

Geist, Körper, Seele

Beruflich weiterkommen, Gewicht verlieren, die Familie in Einklang halten – unser Alltag verlangt uns oft alles ab! Wir sind immer mehr gefordert, das Beste aus uns herauszuholen, um in allen Lebensbereichen zu glänzen. Denn gut ist heute (leider) nicht mehr gut genug. Wie wir uns körperlich, geistig und seelisch verbessern können, ohne dabei in noch größeren Stress zu geraten, und warum Entschleunigung der Schlüssel zum Erfolg ist, verraten Experten hier. D. SCHMITT

Fotos: Oliver Bodmer (3), Christian Vogel (1), Shutterstock (3)

Experten geben Tipps: So meistern Sie die Anforderungen des Alltags



Machen Sie das Beste aus sich!



Fokussiertes Ein- und Ausatmen beruhigt

Mit Ruhe zur mentalen Stärke

Der Münchner Diplom-Psychologe André Kellner (42) coacht Führungskräfte, Sportler und Schauspieler.



Seine Tipps für mentale Stärke:

- ▶ Selbstvertrauen ist die Voraussetzung für mentale Stärke. Um es zu stärken, wandeln Sie negative Selbstgespräche in positive um. Beispiel: Anstatt zu sagen „Das schaffe ich nie“, sagen Sie sich positive Sätze wie „Du bist sehr gut vorbereitet und hast schon anderes geschafft.“
- ▶ Geben Sie vor sich selbst zu, dass Sie nicht perfekt sind. Sie haben Schwächen – aber das ist nicht so schlimm.
- ▶ Schreiben Sie eine Liste mit Ihren Erfolgen und hängen Sie sie sich an den Kühlschrank.
- ▶ Setzen Sie sich realistische Ziele. Die meisten Leute neigen dazu, sich zu viel vorzunehmen.
- ▶ Wenn Sie etwas geschafft haben, belohnen Sie sich. Genießen Sie Ihren Erfolg mit dem Partner, mit Freunden oder kaufen Sie sich Schuhe.
- ▶ Visualisieren Sie im Geist Ihren Erfolg: Halten Sie vor Ihrem inneren Auge einen guten Vortrag, führen Sie erfolgreiche Verhandlungen mit Ihrem Chef, etc.
- ▶ Fokussiertes und tiefes Ausatmen beruhigt bei Nervosität.
- ▶ Erledigen Sie Ihre Aufgaben Schritt für Schritt. Wer alles auf einmal anpackt, ist schnell überfordert.

Soziologin: Druck kommt von innen

Müssen wir heute mehr leisten als früher? Nicht unbedingt, sagt die Soziologin Paula-Irene Villa von der LMU München. Aber wir (haben zu) wollen: „Früher kam der Leistungsdruck von außen – von der Schule, vom Arbeitgeber. Heute ist die Idee vorherrschend, dass man es selbst wollen sollte. Es geht um die eigene Leistungsbereitschaft und den Spaß daran. Die Medien geben es vor: Arbeit gilt als Selbstverwirklichung.“ Die Folge: Die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmt. „Kindererziehung, Sport und Partnerschaft werden als zu managende Projekte wahrgenommen, die am Ertrag gemessen werden.“ Wer nicht mithalten kann, bleibt potenziell auf der Strecke. „Man kann feststellen, dass die Ökonomisierung des Lebens einhergeht mit einer steigen-



Soziologin Paula-Irene Villa

den Zahl an psychischen Erkrankungen.“ Auf der anderen Seite seien die Freiheiten heute so groß wie nie. „Wir haben in vielen Berufen weniger Präsenzkultur am Arbeitsplatz, es gibt mehr Flexibilität.“ Freiheiten, aus denen wieder neue Zwänge erwachsen. „Im mittleren Management wird erwartet, dass alle Marathon laufen, um es plakativ zu formulieren.“ Keiner müsse heute mehr dick sein. „Man hat ja alle Möglichkeiten, über seinen Körper zu entscheiden – vom Sport bis zur OP.“

Legen Sie mal Pausen ein

Die Münchner Persönlichkeitsentwicklerin Gerda Bornschiefer (57) rät, in hektischen Zeiten langsamer zu treten.



Versagen in unserer Gesellschaft ein Tabuthema.

- ▶ Entschleunigen Sie Ihr Leben und legen Sie Denk- und Atempausen ein!
- ▶ Erlauben Sie sich, nichts zu tun. Nichts tun ist nicht gleich faul sein. - Grenzen setzen und
- „Nein sagen“ üben! Sie müssen sich nicht für alles zuständig fühlen und immer sofort reagieren.
- ▶ Fragen Sie Ihren Partner/einen Freund, was er an Ihnen schätzt. Was wir „einfach so“ können, schätzen wir leider oft gering. Dabei sind das wichtige Fähigkeiten, die zu einem guten Selbstwertgefühl beitragen können.
- ▶ Sagen Sie Ihrem Partner im Alltag öfter, dass Sie ihn lieben, oder einem guten Freund, wie sehr sie ihn schätzen. Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind wichtig für das seelische Gleichgewicht.

