

Wer sich am Abend fragt, wo seine Freizeit am Tag geblieben ist, macht etwas falsch. Denn Zeit für sich selbst wirkt nicht nur wohltuend – sie ist auch wichtig für konzentriertes Arbeiten.

helfen dabei, endlich wieder

es auch dreht und wendet: In

mehr Zeit für sich zu finden.

Prioritäten setzen

reizeit ist für viele Menschen ein Luxusgut. **Nur** liegt das häufiger an der eigenen Grundeinstellung als tatsächlich daran, dass es "immer Arbeit gibt". Schon ein paar kleine Tricks

Auf der einen Seite ist die Karriere, auf der anderen Seite die Familie, und dazwischen lagern Haushalt, Hobbys und Urlaubsplanungen. Wie man

Kristina (49): "Seit ich früher aufstehe, läuft alles viel besser!"

r ür Kristina startete der Alltag seit jeher hektisch: "Kaum war ich auf den Beinen, bereitete ich

schon das Frühstück für die Familie vor," erzählt die gelernte Verkäuferin. "Noch bevor ich an meinem Arbeitsplatz ankam, war ich schon ausgepowert." Das hat sich geändert, seit Kristina täglich eine Stunde früher aufsteht. In dieser Freizeit liest sie z.B. ein Buch oder schaut nur fern. "Mit mehr Vorbereitungszeit und einer Beschäftigung, die mir gefällt, starte ich viel besser in den Tag."

einem solchen Terminkalender ist Perfektionismus fehl am Platz. Doch es muss auch nicht immer perfekt sein: Ob man nun jeden Samstag für einen Großputz opfert oder nur jeden zweiten, vielleicht sogar dritten, macht bereits einen großen Unterschied.



Der Weg zu mehr Freizeit beinhaltet auch, in anderen Bereichen kürzer zu treten.

Unfertige Projekte werden mit ruhigem Gewissen akzeptiert: Wer seine Wohnung binnen zwei Monaten renoviert, statt sich Zeit zu lassen, hat zwar schnellere Ergebnisse, stürzt Ramona (47): "Inzwischen plane ich meine Pausen bewusst ein."

Zwischen Job und Familie ist Ramona häufig hin- und hergerissen. "Früher ging ich mit dem Gefühl, vor zu vielen Aufgaben zu stehen, in die Arbeit, und kam mit demselben Gefühl am Abend nach Hause," berichtet die Anwaltsgehilfin. Sie führt weiter aus: "An Pausen war oft nicht zu denken, so viel hatte ich zu erledigen!" Um entspannter an die Sache heranzugehen, plant sie ihre Pausen mittlerweile vorher ein: "Habe ich eine große Aufgabe erfüllt, sammle ich so erst einmal Kraft für die nächste." Vom damals befürchteten Zeitverlust merkt sie nichts: "Zeit verliert man eher, wenn

sich dann aber mit höherer Wahrscheinlichkeit direkt ins nächste Proiekt, weil das erste "so gut lief". Stattdessen sollte man sich eine wohlverdiente Pause gönnen und stolz auf das Erreichte sein. Kompromisse sind ebenfalls hilfreich: Anstatt ein halbes Jahr lang jedes Möbelhaus nach dem perfekten Schrank abzuklappern, kann man sich vielleicht auch mit dem zweitschönsten begnügen.

man Dinge unausgeruht und

schnell erledigen will."

Gesunder Egoismus

Sind die Prioritäten erst gesetzt, heißt es: auch mal die eigenen Bedürfnisse stillen. Und dabei handelt es sich keinesfalls um Egoismus: Wer seine seelischen Bedürfnisse ignoriert, ist schneller unzufrieden und leichter reizbar das schadet wiederum dem Umfeld. Gerade Frauen befürchten schnell, dass es auf Kosten anderer geht, wenn sie sich eine kleine Auszeit gönnen. Dieses Selbstbild muss abgelegt werden. Die tatsächliche Umsetzung im Familien-

alltag ist jedoch nicht zwingend leicht – denn es bedeutet auch, dass andere Mitglieder des Haushalts einige Aufgaben übernehmen müssen.



Man muss auch lernen, einfach mal "Nein" zu sagen.

Zeit richtig einteilen

Anspruchsvolle Aufgaben erledigt man am besten gemäß seines Biorhythmus: Wer sich morgens besonders fit fühlt, nachmittags aber regelmäßig in ein Stimmungstief fällt, plant den Tag dementsprechend. Manchmal reicht es schon, einfach eine Stunde früher aufzustehen und so weniger hektisch in den Tag zu starten. Und Sport am Abend entspannt nicht nur, sondern ist sogar noch gesund! Vielleicht gibt es tatsächlich "immer Arbeit" – aber die kann auch mal "nur Arbeit" bleiben, denn der Mensch ist nun einmal keine Maschine.

Finanzielle, meist aber unbegründete Ängste führen in die "Überstunden-Falle".

Vorsicht vor betrügerischer Post

mmer mehr Deutsche finden in ihren Briefkästen regelmäßig vermeintliche Botschaften à la "Sie haben gewonnen" mit Einladungen zu Preisübergaben in nahen Restaurants oder sogar zu kompletten Urlaubsreisen in paradiesischen Ländern vor. Dahinter verbergen sich meist jedoch sogenannte Kaffeefahrten: Das sind Verkaufsveranstaltungen, auf denen Besucher oft stundenlang clever manipuliert werden.

REPORT IV

Das Verkaufsgeschick und die kriminelle Energie solcher Veranstalter darf dabei nicht unterschätzt werden. Von der Verfolgung ominöser Gewinne per Post ist dementsprechend abzuraten. Schätzungen

zufolge tappen jährlich rund 4,5 Millionen Menschen in die Falle - von einem Umsatz von über 500 Millionen Euro ist die Rede. Nicht selten sind es ältere Menschen, die von den aggressiven Lockvögeln abgezockt werden: Beispielsweise mit dem Anpreisen angeblicher Wunder-Arzneien.

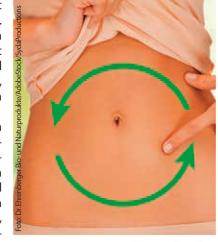
Mikrobiom: Wichtig für das Wohlbefinden

Nützliche Bakterien

Unser Körper ist von zahllosen nützlichen Bakterien besiedelt, deren Gesamtheit man Mikrobiom nennt und die wir zum Überleben brauchen.

Besonders im Darm lebt ein vielfältiges Mikrobiom. Wird es gestört, können Krankheiten begünstigt werden - zum Beispiel Allergien, Fettleibigkeit, Darmprobleme, Parkinson und sogar Depressionen. Solche Störungen können etwa Antibiotika verursachen. Denn die unterscheiden nicht zwischen Freund und Feind und töten auch gute Bakterien ab. Es ist deshalb ratsam, nach einer Antibiotikagabe das Darmmikrobiom

wieder aufzubauen. Dabei hilft eine ballaststoffreiche Ernährung, auch mit fermentierten Speisen wie Sauerkraut. Dazu kann eine Nahrungsergänzung mit gesunden Darmbakteri-



en, zum Beispiel "Lactobacillus Darmbakterien 10 in 1 Kapseln", sinnvoll sein.

Unter www.dr-ehrenberger.eu gibt es mehr Infos und mit dem Gutscheincode 1080 eine Vergünstigung.