

Jetzt geht's um mich!

Wir sollten uns mehr Zeit für uns selbst nehmen und uns auch einmal etwas gönnen. Selbstfürsorge kann für jeden Menschen anders aussehen. Und das Beste: Sie muss nichts kosten.



U

nsere Alltag wird immer hektischer, lauter und aktiver: Der Kalender strotzt vor Terminen, Kinder, Enkel, Partner oder Haustiere fordern unsere Aufmerksamkeit, der Einkauf muss erledigt, das Haus oder der Garten auf Vordermann gebracht werden. Auf die wichtigste Person in unserem Leben, der wir eigentlich die meiste Zuneigung ent-

gegenbringen sollten, vergessen wir dabei viel zu oft: auf uns selbst.

„Selfcare“ beziehungsweise „Selbstfürsorge“ lauten die Zauberworte der Gegenwart und der Zukunft. Während die einen darunter einen Spaziergang, eine Schönheitsanwendung oder ein heißes Schaumbad verstehen, ist es für die anderen eine Sporteinheit, ein Weiterbildungskurs oder ein Spaziergang in der Natur. Vor allem aber sollte Selbstfürsorge eine Erlaubnis an sich selbst sein, dem stressigen Alltag zu entfliehen und auch einmal nichts tun zu müssen, ist Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA, Expertin für Stress- und Burnoutprävention, Gesundheitsförderung und Resilienz, überzeugt: „Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als einen Zustand völligen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Doch Gesundheit ist ein ständiger Prozess – man muss laufend etwas dafür tun, um diese drei Säulen gut zu bestücken und die Gesundheit zu erhalten. Auch Selbstfürsorge geht in diese Richtung: Sie ist vielfältig und reicht von einer positiven Denkweise über mentale Fitness bis hin zu sozialen Kontakten. Bei Selbstfürsorge geht es aber auch darum, sich selbst zu regulieren und Grenzen zu setzen, wenn man spürt, dass etwas zu viel wird.“

SELBSTFÜRSORGE KENNT KEIN ALTER

Selbstfürsorge, so Zadrobilek, ist in jedem Alter und jeder Lebenssituation wichtig: „Ich erlebe schon bei Kindern ein Bedürfnis, den ständigen Druck nach Bepassung zu reduzieren, sie auch einmal in Ruhe vor sich hin spielen und einfach nur Kind sein zu lassen. Doch auch Erwachsene,

„Selbstfürsorge ist vielfältig und reicht von einer positiven Denkweise über mentale Fitness bis hin zu sozialen Kontakten. Bei Selbstfürsorge geht es aber auch darum, sich selbst zu regulieren und Grenzen zu setzen, wenn man spürt, dass etwas zu viel wird.“

Mag. Brigitte Zadrobilek

die gerade mitten in der ‚Rushhour‘ des Lebens stecken, weil sie Karriere machen, eine Familie gründen und sich eine Existenz schaffen, brauchen ab und zu Zeit für sich, um ihre Akkus aufzuladen und Erschöpfung oder gar einem Burnout vorzubeugen.“ Dabei spiele auch die Pflege der eigenen Partnerschaft eine Rolle, sagt die



Tanja Zimmermann, Selfcare- und Success-Coach in Wien, www.tanja-zimmermann.at

Bleiben Sie dran!

Selfcare ist momentan in aller Munde. Was kann man sich darunter vorstellen?

Selfcare bedeutet die eigenen Grenzen zu kennen, danach zu leben und die eigene Energie auszuloten. Ziel dabei ist es immer, das eigene Wohlbefinden zu stärken und bei sich zu bleiben. Gerade in der heutigen Zeit, wo wir immer wieder über Veränderungen und Krisen lesen, ist es umso wichtiger, Selfcare ins Leben zu integrieren, sodass man positiver und energiegeladener mit Herausforderungen umgehen kann. Hier spielt die eigene Resilienz, also die eigene Widerstandskraft, eine wesentliche Rolle. Je stürmischer das Außen wird, desto ruhiger sollten wir im Innen sein.

Wie profitieren wir sowohl körperlich als auch seelisch und karrieretechnisch von Selfcare?

