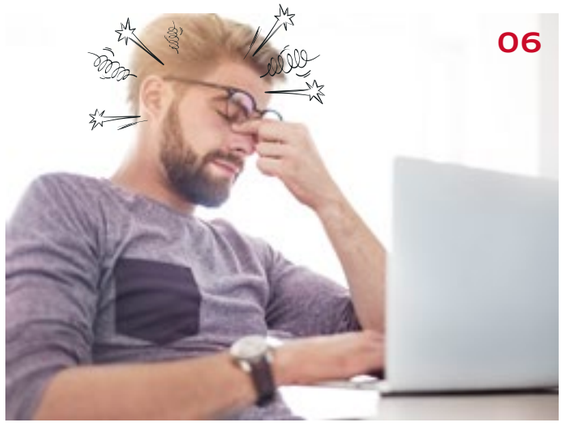
Audi BKK
Zurück zu mir.
Weniger Stress für ein bewussteres Leben.
Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

Inhalt



4. Das System Stress.
Auf die Dosis kommt es an.

6. Zu viel von allem.
Weshalb die Welt uns zusehends erschöpft.

8. Selbsttest.
Was für ein Stresstyp sind Sie?

9. Ihr neues Bewusstsein.
› Ruhe und Entspannung.
Die Kraft von Yoga, Qigong & Co.
› Kleine Tricks für den Alltag.
So schaffen Sie sich Ruhemomente.

13. Mit mehr Muße.
Achtsam essen, so geht's.

14. Das Leben selbst in die Hand nehmen.
Interview mit Motivationstrainerin
Nicola Fritze.

16. Was sagt mein Körper?
Lernen, wieder in sich hineinzuhören.

17. Auf dem Weg zu sich selbst.
Trainieren Sie Ihren Körper –
und Ihre Wahrnehmung gleich mit.

18. Der einzig richtige Schritt.
Wie eine Stadtplanerin herausfand,
was für sie wirklich zählt.

20. Digital Detox.
Auszeit vom Smartphone.

22. Achtsamkeitsmeditation.
Wie der Blick von außen
gelassen macht.

23. Liebe macht gesund.
Zuneigung wirkt sich auf
unsere Gesundheit aus – und wie!

Ruhe, bitte!

Wo befinden Sie sich gerade? Im Bus oder in der Bahn? Zwischen zwei Terminen? Oder sitzen Sie gemütlich und stressfrei an einem schönen Ort? Das würde uns sehr freuen – denn genau diese Ruhemomente sind Mangelware geworden. In unserer schnellen Welt sind Geschwindigkeit und Effizienz gefragt. Der Kalender ist voller Termine, wir sind immer erreichbar und die digitale Welt sorgt für ein ständiges Grundrauschen. Selbst die Freizeit ist für viele zur Leistungszone geworden. Es gibt immer etwas zu tun, Mußestunden sind ineffizient.

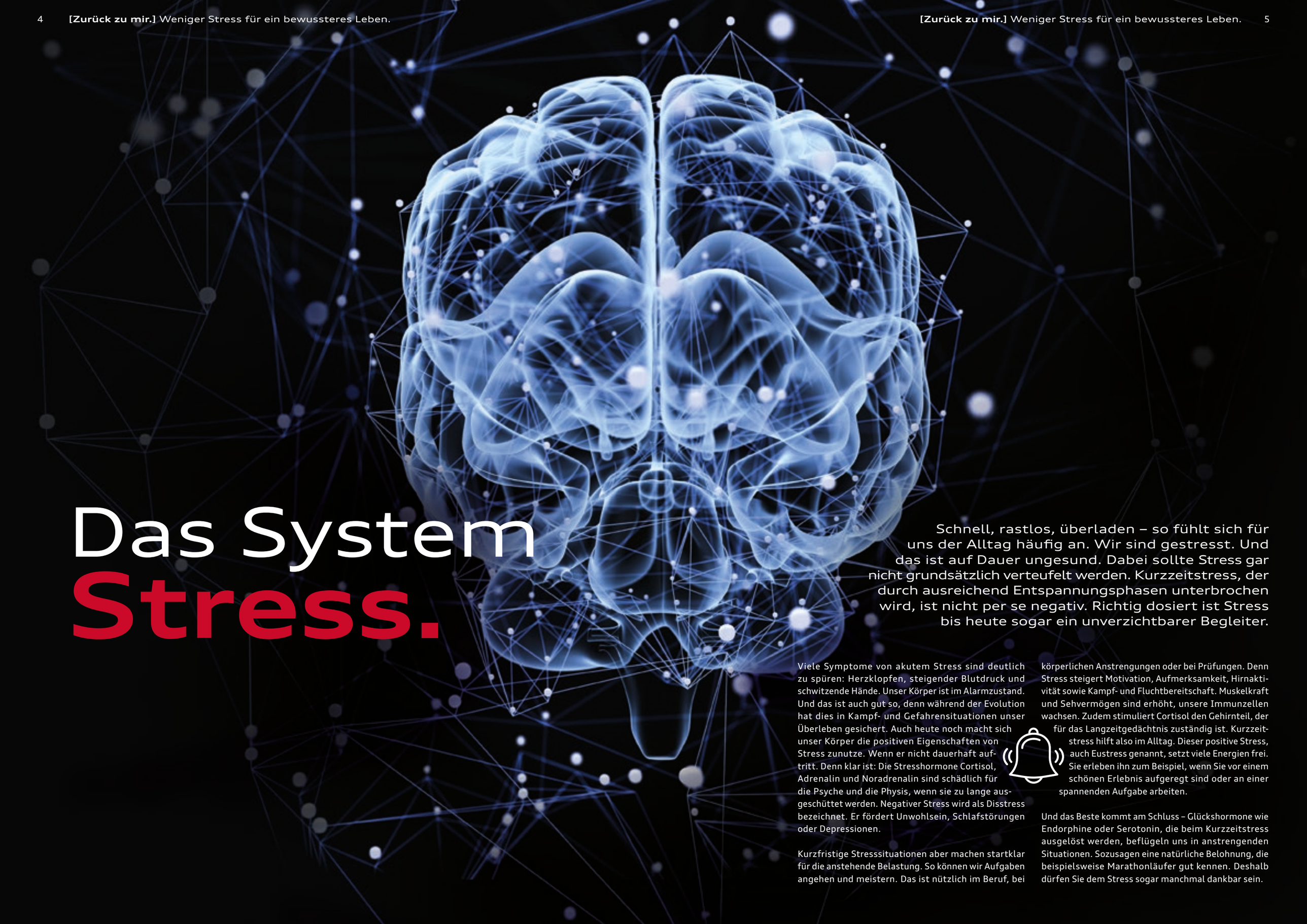
Doch diese Taktung lässt kaum Spielraum für die eigenen Bedürfnisse. Für Erholung, Durchatmen und bewusste Momente. Dass wir uns selbst dabei bis zum Limit treiben, zeigt beispielsweise der „Rest Test" der Durham University, eine der größten Studien zum Thema Entspannung weltweit. Die große Mehrheit aller Befragten wünschten sich mehr Erholung. Zeit, um wieder zu sich selbst zu finden. Außerdem zeigte sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen Ruhe und Wohlbefinden: Je mehr Ruhezeit der Einzelne hatte, umso besser ging es ihm körperlich und geistig.

