspannung, Stress kann eine Folge sein. Es gibt externe Belastungsfaktoren wie das hohe Arbeitspensum, hektisches Arbeitsklima, finanzielle Belastungen und die internen Belastungsfaktoren wie Perfektionismus, Zweifel und Ängste.

Momente der Hektik gehören zum Alltag, belastend werden diese erst, wenn keine Entlastung danach erfolgt (Dauerstress).

Dauerstress kann zu psychischen und physischen Reaktionen führen wie Dauermüdigkeit, körperliche Beschwerden, Gereiztheit, Schlafstörungen. Dies kann längerfristig zu einem Zustand des Ausbrennens führen.

Eine hohe Belastbarkeit ist heute also gefragt. Die Forschung beschäftigt sich damit, wie Menschen im Alltag widerstandsfähiger werden (Resilienzfaktoren).

Eine „vernünftige“ Lebensbalance (Well-being) ist immer wieder gefragt, um längerfristig mit hohen Belastungen umzugehen. Die Natur macht es vor, es braucht den Winter, die Rückzugsphase um im Sommer wieder die volle Kraft zu entfalten. Diese Balance können wir täglich im Leben finden, in dem wir das Steuer selbst in die Hand nehmen und Momente der Entspannung und des Genusses im Alltag einbauen.

Ein paar Anregungen, wie im Alltag immer wieder Phasen der Entspannung gefunden werden können:

- Oft sind die Gedanken irgendwo, wenn wir beim Essen sind, planen wir gleichzeitig schon wieder die nächste Arbeitsphase. Bewusst bei der Tätigkeit sein, die gerade erledigt wird bringt uns in den Moment und baut Anspannung ab.
- Der Genuss von kleinen alltäglichen Verrichtungen wie das Duschen oder einen Moment mit der Familie zu geniessen, hilft Abstand zu gewinnen.
- Eine ausgleichende Aktivität wie Sport – doch wenn möglich ohne Leistungsdenken.
- Eine geregelte Feierabendkultur.
- Freunde, ein Freundeskreis, Aktivitäten in Vereinen, Gespräche mit Kollegen.
- Humor und Leichtigkeit in den Alltag bringen.
- Dankbarkeit macht gemäss Glücksforschung zufriedener.