

KADERSTELLEN/KAUFMÄNNISCHE BERUFE	1 / 11	SOZIALE / MEDIZINISCHE BERUFE	31
INFORMATIK/MARKETING/WERBUNG	21 / 23	GASTGEWERBLICHE BERUFE	33
TECHNISCHE BERUFE	23	DIVERSE BERUFE	33

Entspannen in hektischen Phasen: wie denn?

Ob wir mit Bekannten oder mit einer Personalchefin über Stress diskutieren; eine Aussage wiederholt sich ständig: «Entspannung ist wichtig, um Stress auszugleichen. Aber im Moment liegt es zeitlich wirklich nicht drin.» Was auf Anhub widersprüchlich klingen mag, macht beim näheren Hinsehen absolut Sinn.

Druck wegnehmen

Immer dann, wenn man selbst und alles um einen herum auf vollen Touren läuft, wäre es empfehlenswert, etwas Druck aus dem Alltag zu nehmen.

Tönt wunderbar, aber wie erklären wir das unserem Chef, der ein ambitioniertes Budget verfolgt, einer Kundin, die dringendst auf die Lieferung wartet? Oder den Kindern, denen die Aufmerksamkeit am Sonntag allein nicht genügt? Könnten wir überhaupt abschalten, während wir glauben, im Alltag ein Vakuum zu hinterlassen?

Einfach abschalten

Mitten in der Hektik des Alltags 15 Minuten ausklinken, Energie tanken und anschliessend wieder leistungsfähig sein; wäre das nicht toll? Das funktioniert – allerdings nicht einfach so. Gerade Leute, deren Alltag vollgepackt ist mit Action, müssen erst mal entdecken, wie sie überhaupt entspannen können.

Während Autogenes Training für die einen wie geschaffen ist, können sich andere gar nicht damit anfreunden. Sie entspannen sich vielleicht besser mit

Tipps zum Entspannen

- **Sauna oder Dampfbad:** Wärme wirkt entspannend auf die Muskulatur. Das löst nicht nur Verspannungen, sondern wirkt indirekt auch beruhigend.
- **Entspannende Musik hören:** Wenn einem dabei 100 Gedanken durch den Kopf schiessen, hilft folgender Trick: Versuchen, die feinen Töne im Hintergrund herauszuhören.
- **Spazieren gehen:** Das ist eine Bewegungsform, die beruhigt. Zudem wirken die Farben Grün und Blau, wie wir sie draussen antreffen, regenerierend beziehungsweise entspannend.
- **Tee trinken:** Orangenblüten- oder Lavendeltee sind bekannt für ihre entspannende Wirkung.
- **Entspannungsbad:** Einen relaxierenden Badezusatz verwenden und anschliessend angenehm müde ins Bett gehen.
- **Ganz wichtig!** Die aufgeführten Vorschläge sind gut geeignet, um einige Tage über die Runden zu helfen. Es sind aber keine Dauerlösungen und schon gar keine Rezepte, um den Alltag noch mehr füllen zu können. *mz*



Wenn der Arbeitsdruck allzu heftig wird, hilft der Stressball beim Entspannen.

BILD BEAT BLÄTTLER

einer Atemtechnik, mit Yoga oder beim Musikhören.

Lernen, zu entspannen

Eine neue Entspannungstechnik zu erlernen, gelingt am besten dann, wenn wir sie am wenigsten brauchen. «Ich muss mich aber vor allem dann entspannen können, wenn alles drunter und drüber geht», denken sich da die meisten.

Genau darum geht es: Lernen und üben, wenn wir Zeit und Geduld dafür haben und anwenden, um in Stresssituationen einen Ausgleich zu haben. In einer hektischen Phase eine Entspannungstechnik zu erlernen wäre kontraproduktiv, weil wir in unseren überladenen Wochenplan noch mehr hineindrücken müssten. Das Resultat: Noch mehr Stress.

Es braucht Übung

Es gibt Dinge, wie das Sortieren von Daten in einer Exceltabelle, die können wir uns erklären lassen und anschliessend anwenden. Aber erinnern wir uns mal zurück, als wir gelernt haben, mit zehn Fingern auf einer Tastatur zu schreiben.

Mit einfachen Wortkombinationen («lass das ölfass da») haben wir uns die mittlere Buchstabenzeile erkämpft. Und diejenigen, welche geübt haben, schreiben heute schnell und sicher, auch in hektischen Momenten.

MARTIN ZURBRIGGEN

Literatur zum Thema: FIT-KICK, alltags-taugliche Gesundheitstipps. ISBN-13 978-3-033-00652-2.

Kontakt: www.martin-zurbruggen.ch.

Zur Person

Der 42-jährige Martin Zurbruggen hat nach der Grundausbildung zum Wellness-trainer seine Kompetenzen in Herz-Kreislauf-Training, Ergonomie, Rückentraining, Entspannungstechniken, Sport- und Vollwerternährung erweitert. Zu seinen Kunden gehören Firmen, bei denen Gesundheitsförderung ein Teil der Personalpolitik ist, sowie Privatpersonen. *mz*



In dieser Rubrik informieren wir über Themen und Neuigkeiten aus dem Arbeitsmarkt.

Adresse:
Neue Luzerner Zeitung AG
Rubrik Stellen, Postfach, 6002 Luzern
Telefon 041 429 52 52
E-Mail: verlag@lzmedien.ch
Redaktion: Marlis Jungo