

Wie kann ich richtig abschalten?

Sie sind von der Arbeit gestresst, kommen zu Hause einfach nicht zur Ruhe und Ihre Gedanken kreisen immer wieder um die gleichen Themen und Aufgaben. Dann ist genau der richtige Zeitpunkt um einmal darüber nachzudenken, wie sie am besten von der Arbeit abschalten können.

Bitte überlegen Sie, wie Sie sich nach einem typischen Arbeitstag fühlen. Schauen Sie nachfolgend jeweils unter dem Punkt, der für Sie passend ist, um geeignete Tipps zum Abschalten zu finden.

Sie fühlen sich unruhig, aufgekratzt und nervös:

Versuchen Sie zur Ruhe zu kommen. Dafür eignen sich vor allem Entspannungsübungen (holen Sie sich dafür z.B. Anregungen auf der Website) oder Spaziergänge in der Natur. Auch Ausdauersport kann dazu beitragen, dass sie ruhiger werden. Besonders rhythmische Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungen sind dafür ideal, wie z.B. Laufen oder Schwimmen. Wenn Sie eher der gesellige Typ sind können auch Treffen mit Freunden und ein entspanntes Beisammensein dazu beitragen, dass Sie sich entspannen. Wichtig ist vor allem, dass sie eine Aktivität finden, die Ihr Gedankenkarussell stoppt und sie erdet.

Sie fühlen sich frustriert, missgelaunt und genervt:

Das kann daran liegen, dass Sie häufig nur auf eine gewisse Seite gefordert werden, das heißt Sie Arbeiten entweder viel mit dem Kopf oder viel mit dem Körper und das jeweils andere kommt vielleicht etwas zu kurz. Wenn Sie den ganzen Tag wenig Bewegung bekommen und größtenteils „Denkarbeit“ leisten, versuchen sie vor allem einen Ausgleich durch körperliche Betätigung zu schaffen. Arbeiten Sie zum Beispiel im Garten oder gehen ins Fitnessstudio. Wenn Sie hingegen sowieso schon den ganzen Tag harte körperliche Arbeit verrichtet haben, könnte es für Sie genau der richtige Ausgleich sein, Zuhause mal wieder ein gutes Buch zur Hand zu nehmen.

Sie fühlen sich gelangweilt, unterfordert und unausgefüllt:

Wenn Sie auf Arbeit nicht mehr genug gefordert werden und Ihnen die Herausforderung fehlt, empfiehlt es sich, sich selber neue Herausforderungen zu schaffen! Dies tun Sie vor allem, indem Sie sich mit etwas vollkommen Neuem beschäftigen. Beispielsweise können Sie anfangen eine neue Sprache zu lernen, ein Instrument zu spielen oder probieren eine neue Sportart aus.

Sie fühlen sich erschöpft, ausgelaugt und sind fix und fertig:

Wenn sie den ganzen Tag auf Arbeit sehr beansprucht sind und Zuhause eigentlich nur noch Ihre Ruhe haben wollen, nehmen Sie sich diese! Für Sie ist es ratsam, sich im Müßiggang zu üben und zum Beispiel bei einem Vollbad, einem Saunagang oder einem leckeren Essen mal so richtig runter zu kommen. Wenn Sie sehr müde sind sorgen Sie außerdem für genügend Schlaf und gehen Sie auch einfach mal früh ins Bett.

Quelle: In Anlehnung an Kaluza, G. (2007). Gelassen und sicher im Stress (3., vollständig überarbeitete Auflage).