Zeit also, um mal innezuhalten. In sich hineinzuhören und eine Bestandsaufnahme zu machen. Wie gestresst bin ich und wo kann ich mir Ruhe schaffen? Mit unserem Ratgeber „Zurück zu mir" möchten wir Ihnen eine kleine Starthilfe in ein entspannteres und bewussteres Leben geben. Und wissen Sie was? Sie fangen gerade schon damit an. Denn die Studie hat auch ergeben, dass Lesen die größte Erholung zu bringen scheint.

Also viel Freude bei Ihrer kleinen Auszeit.

Ihre Audi BKK

Bildnachweise:
Titel: istockphoto.com/UberImages; S. 4–5: gettyimages.com/iLexx; S. 6–7: istockphoto.com/gpointstudio; S. 9–12: istockphoto.com/DmitriiSimakov; S. 13: Mert Dürümoglu; S. 14–15: Andreas Hagedorn; S. 16: Mert Dürümoglu; S. 17: istockphoto.com/alvarez, istockphoto.com/BraunS, istockphoto.com/Wavebreakmedia; S. 18–19: move:elevator/Stefan Tempes; S. 20–21: istockphoto.com/Mykhailo Ridkous; S. 22: istockphoto.com/PeopleImages; S. 23: istockphoto.com/Georgijevic



Das System Stress.

Schnell, rastlos, überladen – so fühlt sich für uns der Alltag häufig an. Wir sind gestresst. Und das ist auf Dauer ungesund. Dabei sollte Stress gar nicht grundsätzlich verteufelt werden. Kurzzeitstress, der durch ausreichend Entspannungsphasen unterbrochen wird, ist nicht per se negativ. Richtig dosiert ist Stress bis heute sogar ein unverzichtbarer Begleiter.

Viele Symptome von akutem Stress sind deutlich zu spüren: Herzklopfen, steigender Blutdruck und schwitzende Hände. Unser Körper ist im Alarmzustand. Und das ist auch gut so, denn während der Evolution hat dies in Kampf- und Gefahrensituationen unser Überleben gesichert. Auch heute noch macht sich unser Körper die positiven Eigenschaften von Stress zunutze. Wenn er nicht dauerhaft auftritt. Denn klar ist: Die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin sind schädlich für die Psyche und die Physis, wenn sie zu lange ausgeschüttet werden. Negativer Stress wird als Disstress bezeichnet. Er fördert Unwohlsein, Schlafstörungen oder Depressionen.

Kurzfristige Stresssituationen aber machen startklar für die anstehende Belastung. So können wir Aufgaben angehen und meistern. Das ist nützlich im Beruf, bei körperlichen Anstrengungen oder bei Prüfungen. Denn Stress steigert Motivation, Aufmerksamkeit, Hirnaktivität sowie Kampf- und Fluchtbereitschaft. Muskelkraft und Sehvermögen sind erhöht, unsere Immunzellen wachsen. Zudem stimuliert Cortisol den Gehirnteil, der für das Langzeitgedächtnis zuständig ist. Kurzzeitstress hilft also im Alltag. Dieser positive Stress, auch Eustress genannt, setzt viele Energien frei. Sie erleben ihn zum Beispiel, wenn Sie vor einem schönen Erlebnis aufgeregt sind oder an einer spannenden Aufgabe arbeiten.

Und das Beste kommt am Schluss – Glückshormone wie Endorphine oder Serotonin, die beim Kurzzeitstress ausgelöst werden, beflügeln uns in anstrengenden Situationen. Sozusagen eine natürliche Belohnung, die beispielsweise Marathonläufer gut kennen. Deshalb dürfen Sie dem Stress sogar manchmal dankbar sein.

Zu viel von allem.

Immer in Eile, überall Hektik, zu viele Eindrücke – in unserer schnellen Welt sind Geist und Körper bis zur Erschöpfungsgrenze gefordert. Aber was genau stresst uns eigentlich so?

Keine Zeit

Es liegt am Ungleichgewicht zwischen dem, was wir uns vornehmen, und der Zeit, die uns zur Verfügung steht. Wir wollen einfach zu viel. Daher nehmen wir eine halbe Stunde Stau in der Regel nicht als geschenkte Zeit zum Musikhören wahr, sondern denken eher: „Gleich muss ich noch einkaufen und um 20 Uhr muss ich schon am Kino sein. Dann muss ich das Telefonat verschieben. Aber auf wann? Morgen wollte ich Sport machen.“ Sie kennen das? Dann gehören Sie zu den 60 Prozent der Deutschen, die laut einer Forsa-Umfrage das Gefühl haben, dass ihnen zu wenig Zeit zur Verfügung steht.

Druck von außen

Soziale Netzwerke vernetzen uns nicht nur leichter mit unseren sozialen Kontakten – sie geben uns auch mehr Einblicke in das Leben unserer Freunde und Bekannten. Allerdings nur scheinbar. Denn die Mehrheit der Nutzer zeigt nur positive Ausschnitte. Kaum jemand veröffentlicht auf Instagram Bilder zu Krankheit, finanziellen Sorgen oder Alltagsstress. Stattdessen begegnen wir schönen Menschen, die gefühlt ständig Urlaub machen und glückliche Beziehungen führen. Die Folge: Wir haben ständig das Gefühl, zu wenig für unseren Körper zu tun, etwas zu verpassen oder generell nicht mithalten zu können.

Technik

Eigentlich sollte der technische Fortschritt uns immer mehr Zeit verschaffen. Im Grunde tut er das auch, schließlich dauert das Versenden einer WhatsApp-Nachricht oder einer E-Mail nur Sekunden. Eigentlich also ein Gegensatz zu dem tagelangen Prozess eines Briefwechsels. Doch dieser Fortschritt verursacht mehr Stress, als dass er uns freie Zeit verschafft. Das liegt daran, dass wir nicht nur ein paar Mal im Monat digitale Post versenden, sondern ständig. Und wir die Mittel, die uns zur Verfügung stehen, nicht punktuell in Anspruch nehmen, sondern ständig. Wir nutzen den Fortschritt, um viel mehr zu schreiben, und zwar an mehr Leute. Unsere Möglichkeiten wachsen also schneller als unsere Fähigkeiten, sie so einzusetzen, wie wir es uns wünschen.

Multitasking

Je mehr es zu tun gibt, desto öfter versucht man, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Die schlechte Nachricht: Multitasking ist ein Mythos. Tatsächlich kann das Gehirn nicht mehrere komplexe Tätigkeiten gleichzeitig ausführen. Es kann nur sehr schnell hin und her schalten, allerdings nicht ohne Reibungsverluste – Unaufmerksamkeit, Flüchtigkeitsfehler und strapazierte Nerven sind die Folge.