Die Tipps der Expertin:

- ▶ Übernehmen Sie für sich und Ihr Leben Selbstverantwortung! Wer im seelischen Ungleichgewicht ist, macht oft sein Umfeld oder die Umstände für seine Lage verantwortlich.
- ▶ Seien Sie mutig und geben Sie sich eine Bedeutung! Viele Menschen verharren in einem unbefriedigenden Zustand, weil sie befürchten, dass nach der Veränderung alles nur noch schlimmer wird.
- ▶ Ein Sprichwort sagt: Hinfallen ist keine Schande, nur liegen bleiben darf man nicht. Warum nicht? Man darf scheitern, aber leider ist

So klappt es mit dem Sport

Torsten Pretzsch (44) motiviert Sportmuffel auf seinem Blog www.ausdauerblog.de, endlich mehr und regelmäßiger Sport zu machen.



Seine Tipps:

- ▶ Schreiben Sie als Anfänger auf, warum Sie Sport machen wollen, und führen Sie ein Trainingstagebuch: Wann haben Sie was gemacht? Auch kleine Übungen zählen.
- ▶ Suchen Sie sich einen Sportpartner, zum Beispiel über eine Community im Internet (z. B. www.sportpartner-boerse.com). Wenn man zum Sport verab-

redet ist, bleibt man eher dabei.

- ▶ Legen Sie sich einen Schrittzähler zu. Versuchen Sie, am Tag mindestens 8000 Schritte zu machen.
- ▶ Steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit oder zu einem Termin schon eine Station vorher aus – und laufen Sie den Rest.
- ▶ Nehmen Sie immer die Treppe statt den Aufzug oder die Rolltreppe.
- ▶ Putzen Sie Zähne auf einem Balance Board. Das stärkt die Muskulatur in den Beinen und hilft, lästiges Umknicken zu verhindern.
- ▶ Kneifen Sie beim Warten auf den Bus oder im Büro die Pobacken zusammen und lassen wieder locker – das



- stärkt die Muskulatur.
- ▶ Nutzen Sie beim Fernsehen die Werbepausen für ein kleines Workout. Zum Beispiel 20 Crunches, zehn Liegestütze, 20 Kniebeugen – das dauert kaum zwei Minuten.
- ▶ Erkunden Sie im Urlaub fremde Städte zu Fuß – beim Walken oder Joggen. Man sieht mehr und hält sich nebenbei fit.

Die hat Münchner gefragt: Was würden Sie gern an sich verbessern?

Polnisch verbessern

Momentan bin ich viel am Pendeln. Ich möchte mir mehr Freizeit nehmen und mich mehr mit Freunden treffen. Außerdem bin ich dabei, meine zweite Muttersprache Polnisch zu verbessern, tanze, und mache Kampfsport. Ich habe mir auch vorgenommen, die Gebärdensprache zu lernen und mit der linken Hand schreiben zu können, um meine rechte Hirnhälfte zu trainieren.



NICOL IGNATZY (26), OP-ASSISTENTIN

An mich denken

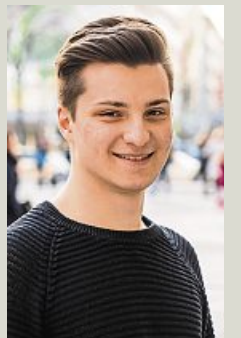
Ich habe mir vorgenommen, geduldiger und konsequenter zu sein und mehr an mich selbst zu denken. Ich arbeite ehrenamtlich im öffentlichen Dienst und da verliert man sich schnell selbst, weil man sich sehr stark um die Belange anderer kümmert. Es ist gar nicht so leicht, einfach mal innezuhalten und die Umwelt auf sich wirken zu lassen. Aber das befreit den Kopf.



CORINNA LECHNER (45), ANGESTELLTE

Stets dazulernen

Ich möchte mich persönlich weiterentwickeln und dazulernen. Man sollte nie stehen bleiben. Das gilt nicht nur für den Beruf: Auch persönlich und in der Liebe will ich nicht auf meiner Bequemlichkeit sitzen bleiben, sondern mich immer verbessern. Schließlich will man doch für seinen Partner immer etwas zu bieten haben. Ich möchte nicht mit Bierbauch auf dem Sofa enden.



ALEXANDER WEISS (20), VERKAUFSBERATER