



PETER BUCHENAU, EXPERTE FÜR LEISTUNGSERHALTUNG

10 Tipps für einen relaxten Start ins Jahr

Für viele beginnt das neue Jahr, wie das alte aufgehört hat: mit Stress, Hektik und zu wenig Zeit für die schönen Dinge im Leben. Doch das muss nicht sein. Wie Sie gelassener durch das Jahr 2013 kommen, erklärt Peter Buchenau, Autor und Vorsitzender des Fachverbands für Burn-out-Prävention und Stressbewältigung.

Frische Luft



Sitzen im Büro krümmt den Rücken, das wiederum engt die Atmung ein. **Unser Gehirn braucht aber ausreichend Sauerstoff, um fit zu sein.** Sonst fühlen wir uns schlapp. Deshalb: Gehen Sie raus!

Gesunde Ernährung



Bei Stress schreit unser Körper nach Süßem. Doch gerade in diesen Situationen sollten wir auf leere Kohlenhydrate verzichten. Wer trotzdem Süßes braucht, **isst lieber Obst als Schokolade.**

Klare Ansagen machen



Dieser Tipp gilt speziell für Familie und Freundeskreis. Sagen Sie, was Sie fühlen. Machen Sie klare Ansagen statt „vielleicht“ oder „mal sehen“. Dann **wissen alle, woran sie sind – gerade Männer brauchen unmissverständliche Botschaften.**

Ausreichend Schlaf



Erholsamer Schlaf ist wichtig, um die Eindrücke des Tages verarbeiten zu können. Versuchen Sie sich einen eigenen Schlafrhythmus anzueignen und sich so genau wie möglich an ihn zu halten. So wachen Sie entspannter auf.

Lächeln, lächeln, lächeln



„Lächle, und die Welt lächelt zurück.“ **Lachen stärkt unsere Gesundheit,** seit langem wird es in Therapien eingesetzt. Kinder tun es bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene nur noch 15-mal. Nehmen Sie sich das Lachen deshalb ruhig vor: Schauen Sie lustige Filme, erzählen Sie einen Witz oder seien Sie einfach mal wieder albern.

Ausgewogene Bewegung



Es muss nicht immer Sport sein. Schon mehr Bewegung im Alltag verringert den Anteil schädlicher Stresshormone im Körper. **Denn Cortisol und Co. machen langfristig dick und krank.**

Regelmäßige Pausen



Pausen sollten genauso fest eingeplant werden wie alle anderen Termine. Und wie integriert man Pausen unauffällig in den Büroalltag? Lassen Sie die Augen schweifen, stehen Sie öfter auf, laufen Sie zur Toilette oder einmal über den Flur.

Nein sagen lernen



Neinsagen fällt vielen schwer. Doch man kann es üben! Denn faule Kompromisse helfen niemandem. Sagen Sie Nein, aber bieten Sie Alternativen und Erklärungen an. **Und vor allem: Vermeiden Sie Stress als Ausrede.**

Entspannen Sie sich



Fünf bis zehn Minuten zum Relaxen findet jeder am Tag. Zum Beispiel für Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Auch ein Sauna- oder Thermenbesuch macht locker und frisch.

Vorbeugen ist besser als Kurieren



Das Wichtigste zum Schluss: **Versuchen Sie lieber ihre Gesundheit zu fördern, statt Krankheiten zu kurieren.** Besiegen Sie den Inneren Schweinehund und beherzigen Sie die anderen neun Tipps so oft es geht. Dann kommen Sie gesund und gelassen durch das neue Jahr.

MARINA LEUNIG