Lärm

Lärm gehört zu den Umweltbelastungen, von denen sich die Menschen in Deutschland am meisten betroffen fühlen. Zu diesem Ergebnis kam eine gemeinsame Studie des Bundesumweltministeriums und des Umweltbundesamts. Was wir als Lärm wahrnehmen, ist zwar sehr subjektiv – aber immer ist Lärm ein Geräusch, das uns stört. Das löst im Körper also Stress aus. Unser Organismus schüttet Stresshormone aus, der Blutdruck steigt und das Herz schlägt schneller. In der Nacht stressen uns Geräusche noch mehr: Wenn wir schlafen, reagieren unsere Ohren besonders sensibel.

Was für ein Stresstyp sind Sie?

Lernen Sie, positiver mit Stress umzugehen.
Mit dem Selbsttest auf Seite 8.

Selbsttest.

Was für ein Stresstyp sind Sie?

Typ A

Als klassische Stresspersönlichkeit steht Typ A eigentlich grundsätzlich unter Strom. Für ihn gibt es keine Pausen, denn diese verursachen tendenziell zusätzlichen Stress statt Entspannung, weil ja die Zeit am Ende fehlt. Typ A ist eher Einzelkämpfer als Teamplayer, häufig ungeduldig und bemüht, möglichst viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.

Typ B

Typ B nimmt die Dinge eher gelassen. Er besitzt die Fähigkeit, Dinge zu akzeptieren. Insbesondere dann, wenn sie nicht zu ändern sind. Manchmal führt das bei ihm sogar zu weitgehender Gleichgültigkeit. In aller Regel behält er die Übersicht und überfordert sich nicht. In realistischer Einschätzung behält er die Ruhe und vertraut auf seine Fähigkeiten. Statussymbole sind für Typ B nebensächlich, innere Werte sind ihm deutlich wichtiger.

Zwischen Typ A, dem ewig gejagten Kämpfertyp, und dem Passiven oder sogar Hilflosen – der Extremform von Typ B – gibt es eine große Bandbreite an Mischformen. Die Kunst besteht darin, sich in kleinen Schritten dem großen Ziel zu nähern, das eigene Leben positiver zu gestalten. Entspannung und Bewegung, Sport und Erholung bringen schnell erste kleine Erfolge und werden Ihnen zeigen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

!

Bitte beantworten Sie die Fragen offen und ehrlich:
Trifft das, was Sie lesen, voll und ganz, teilweise oder gar nicht auf Sie zu?

Ich esse häufig schnell, im Stehen oder im Gehen, weil ich so wertvolle Zeit sparen kann.
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Ich hasse es, im Stau oder in einer Schlange zu stehen, es macht mich wahnsinnig!
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Ich kann schlecht still sitzen, ich wippe dann mit den Beinen oder trommle mit den Fingern.
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Ich habe eher hohe Erwartungen an andere Menschen ... genau wie an mich selbst.
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Es fällt mir eher schwer zuzuhören, häufig falle ich anderen ins Wort; aber das dauert ja auch immer!
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Ich treibe eigentlich total gerne Sport. Aber man kommt ja zu nichts.
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Ich glaube das zwar nicht, aber andere sagen, dass ich im Schlaf mit den Zähnen knirsche.
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Ich habe manchmal echte Blackouts, dann fallen mir die einfachsten Sachen nicht mehr ein.
Na ja, man wird älter ...
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Ich kann eigentlich ganz gut einschlafen. Aber wenn ich dann aufwache, fallen mir 1.000 Sachen ein. Dann ist es aus mit Schlafen.
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Ich habe leider wenig Zeit für Familie oder Hobbys, aber von nichts kommt ja auch nichts.
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Ich sehe das häufig so: Ehe ich das erkläre, habe ich es lieber gleich selbst gemacht.
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Ich leide besonders in jüngster Zeit verstärkt an Kopf- und/oder Rückenschmerzen.
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Gehören Sie eher zu den Menschen, die nicht Nein sagen können?
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Diese ganzen Anti-Stress-Programme bringen nichts, davon wird die Arbeit auch nicht weniger!
☐ **Ja** ☐ **Teils, teils** ☐ **Nein**

Wenn Sie die Mehrheit der Fragen mit „Ja“ oder „Teils, teils“ beantwortet haben, gehören Sie eher zum Typ A, wenn Sie eher zu „Teils, teils“ oder „Nein“ tendiert haben, dann sind Sie eher ein Typ B.

Ihr neues Bewusst-sein.

Wenn Geschwindigkeit und Stress steigen, wächst gleichzeitig auch der Wunsch nach mehr Ruhe und Gelassenheit. Doch wie kann er aussehen, der Gegenentwurf zu unserer beschleunigten Welt? Weniger Zerstreuung und Ablenkung, dafür den Blick schärfen für das Wesentliche. Zurück zur inneren Ruhe finden, zurück zu sich selbst. Das ist mehr als ein Trend, sondern das Bedürfnis vieler Menschen, sich Momente in diesem neuen Bewusstsein zu schaffen. Sei es durch Sport, Ernährung oder mehr Zeit mit Freunden und Familie. Wagen Sie einen Neuanfang für ein glücklicheres Leben.

Finden Sie Ihren persönlichen Lebensweg.

Ruhe und Entspannung.

„Komm doch mal zur Ruhe“ – bestimmt haben Sie diesen gut gemeinten Ratschlag auch schon gehört. Doch wie schafft man sich ein Kontrastprogramm zum Alltag? Zum Beispiel mit verschiedenen Entspannungstechniken. Finden Sie Ihre kleine Ruheinsel mithilfe von Yoga, Progressiver Muskelentspannung oder Qigong. Wir geben Ihnen einen Überblick über die beliebtesten Entspannungsmethoden.

Meditation

Ruhig sitzen und nichts machen? Ganz so einfach ist es mit der Meditation dann doch nicht. Denn das Bewusstsein stärken und gleichzeitig die Gedanken loslassen will gelernt sein. Meditation bedeutet beobachten, wahrnehmen und achtsam sein. Wer sich auf Meditation einlässt und sie regelmäßig praktiziert, kann den Fokus auf den Moment schärfen. Die Konzentration auf die eigene Wahrnehmung wird verbessert, der Kopf aber gleichzeitig befreit. Das entspannt sowohl Körper als auch Geist. Der Puls verlangsamt sich, die Gehirnwellen werden positiv beeinflusst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Das Beste daran: Meditieren können Sie im Sitzen, im Liegen oder im Stehen. Egal, ob längere Einheiten nach dem Feierabend oder nur wenige Minuten in der Pause – sogar auf dem Weg zur Arbeit können Sie die Techniken anwenden. Um flexibel meditieren zu können, müssen Sie nur eins: regelmäßig üben.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Was passiert mit unseren Muskeln, wenn wir unruhig, ängstlich oder gestresst sind? Sie spannen an. Die Idee der PMR: Trainiert wird meist im Liegen oder Sitzen, dabei spannen Sie nacheinander verschiedene Muskelgruppen für einige Sekunden an, spüren die Anspannung und lassen dann bewusst los. Das geht von den Armen über Gesicht, Nacken, Rücken, Bauch bis hin zu den Beinen und Füßen. Die Muskulatur entspannt sich so sehr effektiv. Wichtig ist genau nachzufühlen, wie der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung ist. So lernt Ihr Körper, auch in Alltagssituationen eine erhöhte Anspannung zu erkennen und wieder loszulassen.