Wir profitieren in vielerlei Hinsicht, doch vor allem mit einer balancierten und positiven Grundeinstellung. Wir starten mit einem anderen Mindset in den Tag und gehen Herausforderungen gelassener an. Das tut auch unserem Körper gut, denn er ist unabdingbar mit unserem Geist verbunden. Spannend ist auch: Je gelassener wir sind und je stärker wir unsere Grenzen kennen und berücksichtigen, desto mehr Energie bleibt uns für die wesentlichen Dinge. Und das wirkt sich zumeist sehr positiv auf unser Lebensglück und auch unsere Karriere aus.

Wie lernt man Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge ist vielfältig und höchst individuell, je nachdem, was gerade zu jemandem persönlich passt. Es ist auch ein Prozess und kann sich immer wieder verändern. Man kann beispielsweise durch Tagesroutinen Selbstfürsorge in den Alltag integrieren: Sich morgens eine Stunde Zeit für sich selbst nehmen, um eine Tasse Tee, ein gutes Buch, Yoga oder einfach nur die Ruhe zu genießen. Denken Sie darüber nach, was Ihnen guttut und was Sie Energie kostet. Bei Ersterem sollten Sie im nächsten Schritt überlegen, wann und wie Sie mehr davon in Ihr Leben holen. Bei Zweiterem gilt, es bewusst zu reduzieren. Und dann ist das Wichtigste: der erste Schritt dahin.



Gent maximus quis
aut exerceo. Nem
fugitam elicillupta
doluptur sum illori
vid quaspedi com
nihicidi venis et
doluptasolupta

Was sind toxische Energiefresser?

Energiefresser sind all jene Dinge, Aufgaben, Rollen, Orte, Personen, Gegebenheiten, die mehr Energie rauben als schenken. Ähnlich wie bei den sogenannten Energieboostern ist hier jeder individuell. Während der eine beispielsweise große Menschenmassen als Energiefresser empfindet, ist es für jemand anderen ein Energiegeber. Hier kann ich sehr empfehlen, sich selbst zu hinterfragen: Was tut mir nicht gut? Wo fühle ich mich ausgeleert? Welche Aufgaben kosten mich Energie?

Es gibt auch genauso Energiefresser, für die wir uns bewusst entscheiden, weil sie es uns wert sind. Wichtig ist hier, die eigene Grenze auszuloten oder sicherzustellen, dass der Energiefresser irgendwann kleiner wird, wie zum Beispiel eine stressige Arbeitsphase, bei der ein Ende in Sicht ist.

Ihre Selfcare-Tipps für den Alltag?

Einfach starten. Und am besten nicht mit allem gleichzeitig starten, denn Selfcare hat viele Gesichter. Suchen Sie sich die Dinge aus, die Ihnen guttun und integrieren Sie diese bewusst in den Alltag, beispielsweise mehr bewusste Pausen, eine Morgenroutine, das Schreiben eines Tagebuchs, mehr Bewegung, eine stärkere Selbstreflexion, was die eigenen Gedanken betrifft oder auch das stärkere Einstehen Ihrer Grenzen. Fangen Sie mit einer Sache an und fügen Sie dann Schritt für Schritt hinzu. Setzen Sie sich Zeiten, in denen Sie Selbstfürsorge betreiben wollen, beispielsweise morgens um 07:00 Uhr. Und dann kommt die wichtigste Zutat: das Dranbleiben. ■

Expertin: „Gerade Eltern sind gefordert, ihre Kinder ab und zu loszulassen und sie einen Tag zu Großeltern, Patentanten, -onkels oder anderen Familienmitgliedern zu bringen, um sich Zeit für die eigene Beziehung zu gönnen.“

Schwierig sei Selbstfürsorge insbesondere für ältere Generationen, weiß Zadrobilek. Eingepägte Glaubenssätze wie das Schaffen einer Auszeit habe etwas mit Egoismus, Egozentrik oder Faulheit zu tun, lassen sich nur schwer wieder ablegen. „Wenn ich mir etwas nie im Leben erlaubt habe, dann gelingt dies meist auch im Alter nicht. Hier kommen negative innere Antreiber ins Spiel, zum Beispiel ‚Wenn es den anderen gut geht, geht es mir gut‘ oder ‚Zuerst kommen die anderen, dann erst komme ich.‘ Stattdessen sollte man sich bewusst machen, dass es etwas Gutes und Gesundheitsförderndes ist, auf sich selbst zu achten.“ Im Gegensatz dazu schreiben junge Menschen Erholung zwar einen höheren Stellenwert zu, schaffen es jedoch meist nicht, sich in diesen Zeitfenstern von den sozialen Medien zu lösen, warnt die Expertin und betont: „Selbstfürsorge bedeutet auch, für digitale Auszeiten zu sorgen.“

ENTSPANNUNG ZULASSEN

Was aber ist nun das Kernziel von Selfcare?

