

EXTRA-JOURNAL

SO STARTEN SIE AKTIV IN DAS NEUE JAHRZEHT

Bewegen und genießen

VON MANUELA KEIL

9. Januar 2010, 06:42 Uhr

Wie lebe ich möglichst lange gesund und glücklich? Die Ratgeberliteratur zu Themen wie Glück und Sinn erfülltes Leben feiert Hochkonjunktur. Bestseller-Autoren wie Eckart von Hirschhausen und Sabine Asgodom sind gefragte Talkshowgäste. Auf der anderen Seite stehen alarmierende Zahlen. So leidet jeder dritte Arbeitnehmer unter Termindruck, Stress und chronischem Zeitmangel, mehr als jeder vierte erlebt das geforderte Arbeitstempo als "sehr belastend". Wie kann der Einzelne Kraft schöpfen?

Bewegen

Zu mehr Schwung und Wohlbefinden gehört gerade bei sitzenden Berufen ausreichende Bewegung. Eine Erfolgsstrategie für ein besseres Lebensgefühl ist laut Sportwissenschaftler Dr. Michael Despegel die Kombination aus mehr Bewegung und der richtigen Ernährung. Außerdem empfiehlt er: "Trainieren Sie sich Muskeln an. Egal wie, ob durch Walken, Laufen Rad fahren oder Power-Yoga. Üben Sie effizientes Stressmanagement im Alltag, denn negative Gefühle machen dick." Studien haben gezeigt, dass die meisten Menschen unter Stress zum Essen neigen.

Blickwinkel ändern

Wir haben Zahnschmerzen, stehen im Stau, die Bahn hat - gerade jetzt bei Eis und Schnee wieder einmal Verspätung. Wir sind frustriert, wütend oder deprimiert und denken "Warum passiert das gerade mir?" Es lohnt sich gegen eine Opferhaltung anzugehen, meint die Psychologin Eva Wlodarek. "Diese bringt uns nur in eine schlechte Stimmung und ändert nichts an der Situation." Die Psychologin empfiehlt, unsere Perspektive zu ändern. "Eine gute Möglichkeit, eine andere Sichtweise einzunehmen, ist: Seien Sie dankbar für das, was nicht passiert ist."

Entschleunigen

Setzen Sie der allgegenwärtigen Tempospirale bewusst Entschleunigung gemäss dem Buch-Titel von Lothar J. Seiwert "Wenn du es eilig hast, gehe langsam" entgegen. Für den Zeitforscher Karlheinz A. Geißler ist es wichtig, außer der Geschwindigkeit andere Zeitaspekte produktiv zu nutzen, wie das Warten auf den richtigen Augenblick. Geißler setzt der herrschenden Beschleunigungskultur eine produktive Kultur der Zeitvielfalt entgegen, zu der auch Warten, Innehalten und Langsamkeit gehören. In letzterer steckt eine noch unentdeckte Produktivkraft so Zeitexperte Axel Schlote. Sie ermögliche erst Kreativität. Denn: Gute Ideen brauchen Zeit zum Reifen.

Entspannen

Das Psychologische Institut der Sporthochschule Köln befragte 5000 Männer und Frauen nach ihrem Erholungsverhalten. Fast 75 Prozent entspannen nach der Arbeit nicht ausreichend. Der Ausgleich scheitert an fehlender Kraft, Zeit und Planung. Institutsleiter Professor Henning Allmer betont, der Ausgleich sei kein Luxus, sondern lebensnotwendig. Wir brauchen einen Wechsel aus Aktivität und Ruhe. "Der wöchentliche Ruhetag ist ein wesentlicher Schlüssel zu einem Leben in Gelassenheit", sagt Autor Jörg W. Knoblauch, warnt jedoch vor erneutem Sonntagsstress. Deshalb: Genießen Sie einen schönen Film, lesen Sie ein Buch oder beobachten Sie die Wolken. Das kann von einer überraschenden Dynamik sein!