Qigong

Gymnastik und Atemübungen sind die zentralen Elemente des Qigong. Die Übungen helfen, die Beweglichkeit zu steigern, die Atmung zu vertiefen und das Wohlbefinden zu steigern. Das Prinzip des Qigong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird eingesetzt, um Verspannungen und Blockaden zu lösen, Selbstheilungskräfte anzuregen und die Atmung zu regulieren. Qigong können Sie im Stehen, Sitzen oder Liegen ausführen. Dabei richten Sie Ihre Konzentration auf die Atmung, auf bestimmte Organe oder Körperbereiche. Sie versuchen in Ihrer Vorstellung, das Qi, die Lebensenergie, zu fühlen und strömen zu lassen.

Tai-Chi

Zeitlupenartige Bewegungen von einem Bein auf das andere und dabei eine ständige Armbewegung – so sieht es aus, wenn Sie Tai-Chi praktizieren. Eigentlich als Kampfkunst entwickelt, wird Tai-Chi heute als mentales, körperliches und meditatives Training eingesetzt. Die Bewegungen folgen immer dem Wechsel zwischen Yin und Yang. Auf jedes Heben folgt ein Senken, auf jede Linksdrehung eine Ausrichtung nach rechts. Der Gedanke dahinter: Die fließenden Bewegungen und Gewichtsverlagerungen bewirken einen Wechsel von Spannung und Entspannung der Muskulatur. Der Muskeltonus wird verbessert, Bänder, Sehnen und Gelenke werden trainiert. Im Prinzip wirkt Tai-Chi wie eine Meditation, aber in Bewegung. Beherrschen Sie die Technik, können Sie die Meditation in jeder Alltagssituation einsetzen.

Ihre Audi BKK Leistung

Sie möchten sich im Alltag eine kleine Auszeit nehmen? Wir unterstützen Sie mit zahlreichen Gesundheitskursen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtprävention. Profitieren Sie von bis zu 180 Euro Erstattung im Jahr. Mehr erfahren Sie unter **www.audibkk.de/gesundheitskurse**

Yoga

Yoga erfreut sich auch in Deutschland wachsender Beliebtheit, und das aus gutem Grund: Yoga reduziert Stress und Anspannung und ist dabei recht vielfältig. Von Atemtechniken über klassische Yoga-Posen und Meditation im Hatha Yoga bis zum intensiveren Vinyasa Yoga. Welcher Yoga-Typ Sie sind, probieren Sie am besten aus. Bei manchen stellt sich Entspannung nach schweißtreibenden Übungen ein, andere brauchen ein ruhigeres, wenn auch nicht weniger forderndes Training, um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu erreichen. Denn genau darum geht es im Yoga schließlich. Lust, direkt einzusteigen? Begrüßen Sie doch den Tag mit einem Sonnengruß! So geht’s: **www.audibkk.de/zurückzumir**

Autogenes Training

Das Prinzip des Autogenen Trainings basiert auf einer Art Selbsthypnose. Über gedankliche Konzentration und bestimmte Formeln kommen Körper und Geist zur Ruhe. In einer ruhigen Körperhaltung sagen Sie sich Sätze wie „Mein linker Arm ist ganz schwer“ oder „Mein linker Arm ist ganz warm“ immer wieder im Geiste vor. Durch das Wiederholen dieser Formeln leiten Sie Ihre Gedanken und Vorstellungen und nach einiger Trainingszeit stellt sich der gewünschte Entspannungszustand ein. Wichtig nach dem Training ist die Aufwachphase, damit Sie den tranceähnlichen Zustand bewusst beenden. Da es nicht ganz so schnell erlernbar ist wie die Progressive Muskelentspannung, brauchen Sie für das Autogene Training vielleicht ein paar Trainingseinheiten mehr.

Kleine Tricks für Ihren Alltag.

Entspannungstrainings helfen, Stress langfristig zu reduzieren und ihm vorzubeugen. Für kleine Momente der Ruhe in hektischen Situationen oder nach einem anstrengenden Tag helfen auch diese Alltagstipps:

Drücken Sie mal ein Auge zu

Ist es im Büro stressig, braucht nicht nur Ihr Kopf eine Pause. Gönnen Sie Ihren Augen eine Auszeit von der Bildschirmarbeit. Lassen Sie Ihren Blick für einige Minuten in die Ferne schweifen. Oder entspannen Sie Ihre Augen, indem Sie Ihre Handinnenflächen über die geschlossenen Augen legen. Genießen Sie die Dunkelheit und Wärme. Da kommen auch Geist und Körper zur Ruhe.

Umgebungswechsel

Im Büro ist die Hölle los. Da hilft ein kurzer Tapetenwechsel. Verbringen Sie Ihre Pause mit einem Spaziergang an der frischen Luft, das macht den Kopf frei. Bewegung aktiviert und entspannt zugleich, zudem werden Sie in Ihrer Pause nicht von Telefon, Mails und Akten abgelenkt. Kehren Sie anschließend mit neuer Kraft an den Arbeitsplatz zurück.

Langweilen Sie sich!

