

Text B

www.lifestyle-magazin.beispiel.de

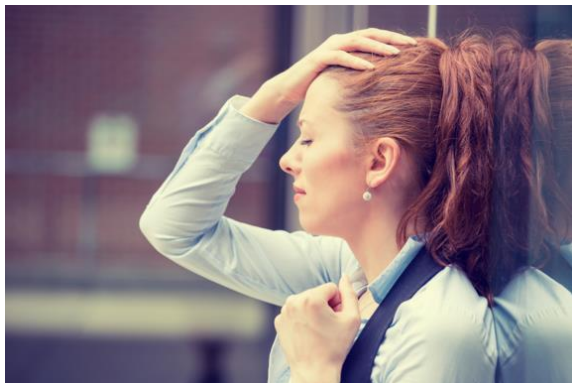
Start	Aktuelles	Beruf	Familie	Mode
-------	-----------	--------------	---------	------

Weniger Stress durch gesunde Übergänge

Egal, ob nach dem Urlaub zurück ins Büro oder nach der Arbeit in den Feierabend – Übergänge fallen fast jedem von uns schwer. Das ist völlig normal, denn jeder Umgebungswechsel braucht unsere volle Konzentration. Das Gehirn muss umschalten und das kann dauern. Wie es leichter fällt, gesunde Übergänge zwischen Arbeit und Privatleben zu schaffen, zeigen wir Ihnen hier.

Vom Arbeitstag in den Feierabend

Seit 17 Uhr ist Feierabend und Sie sitzen noch immer im Büro? Warum fällt es vielen Menschen schwer, einfach nach Hause zu gehen? Während der Arbeit werden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol produziert, die dafür sorgen, dass man leistungsfähig bleibt. Wenn der Hormonspiegel zum Feierabend weiterhin hoch ist, fällt es schwer einfach abzuschalten. Achten Sie darauf, täglich mehrere kleine Pausen zu machen. Denn mithilfe dieser Pausen können die Stresshormone in Grenzen gehalten werden. So fällt es dem Gehirn leichter, abends in den „Feierabend-Modus“ zu wechseln. Auch kleine Rituale helfen: Gehen Sie doch auf dem Nachhauseweg noch eine Runde spazieren, trinken Sie ein Feierabendgetränk in Ihrem Lieblingscafé oder gönnen Sie sich eine halbe Stunde vor dem Fernseher. Mithilfe solcher Rituale lernt das Gehirn, wann die Freizeit beginnt.



Vom Freitagabend ins Wochenende

Endlich Wochenende! Viele Menschen haben hohe Erwartungen an ihr Wochenende. Doch unter der Woche ist vieles liegengeblieben und muss nun am Wochenende erledigt werden: Die Wäsche muss gewaschen und gebügelt werden, Rechnungen müssen bezahlt und E-Mails müssen beantwortet werden. Man will endlich Freunde treffen, die Familie besuchen und unbedingt auch mal wieder ins Kino, Theater oder raus in die Natur. Spätestens am Sonntagabend stellt man dann enttäuscht fest, dass man kaum etwas davon geschafft hat. Was

hilft? Reduzieren Sie Ihre Erwartungen und planen Sie so wenig wie möglich. Haben Sie keine Angst vor dem Nichtstun. Entscheiden Sie am Samstag- und Sonntagmorgen spontan, worauf Sie Lust haben. Sie werden sehen, wie viel entspannter Sie sich nach einem solchen Wochenende fühlen.

Vom Sonntagabend zum Montagmorgen

Nach einem erholsamen Wochenende ist es gar nicht so einfach, in die Arbeitswoche zu starten. Unser Schlaf-Wach-Rhythmus muss sich erst wieder umstellen, wir haben einen kleinen Jetlag. Einerseits sind wir am Montagmorgen noch im langsameren „Wochenend-Modus“, andererseits wird von uns oft schon die volle Leistung erwartet. Das verursacht Stress. Hilfreich ist es, am Sonntagmorgen nicht allzu spät aufzustehen, damit man am Abend besser einschlafen kann. Versuchen Sie wichtige Termine nicht gleich auf den Montagmorgen zu legen und beginnen Sie den Tag mit Ihrer Lieblingsmusik, einem gesunden Frühstück oder einem Stück Sonntagskuchen.

Arbeit – Urlaub – Arbeit

Nach einer langen Arbeitsphase können wir den Urlaub kaum erwarten. Daher machen viele den Fehler, direkt am ersten Urlaubstag in die Ferien zu fliegen. Das ist zwar ökonomisch gedacht – wir wollen ja keinen Tag verlieren – sorgt aber tatsächlich für Stress. Die ersten Urlaubstage brauchen wir oft erst einmal zum Durchatmen. In der letzten Arbeitswoche wollen wir noch möglichst viel erledigen, der Stresslevel ist daher besonders hoch. Deshalb ist eine Übergangsphase zwischen Arbeit und Urlaub sehr wichtig. Versuchen Sie, in den letzten Arbeitstagen vor dem Urlaub eher

etwas weniger zu arbeiten. Planen Sie für die ersten Urlaubstage nichts, sondern nehmen Sie sich Zeit, um erstmal runterzukommen. Dasselbe gilt für den Wechsel vom Urlaubsmodus in den Arbeitsmodus. Kommen Sie nicht erst am letzten Urlaubstag zurück, sondern nutzen Sie zum Beispiel das Wochenende zum Ankommen. So gelingt es Ihnen auch in den ersten Arbeitstagen noch entspannt zu bleiben.