

Von Ruhestress und Strategien für eine gelungene Work-Life-Balance

Beigesteuert von der Redaktion

Dieser Artikel wurde anhand einer Pressemitteilung erstellt, der uns einen Tag nach Weihnachten erreichte. Als Grundlage für eine Selbstüberprüfung stellen wir Ihnen den Text hier zur Verfügung, weil er den Bereich des persönlichen Praxismarketings mit dem Aspekt Work-Life-Balance sehr gut ergänzt.

Man sieht es nicht auf den ersten Blick, aber die Tage um Weihnachten und Neujahr herum sind für viele Menschen eine gefährliche Zeit. Möglichst alle offenen Punkte im persönlichen Zeit- und Aufgabenkonto müssen noch abgearbeitet werden, die Vorbereitungen für das perfekte Weihnachts- und Silvesterfest laufen rund um die Uhr. Stress, Hektik, Unruhe setzen gerade den Perfektionisten extrem zu. Gerade dann, wenn wieder einmal scheinbar alles geschafft ist, wird der Preis des hektischen Lebens besonders sichtbar. Depression, Angst und Sinnkrisen kommen auf. Die Leidtragenden dieser Stressruhe sind zumeist Familienangehörige und Partner.

"Immer mehr Menschen leiden an den Feiertagen unter Ruhestress und sind damit nicht allein", so stellt Dr. Hans Birkel, Internist und TCM-Arzt fest. "Es ist zunehmend festzustellen, dass immer mehr Menschen unter der Unfähigkeit leiden, gerade in sogenannten Ruhezeiten verantwortungsbewusst mit sich und ihrer Gesundheit umzugehen. Burnout, Depressionen und Ängste sind deshalb häufige Krankheitsursachen auch unter den Familienangehörigen. "Herz-Kreislaufkrankungen, Süchte, Schlafstörungen, ständige Überreizung sind häufige Folgen dieser Primärerkrankungen", so Dr. Jürgen Arent, Integralmediziner.

Viele Unternehmer oder Berufstätige schaffen den turn-around zur Ruhe nicht. "Es ist inzwischen selbst unter Ruheständlern schick geworden, verplant zu sein", erläutert Hans Kreis, Buchautor und Unternehmenscoach. "Wenn wir zur Ruhe kommen, kommt alles Verdrängte nach außen und macht uns ängstlich, unruhig, oft panisch. Wir versuchen dann, diese Leere mit Ablenkungen zu füllen und fallen in ein noch tieferes Loch." Sinn- und Bilanzkrisen sind oft der Auslöser für Depressionen und Zukunftsängste. "Es ist jedoch nie zu spät, diese Krise zu nutzen. Gerade Ruhestress-Krisen sind die wertvollsten Zeiten, um über sinnvolle Veränderungen nachzudenken", bestätigt Hans Kreis aus der Beratungspraxis. Da trauen sich Menschen radikalere Fragen zu stellen

Auch das gefürchtete

Burnout-Syndrom hängt direkt mit Angst und Krisen zusammen. Burnout ist meist das Ergebnis von Überforderungen, Sinnkrisen und von Verdrängungen. Wir glauben unsere inneren Krisen dadurch meistern zu können, dass wir die inneren Warnschüsse einfach überhören. Ein Irrtum, den die Wirtschaft und das Gesundheitssystem teuer bezahlen. Experten schätzen, dass circa 1,6 Millionen Bundesbürger an chronischer Erschöpfung leiden. Offensichtlich sind Frauen etwa doppelt so häufig betroffen. Dr. Berthold Musselmann vom Redaktionsteam Phytodoc weist darauf hin, dass das "Burnout-Syndrom" (ähnlicher Bedeutungsinhalt Chronisches Müdigkeitssyndrom/Erschöpfungssyndrom) genau definiert werden sollte. "Epidemiologische Untersuchungen demonstrieren eine große Spannbreite von Ausprägungen; diese reichen von leichten Müdigkeitsbeschwerden bis hin zum Chronischen Müdigkeitssyndrom mit schweren Behinderungen. Es handelt sich also bei Burnout um einen Symptomenkomplex mit je nach Patient sehr unterschiedlichen Schwerpunkten, kaum um eine einheitliche Krankheit." Gründlich recherchiert haben die Autoren der Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) den Begriff "Müdigkeit". Es finden sich genauere Infos in der Leitlinie Neurasthenie / Chronic Fatigue Syndrome (Leitlinie Somatoforme Störungen) Dt. Gesellschaft für Psychotherapeutische Medizin. <http://leitlinien.net> oder <http://www.degam.de>

ANTISTRESS-STRATEGIEN für 2008

Dr. Vinzenz Mansmann,
langjähriger Anti-Stress-Experte und Autor des Buches "Total erschöpft", gibt Tipps, damit einer rauschenden Silvesternacht nichts mehr im Wege steht und man in das neue Jahr mit guten Vorsätzen starten kann. Hier einige seiner Klassiker-Regeln:

1. Vertrauen Sie auf die Intelligenz Ihres Körpers. Gestehen Sie sich den Stress und die Zwänge ein, die sich körperlich, geistig oder emotional manifestiert haben.
2. Wenn Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen, eine Situation oder eine Person Sie unglücklich machen, versuchen Sie, die Umstände zu ändern oder gehen Sie, falls nötig.
3. Greifen Sie die Bereiche oder Aspekte heraus, in denen Sie sich am heftigsten überengagieren, und arbeiten Sie auf einen "Druckabbau" hin.
4. Machen Sie nicht alles allein! Knüpfen oder erneuern Sie enge Beziehungen zu Freunden und Menschen, die Ihnen gut tun.
5. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus, quälen Sie sich nicht mit strengen Diäten, geben Sie Ihrem Schlafbedürfnis nach, halten Sie Arzttermine ein. Achten Sie auf gesunde

Ernährung.

6. Begrenzen Sie Sorgen, die jeder vernünftigen Grundlage entbehren, möglichst auf ein Minimum. Sie bekommen Ihre Situation besser in den Griff, wenn Sie weniger Zeit mit Grübeln verbringen und stattdessen mehr damit, sich um Ihre wirklichen Bedürfnisse zu kümmern.

Quelle:

www.phytodoc.de