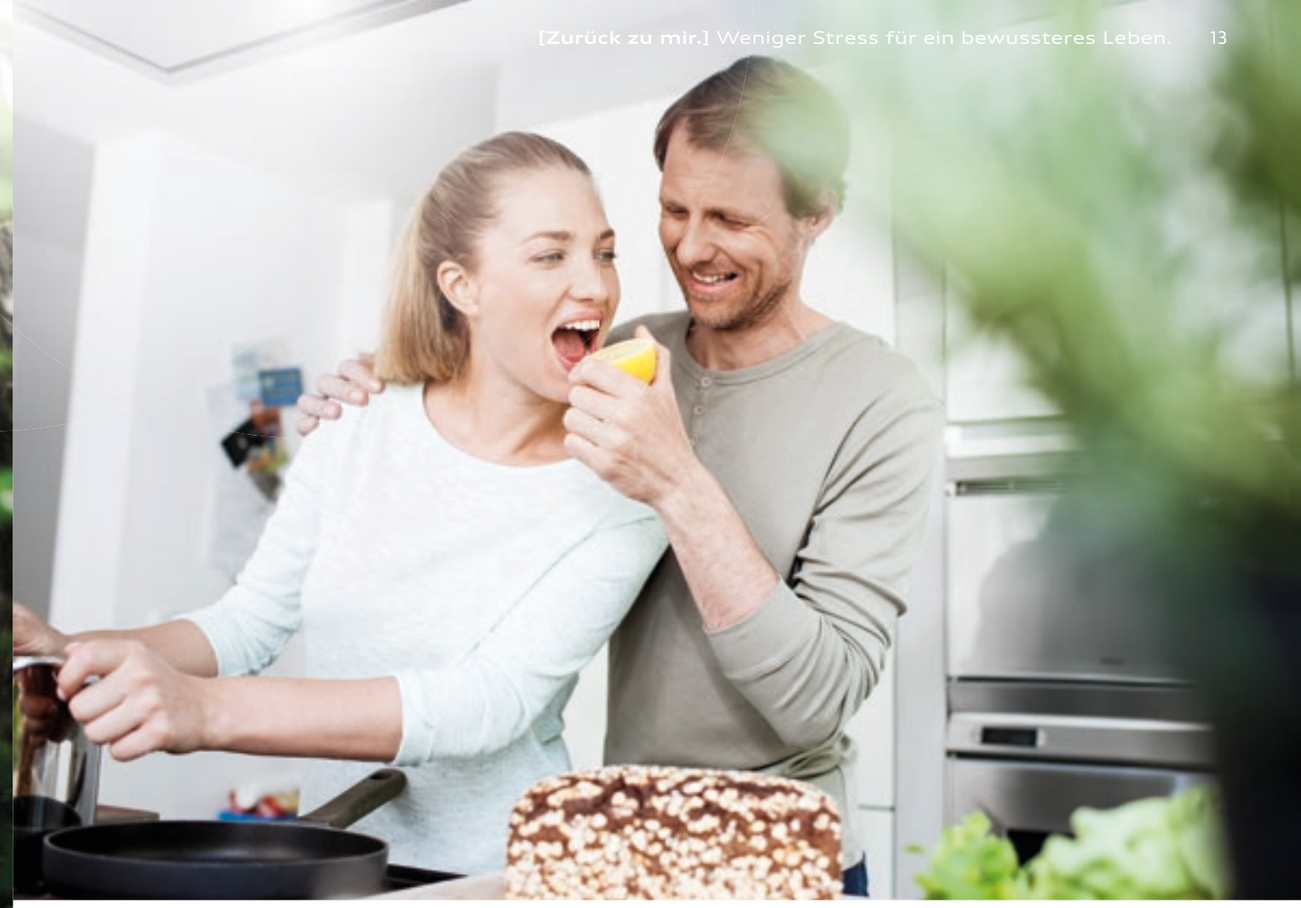
Der Griff zum Handy ist verführerisch – vor allem in den Momenten, in denen wir gerade mal nichts zu tun haben. Dabei sind diese Momente purer Luxus, den wir nutzen sollten. Denn Langeweile ist ein wertvoller Zustand. Sie setzt Kreativität frei und schafft Raum für neue Ideen.

Abends abschalten

Nach einem stressigen Tag ist es wichtig, runterzukommen und mit einem positiven Gefühl ins Bett zu gehen. Was Ihnen dabei hilft, ist ganz individuell. Entspannt es Sie, ein warmes Bad zu nehmen, blättern Sie gern in Ihrem Lieblingsmagazin oder darf es auch der Spieleabend mit der Familie sein? Vor dem Schlafen sollten Handy, Laptop und Co. unbedingt Sendepause haben. Die blauen Lichtwellen machen munter und das ist kurz vor der Nachtruhe kein gewünschter Nebeneffekt.

Vereinbaren Sie Dates – mit sich selbst

Alle Alltagsaufgaben erledigen und noch Freunden und Familie gerecht werden – da bleibt die eigene Person oft auf der Strecke. Schicken Sie sich zweimal täglich kleine Erinnerungen mit der Frage: „Was tut mir jetzt gut?“ Ist es das Telefonat mit Freunden, eine Kaffeepause oder eine Kuscheleinheit mit dem Haustier? Nehmen Sie sich Zeit dafür und für sich.



Mit mehr Muße.

Was soll ich nur essen? Etwas Gesundes wäre gut. Es muss aber schnell gehen. Vielleicht doch das Brötchen auf die Hand, mal eben im Vorbeigehen? Wohl jeder hat sich diese Fragen schon gestellt. Bewusstes Essen ist im Alltag oft schwierig. Wir sind mit unseren Gedanken überall, nur nicht bei der Mahlzeit, die wir gerade einnehmen. Dabei lohnt es sich, achtsam zu essen. Bewusstes Essen hilft, wieder auf Körpersignale zu hören und das natürliche Gefühl für Hunger und Sättigung zurückzuerlangen.

Achtsam essen, so geht’s:

1 **20 Minuten für mehr Vergnügen**
Lassen Sie sich für eine Hauptmahlzeit ruhig Zeit. Legen Sie zum Beispiel das Besteck nach jedem Bissen auf den Tisch. Sie genießen jeden Bissen ganz bewusst.

2 **Essen Sie im Sitzen**
Messen Sie der Mahlzeit die Wichtigkeit bei, die sie verdient. Daher lieber nicht im Stehen oder Laufen essen.

3 **Genießen Sie bewusst**
Sehen Sie sich die Mahlzeit bewusst an, nehmen Sie ihren Duft wahr. Was können Sie herausschmecken? Vielleicht Kräuter oder bestimmte Gewürze. Richten Sie die Teller schön an und schaffen Sie sich ein gemütliches Ambiente.

4 **Konzentrieren Sie sich auf das Essen**
Schalten Sie den Fernseher aus, legen Sie Tablet und Smartphone für die Dauer des Essens beiseite. Jetzt ist nur Ihre Mahlzeit wichtig.

5 **Probieren Sie Neues**
Testen Sie neue Geschmacksrichtungen. Das schult den Geschmack und macht Spaß.

„Man selbst hat viel mehr in der Hand, als man glaubt.“

Schon in jungen Jahren war Nicola Fritze klar, dass es nichts bringt, auf den Prinzen auf dem weißen Pferd zu warten. „Du musst dein Leben selbst in die Hand nehmen“, sagte sich Nicola damals. Diese Erkenntnis teilt die selbstständige Motivationstrainerin heute vor internationalem Publikum.

Ihr Lebensmotto lautet „Motivier dich selbst, sonst macht’s ja keiner“. Wie sind Sie zu dieser Erkenntnis gekommen?
Eigentlich hatte ich schon als Teenie die ersten Erkenntnisse, dass ich mir selbst am besten helfen kann. Schmerzhaft bewusst wurde mir das allerdings erst viele Jahre später. Ich arbeitete viel zu viel, habe meine Grenzen ständig ignoriert. Eines Tages saß ich mit einem Freund im Skiurlaub und war viel zu erschöpft, auch nur aufzustehen. An Skifahren war nicht zu denken. Und er fragte mich: „Nicola, wie lange willst du eigentlich noch so weitermachen?“ Das war ein Schlüsselmoment für mich. Und ich handelte.

Was geschah dann?
Ich habe rigoros Löcher in meinen Kalender gerissen. Ich habe nur eine bestimmte Anzahl an Vorträgen angenommen, um mir Raum für mich freizuschaufeln. Zeiten geblockt, um durchzuatmen, um Mußestunden zu haben, einfach mal die Wolken zu betrachten oder auch mal Löcher in die Decke zu starren. Und ich habe mir kleine Rituale und Ruheinseln geschaffen, die mir Kraft und Motivation geben. Ich musste mein Leben einfach komplett neu denken, sodass es gut für mich ist.

Sie sorgten also selbst dafür, dass es Ihnen gut geht.
Ja genau, sonst macht’s ja keiner! (lacht) Natürlich sind Wohlbefinden und Motivation auch von äußeren Faktoren abhängig. Aber man selbst hat viel mehr in der Hand, als man glaubt. Auch die eigene Lebensfreude, die kann man sogar trainieren!

