

## Abschalten können trotz Mehrarbeit

Kennen Sie das? Vor dem Sommerurlaub noch alles Mögliche erledigen wollen, um mit leerem Schreibtisch in die wohlverdiente Erholung zu starten?

Scher machen Sie sich in dieser Situation auch Gedanken darüber, was alles wegen Ihrer Abwesenheit organisiert und besprochen werden muss, was delegiert und erledigt werden und bereits in die Wege geleitet sein soll, damit das Geschäft nach dem Urlaub reibungslos weiterläuft. Nur nichts vergessen!

Grundsätzlich ist es auch gut, vor dem Urlaub „reinen Tisch“ zu machen, denn mit einem Stapel unerledigter Aufgaben wird der Kopf auch in den Ferien nicht frei für neue Herausforderungen nach Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz. Doch viele können Ihre Überlegungen nicht mit dem Feierabend beenden, sondern nehmen sie mit ins Schlafzimmer.

Wenn solche Situationen öfter vorkommen, lohnt es sich langfristig, eine Entspannungstechnik zu lernen, z.B. Autogenes Training, Yoga oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Sehr viel Information zu den wissenschaftlich fundierten Verfahren finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Entspannungstechniken unter [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de).

Versuchen Sie, die Zeichen ihrer „inneren Uhr“ auch in Zeiten von Mehrarbeit wahrzunehmen, denn wird diese länger ignoriert, können Ein- und Durchschlafstörungen chronisch werden. Mehrere meiner Klienten haben positive Erfahrungen berichtet, indem Sie – statt abends länger zu bleiben – morgens eine Stunde früher ins Büro gegangen sind. Da es gerade im Sommer schon früh hell ist, macht das frühere Aufstehen dem Körperrhythmus so gut wie nichts aus.

Ohrakupunktur wirkt nachgewiesen ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Sie können sich diese Wirkung zunutze machen, indem Sie – statt zu nadeln, wie es ein ausgebildeter Therapeut machen würde – Ihre Ohren und eine Zone massieren, die sich ungefähr in der Mitte der Ohren hinter den Ohren unmittelbar am Kopf befindet.

Ein abendlicher Spaziergang wirkt nicht nur entspannend, sondern beim Gehen fallen Ihnen dann auch die Angelegenheiten ein, die Sie ansonsten von einem erholsamen Nachtschlaf abhalten würden. Wichtig dabei ist, auch bei Spaziergängen einen kleinen Notizblock und Stift oder ein Diktiergerät dabei zu haben, um diese Gedanken zu fixieren und so aus Ihrem Kopf zu entfernen. Anstrengender Sport am Abend regt dagegen den Kreislauf an und macht Sie danach körperlich müde, aber nicht unbedingt entspannt.

Alkohol in Maßen (z.B. 1/8 l Rotwein oder 1 Bier) ist entspannend und insbesondere der Hopfen im Bier wirkt beruhigend. Eine größere Menge dagegen ist hinderlich für einen guten Schlaf. Hopfen und andere Kräuter wie Johanniskraut, Baldrian oder Passionsblume können Sie abends als Tee genießen oder als Wirkstoff in pflanzlichen Arzneimitteln in der jeweils empfohlenen Dosis nebenwirkungsfrei einnehmen. Schlaftabletten oder Beruhigungsmittel dagegen bringen bei häufigerem Gebrauch stets eine Suchtgefahr mit sich und belasten Ihren Stoffwechsel.