CAESAR



Gent maximus quis
aut excerio. Nem
fugitam elicillupta
doluptur sum illori
vid quaspedi com
nihicidi venis et
doluptasolupta

ein Fitnessstudio gibt, das Gruppenkurse anbietet. Oder nehmen Sie die angebotenen Aktivitäten Ihrer Gemeinde wahr.

Seelischer Minimalismus

Selfcare bedeutet, mit negativen Gedanken und einem überfordernden Umfeld aufzuräumen. Dazu gehört es auch, einmal auszumisten, um wieder einen freien Blick auf das Wesentliche zu erlangen. Ob Kleiderschrank oder Abstellkammer – weniger ist manchmal mehr. Genügsamkeit, Dankbarkeit und Zufriedenheit sind wichtige Begriffe für einen seelischen Minimalismus: Es tut der Seele gut, nicht immer mehr zu wollen, sondern das zu schätzen, was man bereits hat. Und sich in Zeiten von Krisen und dem Gefühl von Machtlosigkeit auf jene Dinge zu besinnen, die in unserem individuellen Handlungsspielraum liegen.

Entlastung fürs Gehirn

Ob Puzzle, Kreuzworträtsel oder Malen – das Gehirn fit zu halten wirkt nicht nur geistigem Verfall entgegen, sondern reduziert auch Stress und fördert Entspannung. Immer mehr Menschen entdecken ihre Freude an Pinsel oder Buntstiften, denn durch die Konzentration auf das Ausmalen entsteht innere Ruhe und der Kopf wird, ähnlich wie beim Meditieren, angenehm frei. Mandalas oder Malen nach Zahlen bieten den Vorteil, dass die Vorlage bereits da ist und man somit nichts falsch machen kann. ■

Selfcare-Trends

Wellness & Spa

Massage, Sauna, Thermalwasser oder Kneippkur – viele Menschen sehnen sich hin und wieder nach einem Wohlfühlurlaub. Wellness basiert auf Behandlungen, bei Spa liegt der Fokus auf Entspannung. Es dient als Ort der Ruhe und Inspiration. Nicht immer muss ein Wellnessaufenthalt mehrere Tage dauern – viele Thermen oder Spas bieten auch Tagestickets an, mit denen man für ein paar Stunden dem Alltag entfliehen kann. Das Wellnessfeeling lässt sich aber auch leicht in die eigenen vier Wände holen: Zum Beispiel, indem man mit einer Gesichtsmaske, einem heißen Schaumbad und beruhigender Musik den Tag ausklingen lässt.

Fitness & Sport

Bewegung ist bestens geeignet, um Abstand zum Alltag zu gewinnen und Stress loszulassen. Laut Zukunftsinstitut bringt das Bedürfnis der Menschen, mit sich selbst, ihrem Körper und der Natur wieder stärker in Kontakt zu treten, auch ein neues Bewusstsein für Sport hervor. Die Sportarten der Zukunft sind sogenannte „Resonanzsportarten“, die die Beziehung zwischen Mensch und Welt vertiefen können, beispielsweise Surfen oder Stand-up-Paddling. Doch auch klassische Sportarten wie Laufen, Wandern und Radfahren können zum Resonanzsport werden. Ein Trend, der sich nach Corona immer stärker herauskristallisiert, ist der Sport in Gemeinschaft. Informieren Sie sich, ob es in Ihrer Nähe

Machen Sie mit!