Wie genau soll das gehen?
Ein wichtiger Schritt zu mehr Lebensfreude war für mich, mein Bewusstsein ins Hier und Jetzt zu legen. Nicht mehr darüber zu grübeln, was war, denn das ist sowieso vorbei. Oder darüber, was geschehen könnte, denn meistens wird ja eh alles anders. Diese Gedanken blockieren, können Angst machen und verhindern, dass wir uns selbst und unsere Gegenwart bewusst wahrnehmen.

Aber diese Gedanken kommen doch wie von selbst …
Aber nur, wenn wir es zulassen. Man muss sich mal vorstellen: 80 bis 90 Prozent unserer Gedanken denken wir jeden Tag aufs Neue. Aber wie viele davon tun uns eigentlich gut? Welche davon sind destruktiv? Wenn man diese erstmal identifiziert hat, kann man lernen, sie weiterzuschicken oder durch positive zu ersetzen. Man lernt, sie zu steuern. Aber das geht nicht einfach so, das muss man erstmal trainieren.

Wie sieht denn so ein Training aus?
Rituale sind eine gute Trainingsmethode. Ich nehme mir zum Beispiel morgens im Bett noch ein paar Minuten zum Nachdenken. Aber anstatt schon meinen Tag durchzuplanen, denke ich darüber nach, wofür ich dankbar sein kann. Zum Beispiel dafür, dass meine Familie und ich gesund sind, dafür, dass ich gleich lecker frühstücken kann oder dafür, dass ich ein warmes Bett habe. Mit Dankbarkeit im Herzen startet jeder Tag wundervoll und die Lebensfreude steigt.

Erstaunlich, was man alles selbst schaffen kann.
Sage ich ja!

Ihr Audi BKK Service

Weitere Tipps für mehr Lebensfreude gibt Nicola Fritze in unserem Podcast. Viel Spaß dabei!
www.audibkk.de/zurückzumir

Was sagt mein Körper?

Wir essen, wenn wir Zeit haben, und nicht, wenn wir hungrig sind. In der Freizeit suchen wir noch den Leistungskick. Gegen Müdigkeit gibt es schnell einen Kaffee. In unserer schnellen und lauten Welt verlernen wir etwas Essenzielles: unserem Körper richtig zuzuhören.

Denn die Anforderungen von außen lenken den Blick weg von uns. Zwischen Tagesordnungspunkt eins und sieben verlieren wir uns selbst aus dem Blick – und damit das Gefühl für unseren eigenen Körper. Der Zusammenhang von Stress und Körperwahrnehmung zeigt sich beispielsweise eklatant bei Burn-out-Erkrankten. Das Gefühl von Druck und Stress ist bei ihnen so stark, dass die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Grenzen dahinter verschwindet.

Ein wichtiger Teil der Stresstherapie ist daher, den eigenen Körper wieder spüren zu lernen. So erhalten Patienten beispielsweise kalte Wickel, um das Gefühl von Kälte und Wärme und die Reaktionen des Körpers darauf bewusst zu erleben. Außerdem praktizieren die Patienten Achtsamkeitsübungen, eine Körperwanderung beispielsweise. Sie unternehmen einen mentalen Spaziergang durch ihren Körper, starten beim kleinen Zeh und enden bei ihren Haarspitzen.

Ein weiteres Heilmittel gegen Stress: Sport. Denn er baut Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ab und kurbelt gleichzeitig die Produktion von Serotonin und Dopamin an – Neurotransmitter, über die sich unsere Psyche freut. Wichtig ist dabei, den richtigen Sport und ein gutes Maß für sich zu entdecken. Denn Sport soll den Einklang mit dem Körper fördern und nicht eine weitere Stresszone schaffen. Hören Sie einfach Ihrem Körper zu – er sagt Ihnen schon, was gut für Sie ist.

Auf dem Weg zu sich selbst.

Mehr Fitness, kräftigere Muskeln, ein stabiles Herz-Kreislauf-System – mit Sport bringen Sie Ihren Körper in Balance und stärken Ihr Körpergefühl. Ausdauersportarten, wie das Laufen zum Beispiel, bringen uns dazu, in uns hineinzuhorchen. Wir bemerken, dass die Atmung gleichmäßig ist und die Beine leicht. Die Muskeln arbeiten, das Herz schlägt kräftig, der Puls steigt angenehm an – es fühlt sich richtig gut an, in Schwung zu kommen.

Zum Beispiel dann, wenn Sie einen langen Bürotag im Sitzen verbracht haben und anschließend eine Spritztour mit dem Mountainbike unternehmen oder in einem Tennismatch fighten. Das „weckt“ den Körper, gibt ihm Flexibilität und vertreibt zugleich den Alltagsfrust. Wer allerdings den Tag über von Termin zu Termin hetzt, kann sich bei gleichförmigen, rhythmischen Sportarten wie Laufen besser entspannen. Sie helfen sich zu beruhigen. Regelmäßiger Sport trainiert nicht nur den Körper, sondern auch die eigene Wahrnehmung, wie er sich unter der Belastung anfühlt. Wichtig ist, dass Sie sich nicht überanstrengen, sondern mit moderater Intensität trainieren.

Achten Sie auch immer auf die Signale Ihres Körpers. Ist die Erschöpfung vom Arbeitstag groß, sollten Sie sich nicht zum Krafttraining zwingen, sondern lieber eine leichtere Sportart wählen, zum Beispiel Yoga oder Faszientraining. So fällt es immer leichter, die eigenen körperlichen Bedürfnisse und auch Grenzen zu erkennen, im Sport wie im Alltag. Und das Beste ist: Es passiert von ganz alleine, wenn Sie im Training bleiben.

Sportarten, die gut in den Alltag passen.

Laufen, Schwimmen, Radfahren

Ausdauersportarten machen fit und helfen, den Körper genau zu spüren. Und sie lassen sich leicht in den Alltag einbauen. Zudem stärken sie das Herz-Kreislauf-System, die Lunge, die Muskeln und vergrößern die Stresstoleranz.

Tanzen

Koordination, Ausdauer und Taktgefühl: Kopf und Körper müssen beim Tanzen im Hier und Jetzt sein – und zu zweit macht es mehr Spaß als alleine. Tanz verleiht Kraft, und sich nach Musik zu bewegen entspannt. Tanzen verbessert die Motorik, die Aufmerksamkeit, das Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis.

Klettern

Wer klettert, der klettert. Alltagsstress? Nicht hier. Wer nach oben will, muss sich auf sich und die Wand konzentrieren. Nur der nächste Kletterzug zählt. Klettern ist ein komplexer Kraftsport, eine ganzheitliche Trainingsmethode. Es stärkt den gesamten Körper, man erhält ein gutes Gefühl für Muskulatur, Koordination und Gleichgewicht.

„Der Schritt war der einzig richtige.“

Lydia Albers’ Weg war vorgezeichnet: ein Studium der Raumplanung, direkter Einstieg als Quartiersmanagerin, Beförderung zur Bereichsleiterin. Doch glücklich war Lydia nicht – und folgte eines Tages ihrer inneren Stimme.

