

## Stressfrei ins Neue Jahr

Die Feiertage liegen hinter uns, das neue Jahr beginnt. Manch einer hat die Vorweihnachtszeit und die Festtage vielleicht als hektisch und voller Stress erlebt. Das ist sehr schade, denn die Adventszeit soll ja eine Zeit der Besinnung und der Vorfreude sein. Grund genug, um sich fürs neue Jahr vorzunehmen, daran etwas zu ändern. Leichter gesagt als getan? Manchmal wachsen uns die Dinge über den Kopf – manchmal aber produzieren wir diese Hektik selbst.

Wichtig ist, dass wir wieder lernen, den Augenblick zu achten und bewusst wahrzunehmen. Kinder können uns ein Vorbild sein, die sich dem, was sie gerade tun, vollhingeben. Wir meinen mittlerweile, Multitasking sei normal. Unser Gehirn ist aber nicht darauf ausgelegt, mit jemandem zu telefonieren, während wir am Computer arbeiten oder die Hausaufgaben der Kinder durchzuschauen, während wir kochen. Wenn wir eins nach dem anderen erledigen, dafür aber mit ungeteilter Aufmerksamkeit bei der Sache sind, werden wir die Dinge letztlich schneller und erfolgreicher erledigen und uns nicht so unter Druck fühlen.

Ebenso ist es mit dem Essen. Wer sich Zeit dafür nimmt und dabei auf den Geschmack der einzelnen Komponenten achtet und ihn genießt, der fühlt sich besser (und isst meist weniger als der, der das Essen hineinschlingt und nebenher die Zeitung ließt). Wer am Nachmittag bewusst eine ganz kurze Kaffeepause einlegt und dies „zelebriert“, tut sich selbst mehr Gutes, als der, der neben der Arbeit mehrere Tassen Kaffee konsumiert.

Sehr hilfreich ist es auch, Prioritäten zu setzen. Was ist wirklich so wichtig, dass ich es selbst erledigen muss oder gibt es auch Dinge, die ich delegieren kann. Was ist wirklich dringend und muss sofort erledigt werden und was kann evtl. ein paar Tage warten?

Es ist auch wichtig, abschalten zu können. Vielen hilft Yoga, Meditation oder eine andere Ent-



Foto: Blende 8

### ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

spannungstechnik. Auch ein Abendspaziergang kann Wunder wirken, wenn wir einfach nur bewusst wahrnehmen, was um uns herum vorgeht: wie die Sonne langsam untergeht und die Landschaft in goldenes Licht taucht, die ersten Knospen am Baum, das Zwitschern der Vögel. So kriegen wir den Kopf frei, können die Gedanken ordnen und finden dann vielleicht auch Lösungsansätze für vermeintlich unlösbare Aufgaben. Genauso gut tut uns eine bewusste Auszeit nur für uns: Zeit für ein entspannendes Bad, Zeit für ein gutes Buch, Zeit für eine Tasse Tee.

Und natürlich sollten wir uns auch eine Auszeit vom Smartphone gönnen. Ist es nicht doch möglich, in den Tag zu starten, ohne erst aufs Handy zu schauen? Widmen wir unseren Feierabend der Familie und Freunden ohne die Aufmerksamkeit ständig vom Handy ablenken zu lassen!

Solche kleinen Änderungen der Gewohnheiten können uns helfen, den Augenblick wieder bewusst wahrzunehmen. Dann haben wir vielleicht auch nicht mehr das Gefühl, der Tag ziehe an uns vorüber wie im Film.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start ins Neue Jahr!

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**