GESUND & LEBEN verlost gemeinsam mit Ravensburger drei „Malen nach Zahlen-Sets“ aus der Serie „Trend quadratisch“. Die Motivlinien sind aufgedruckt und nummeriert und werden mit den fertig gemischten Acrylfarben ausgemalt. So kann man einfach losmalen und im Handumdrehen entsteht ein einzigartiger Wandschmuck. Das Malset enthält alles, was man zum Malen benötigt, inklusive einer Bildaufhängung und Anleitung. Sie möchten an der Verlosung teilnehmen? Dann schicken Sie ein E-Mail mit dem Betreff „Malen nach Zahlen“ und Ihrer Anschrift an redaktion@gesundundleben.at.
Einsendeschluss: 30.11.2022



BUCHTIPP



Mag. Brigitte Zadrobilek

URLAUBSFEELING IM BÜRO. ENTSPANNUNG UND KLEINE AUSZEITEN FÜR JEDEN TAG.

Dieser Taschen-Guide zeigt, wie man mit guter Planung den Stresspegel vor und nach dem Urlaub niedrig hält. Sie erhalten Impulse und Werkzeuge, nicht nur im Urlaub, sondern auch im Job gut für sich zu sorgen und sich die nötige Erholung zu gönnen. Durch Entschleunigung, digitale Entschlackung und die richtigen Feierabend-Strategien schaffen Sie sich so nachhaltig eine gesunde Balance.

ISBN: 978-3-648132227



Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA,
Expertin für Stress- und Burnoutprävention,
Gesundheitsförderung und Resilienz

Und wie kann diese aussehen? Wichtig ist: Die Auszeit für sich selbst sollte der Entspannung, Stressreduktion und inneren Ruhe dienen. „Hier muss man sich selbst fragen: Wie gut lasse ich Entspannung in meinen Alltag? Lege ich während der Arbeitszeit Mikropausen ein, kann ich am Ende des Tages gut abschalten oder springen meine Gedanken? Achte ich auf einen gesunden Schlafrythmus?“, erklärt Zadrobilek. Das Erlernen einer Entspannungsmethode sei eine gute Möglichkeit, um das Stresslevel zu senken. Davon profitiert der ganze Körper: Der Muskeltonus nimmt ab, der Blutdruck sinkt und man verbraucht weniger Sauerstoff. Auch Genuss und Verwöhnen sind Schwerpunkte der Selbstfürsorge, sagt die Expertin: „Es ist wichtig, sich regelmäßig etwas zu gönnen. Das können eine Massage oder eine Wellnessanwendung, Kino oder ein Abend mit den besten Freunden sein, doch Selfcare bedeutet nicht unbedingt, dass man dafür Geld ausgeben muss. So kann man sich auch in der Mittagspause in die Sonne auf eine Parkbank setzen, die Augen schließen und die Natur genießen. Oder am Wochenende mit

den Liebsten einen schönen Waldspaziergang unternehmen.“

EIGENLOB STINKT NICHT

Ein guter, achtsamer Umgang mit sich selbst spiegelt sich auch in den Gedanken wider: Die individuellen Stärken zu kennen und diese im Leben gut anwenden zu können, eigene Erfolge zu sehen und zu feiern fördert die Resilienz, weiß Zadrobilek: „Ebenso sollte man sich für Fehler nicht selbst geißeln, sondern darin einen Lerneffekt sehen. Eine gute Übung, um sich nicht an den Ärgernissen des Tages aufzuhängen, ist es, abends all das Schöne, das passiert ist, zu reflektieren.“

Eine weitere Säule der Stressprävention, die gleichzeitig viel Energie spendet, ist Bewegung. „Diese sollte man in den Alltag integrieren und nicht erst auf das Wochenende legen, wenn man Zeit hat. Denn Bewegung hilft dabei, das Gehirn zu entlasten“, sagt die Expertin und rät, Sportarten ohne Wettkampfcharakter zu wählen, um keinen zusätzlichen Druck aufzubauen. Egal für welche Art von Selfcare man sich letztendlich

FOTOS: ISTOCK_PRRIMPIL_PEACEFULLY7; BEGESTELLT

„Eine gute Übung, um sich nicht an den Ärgernissen des Tages aufzuhängen, ist es, abends all das Schöne, das passiert ist, zu reflektieren.“

Mag. Brigitte Zadrobilek



entscheidet, am bedeutendsten sei es, dafür aktive Zeitfenster zu schaffen. „Selbstfürsorge darf man nicht dem Zufall überlassen. Auch wenn man nur dreimal pro Woche fixe 30 Minuten Zeit für sich selbst einplant – man schafft damit eine Routine“, so Zadrobilek.

MICHAELA NEUBAUER ■



New Med

NÖ Versicherung