Sie wirkt nachdenklich, wenn sie von ihrer Vergangenheit erzählt. Denn Lydias Entscheidung, den sicheren Weg zu verlassen, lässt sich nur schwer mit wenigen Worten erklären. „Es geschah nicht von heute auf morgen, es war vielmehr ein innerer Prozess“, sagt die 35-Jährige. Denn eigentlich lief alles ziemlich gut, zumindest eine Zeit lang. „Mein Studium war total spannend, die erste Stelle flog mir einfach zu.“ Und die Arbeit im Quartiersmanagement, das gezielt die Entwicklung von Stadtteilen fördert, machte ihr richtig Spaß. Ein Leben, das glücklich machte.

Doch was anfangs inspirierend, abwechslungsreich und vielfältig war, entwickelte sich mit den Jahren zu einem starren Korsett. Lydia hatte nur wenig Raum für eigene Ideen, arbeitete in verkrusteten Strukturen, jedes Jahr dasselbe Programm. „Irgendwann merkte ich, dass mein Leben zu einer ständigen Wiederholung geworden war. Und ich lief einfach nur noch mit.“ Arbeiten, essen, schlafen. Kaum Raum für neue Gedanken, zu wenig Platz für sich selbst. Ein Leben, das Lydia nie wollte. Ein guter Beruf, das Einkommen stimmt, was willst du denn mehr? Stimmen von außen, die jedoch ihrer inneren Stimme widersprachen.

Denn Lydia wollte mehr: „Mehr Zeit für ein bewussteres Leben, zum Denken, Durchatmen und Zu-sich-Kommen.“ Sich nicht mehr auf den täglichen Trampelpfaden verlieren und die Wahrnehmung der Welt auf das Wochenende verschieben. Und Lydia bog ab. Verließ den sicheren Weg und entschied sich für einen neuen. „Na ja, so ganz neu war er eigentlich nicht“, sagt sie lächelnd. Denn Yoga war schon lange Teil ihres Lebens. Sie praktizierte es während des Studiums und auch in ihrem Berufsleben war Yoga immer da. Lydia machte Nägel mit Köpfen – und ließ sich neben ihrer Arbeit zur Yogalehrerin ausbilden.

Der Schritt in die Selbstständigkeit war für sie dann nur natürlich. Lydia kündigte ihren Job und begann, sich ihr neues Leben aufzubauen. Schritt für Schritt, aber in die richtige Richtung. „Ich brauchte schon ordentlich Mut, um diesen Schritt zu wagen, auch finanziell.“ Aber der Mut zahlte sich aus. Heute hat Lydia einen eigenen Yogaraum, gibt Kurse an der Volkshochschule und auch in Unternehmen. Und obwohl sie sich noch auf dem Weg befindet, ist ihr eines schon jetzt ganz klar: „Der Schritt war der einzig richtige. Denn es war der Schritt zurück zu mir selbst.“

Digital Detox.

Mehr Zeit für das Wichtige im Leben.

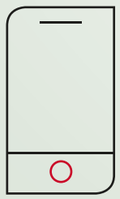
Mal eben die neuesten E-Mails, WhatsApp-Nachrichten und Posts in den sozialen Netzwerken checken. Der ständige Blick aufs Handy, morgens, mittags, abends. Das Smartphone ist für die meisten Menschen Teil ihres Lebens. Es einfach mal ausschalten, womöglich über längere Zeit? Lieber nicht, man weiß ja nie.

Wir sind eng mit den digitalen Medien verbunden, aber was macht das mit uns? Eine ganze Menge, sagen Forscher. Sie haben in verschiedenen Untersuchungen herausgefunden, dass uns die ständige Erreichbarkeit und das Surfen stressen. Wir möchten nichts verpassen, keine Nachricht aus der Firma oder dem Privatleben, und bleiben dran. Oft ärgern wir uns aber darüber, dass wir wieder viel Zeit auf Instagram und Co. verbringen – trotzdem klicken wir weiter.

Warum? Ab und an erfährt man eben doch Interessantes oder Neues und wir hoffen, dass es wieder passiert. Und ist das der Fall, schüttet der Körper das Glückshormon Dopamin aus. Wir fühlen uns gut.

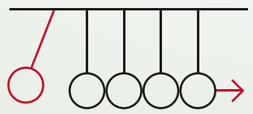
Nach und nach aber wird der Griff zum Handy zum Reflex – und nimmt mitunter Suchtcharakter an. Wir überdenken nicht mehr, ob wir jetzt wirklich News checken wollen oder ob wir eventuell durch intensives Surfen etwas in der realen Welt verpassen. Wenn wir ständig aufs Smartphone schauen, nehmen wir unsere Umwelt schlechter wahr. Wir lassen die Gedanken weniger schweifen und bringen uns so um spontane Glücksmomente.

Warum sich also nicht mal eine Auszeit von der digitalen Welt nehmen? Das geht in kleinen Schritten – und bringt vielleicht mehr Glücksmomente ins echte Leben zurück.



57 Mio.
Deutsche haben ein Smartphone
Lt. Statista 2018

28%
der Deutschen nutzen ihr Handy mehr als eine Stunde täglich
Statista-Befragung 2017



57%
der Smartphone-Nutzer erwarten eine sofortige Reaktion von Freunden und Familie auf Nachrichten
Lt. Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München

Tipps für die digitale Entgiftung

1 **Digital-Detox-Apps**
Kurios, aber hilfreich: Apps, die dabei unterstützen, den Handygebrauch zu reduzieren. Sie zeigen, wie oft man zum Smartphone greift und was man damit tut. Am Tagesende zieht die App Bilanz und wirft eine Statistik aus, zum Beispiel, dass man den Bildschirm 80-mal entsperrt hat. Ein gutes Mittel zur Selbsterkenntnis. Diese Detox-Apps können helfen: „Moment“, „Forest“, „RescueTime“.

2 **Nicht immer sofort reagieren**
Dem Gefühl einmal nicht nachgeben, gleich auf private Mails antworten zu müssen, sondern sich erst melden, wenn es die Zeit zulässt. Falls Freunde und Familie nachfragen, offen erläutern, warum man sich dazu entschlossen hat.

