

**Yoga und regelmäßige Bewegung können dabei helfen, einmal abzuschalten.**

**TEXT:** BEATRICE RÜMMELE

# Einfach mal abschalten

**ZEIT ZUM ENTSPANNEN.** Bei vielen Menschen kreisen die Gedanken ständig um die Arbeit – selbst zu Hause können sie nicht mehr richtig abschalten. Was der Grund dafür ist und wie man doch noch zur Ruhe kommt.

**D**ie Ergebnisse des Arbeitsklima-Index zeigen, dass für immer mehr Menschen auch die Freizeit zur Arbeitszeit wird. Das Abschalten fällt ihnen immer schwerer. Die Folgen sind Stress und Unausgeglichenheit. Die Grazer Psychologin Karin Klug ([www.klug.or.at](http://www.klug.or.at)) erklärt den Grund für übermäßigen Stress in Beruf und Alltag: „Wir schalten auf maximale Leistungsfähigkeit und versuchen, so viele Dinge wie möglich zu erledigen. Dazu kommt die Reizüberflutung in der heutigen Zeit sowie die ständige Computerarbeit.“ Dauerhafter Stress führt zu körperlichen, geistigen und psychischen Belastungen. „Stress ist bis zu einem gewissen Grad normal. Dauerhafter Stress macht dagegen krank“, meint Karin Klug. Steht der Körper unter

Stress, werden Zucker und Fettsäuren freigegeben. Auf Dauer können sich so Gefäße verengen und das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle steigt. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig etwas gegen den Stress zu unternehmen. „Man sollte versuchen, die Arbeit im Büro zu lassen

und etwa innerlich die Tür schließen, wenn man den Arbeitsplatz verlässt“, sagt Klug. Es hilft auch, Pausen und Freizeit bewusst einzuplanen und auch einzuhalten. Die eingeplante Freizeit soll dabei helfen, die Arbeit ab einem gewissen Zeitpunkt auch mal aus dem Kopf zu verbannen. ●

## Tipps zum Abschalten:

**Bewegung:** Sport kann Stress abbauen. Zu hohe Intensitäten bewirken allerdings das Gegenteil. Deshalb gilt: Richtige Dosis finden. Auch Yoga kann dabei helfen, einmal abzuschalten.

**Kein Smartphone und Laptop:** Ständige Erreichbarkeit macht

Stress. Handy und Laptop ab einer gewissen Uhrzeit abschalten.

**Bewusste Rituale:** Gehen Sie zwischendurch auf einen Drink mit Freunden, machen Sie Entspannungsübungen oder gehen Sie raus, um ein wenig Luft zu schnappen.