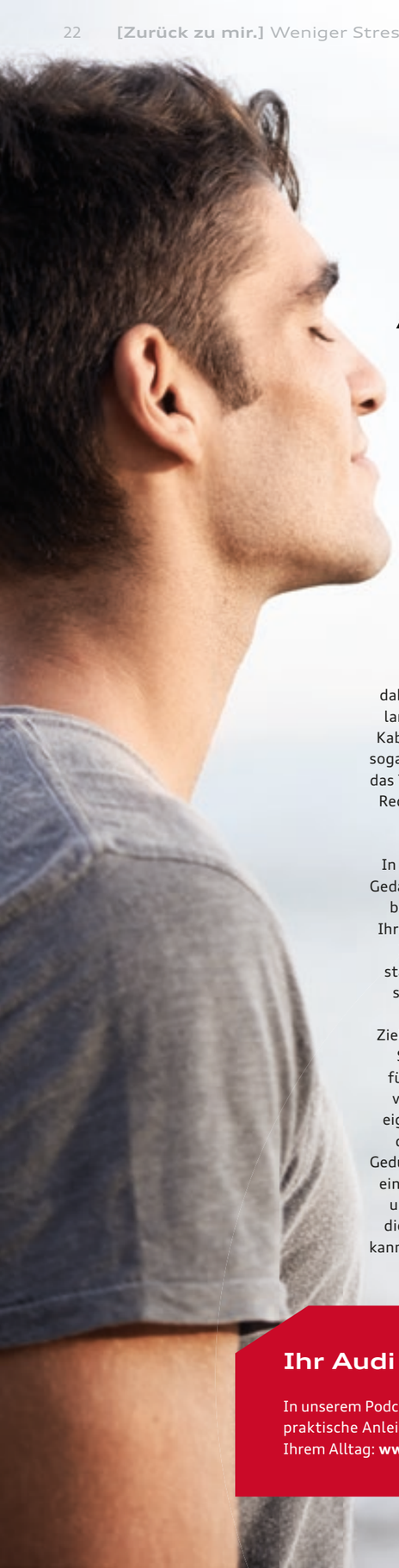
3 **Weniger Dienste nutzen**
Sich nicht vom Handy, sondern lieber vom Wecker wecken lassen. So schaut man beim Einstellen der Weckzeit nicht eben noch, was es bei Twitter Neues gibt, und wundert sich auch nicht eine halbe Stunde später, dass es schon so spät ist.

4 **Weniger Push-Nachrichten**
Uns erreichen ständig Push-Nachrichten, das Handy blinkt, brummt, vibriert. Am besten das Smartphone lautlos stellen, Push-Nachrichten abstellen, Apps deinstallieren und Angebote im Browser nutzen. Räumen Sie Ihr Handy auf.

5 **Die Ruhe genießen**
Während der Mahlzeiten am besten das Smartphone ausschalten.

6 **In den Schlaf finden**
Eine Stunde vor dem Zubettgehen ist auch für das Handy Feierabend – bitte ausmachen.

Tipp: Einen speziellen Test zum Thema „Digital Detox“ finden Sie hier:
www.audibkk.de/gesundheit/digital-detox



Achtsamkeits-meditation.

Wie der Blick von außen gelassen macht.

Achtsamkeit ist das Thema der Stunde, dabei ist sie in Yoga und Buddhismus schon lange verankert. Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn baute in den späten 70er-Jahren sogar ein mehrwöchiges Programm rund um das Thema MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), sprich Stressreduzierung durch Achtsamkeit, auf.

In der Achtsamkeitsmeditation sind all Ihre Gedanken willkommen, sie werden aber nicht bewertet. Sie schauen quasi von außen auf Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen. In dieser Beobachterrolle gilt: annehmen statt beurteilen, wahrnehmen statt analysieren und bewusst im Hier und Jetzt sein.

Ziel dieser wertfreien Wahrnehmung ist es, Sie zu einem neuen Selbstverständnis zu führen: Das Glück ist nicht mehr abhängig von äußeren Faktoren, sondern von Ihren eigenen inneren Ressourcen. Diese werden durch Achtsamkeitsmeditation gestärkt. Geduld, Akzeptanz und Stabilität nehmen zu – ein wichtiger Schritt für mehr Gelassenheit und innere Ruhe. Wer achtsam ist, nimmt die eigenen Emotionen ganz klar wahr und kann sein Handeln darauf ausrichten. Und so effektiv Stress reduzieren.

Ihr Audi BKK Service

In unserem Podcast finden Sie weitere Übungen und praktische Anleitungen für mehr Achtsamkeit in Ihrem Alltag: **www.audibkk.de/zurückzumir**

Versuchen Sie doch mal eine Atemübung!

Sitzen oder stehen Sie so, dass Sie für 15 Minuten diese Position bequem halten können. Ihre Wirbelsäule ist dabei der ganzen Länge nach aufgerichtet. Ihre Schultern sind entspannt, die Handinnenflächen zeigen nach oben und im Stehen nach vorne. Schließen Sie die Augen. Die ganze Aufmerksamkeit ist nun auf Ihren Atem gerichtet.

Atmen Sie tief ein und spüren Sie dabei, wie die Luft in Ihren Körper einströmt. Die Bauchdecke hebt sich, Ihr Körper dehnt sich aus. Die Luft fließt ohne Anstrengung in Bauch und Becken.

Beim Ausatmen spüren Sie, wie die erwärmte Luft wieder hinausfließt und Ihre Bauchdecke sich senkt. Wiederholen Sie das einige Male.

Legen Sie beim nächsten Ein- und Ausatmen Ihre Handinnenflächen auf den Bauch und fühlen Sie, wie sich der Bauch hebt und senkt. Gedanken, die auftauchen, schieben Sie wie Wolken einfach beiseite. Nehmen Sie sie wahr, aber bewerten Sie sie nicht, lassen Sie sie einfach ziehen.

Üben Sie insgesamt 15 Minuten. Am Ende der Übung sagen Sie sich, dass Sie wieder ins Jetzt zurückkehren möchten. Ballen Sie die Hände, strecken Sie sich und öffnen Sie die Augen.

Liebe macht gesund.

Geld? Ach was. Erfolg? Bedingt. Wissen Sie, was uns wirklich gesund macht? Es ist die Liebe. Denn Liebe, Zuneigung und Wertschätzung wirken sich positiv auf unsere emotionale Stabilität und die Gesundheit aus. Eine Studie der Universität Harvard ergab, dass Menschen, die sich lange Zeit sehr einsam fühlten und keine stabilen zwischenmenschlichen Beziehungen führten, nicht nur unglücklich waren – ihre Gesundheit wurde mit der Zeit auch deutlich schlechter. Heißt im Umkehrschluss: Gute Beziehungen machen uns nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder.

Und Sie können in Sachen Gesundheit gern auch richtig aktiv werden. Küsse beispielsweise haben eine heilende Wirkung. Ein inniger Kuss senkt negative Cholesterinwerte und stärkt außerdem das Immunsystem. Oder halten Sie doch mal wieder Händchen. Schon zehn Minuten genügen und der Bluthochdruck sinkt. Der Hintergrund: Körperkontakt fördert die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin. Dieses Hormon wirkt beruhigend auf uns und reduziert Stress. Tun Sie doch mal wieder etwas für Ihre Gesundheit: Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Liebsten. Essen Sie mit Freunden, küssen Sie Ihren Partner leidenschaftlich, toben Sie ausgiebig mit Ihren Kindern. Teilen Sie Ihr Leben mit denen, die Ihnen guttun.

Sie haben noch weitere Fragen?

Viele weitere Informationen zum Thema Achtsamkeit finden Sie unter **www.audibkk.de/zurückzumir**

Herausgeber:
Audi BKK
Postfach 10 01 60
85001 Ingolstadt
info@audibkk.de
www.audibkk.de

Stand: Mai 2018

Konzeption, Kreation und Text: move elevator GmbH

Sie finden uns auch auf

Alle Ausführungen in dieser Broschüre ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.