



GEMÄCHLICH URLAUBEN, DAMIT DIE SEELE „NACHKOMMEN“ KANN.

spüren – das braucht seine Zeit! „Situationen und Rhythmen herstellen, die ihr Nervensystem in den parasympathischen Arbeitsmodus und das Gefühl der inneren Ruhe bringen, in dem sie sich wohl und behaglich fühlen. Spüren, was Ihnen wirklich wichtig ist“, betont Innauer. Intensiv arbeitende Menschen brauchen 2 Wochen Urlaub, um runter und „zu sich“ zu kommen, dann beginnt die Erholung erst richtig zu „greifen“. Wenn man nach der 2. Woche verlängern möchte, dann passt der Weg. Innauer: „Niederschwellige Ausdauerbelastung ist regenerativ, Naturgenuss und Tempo, bei dem „die Seele nachkommt“ im Verarbeiten der Eindrücke, werden belohnt von gesundem Appetit und Entspannung.“

Endlich mal
das Tempo
rausnehmen
und tun, was
man wirklich
will – das ist
Urlaub!

Mehr Tipps: nächste Seite! →

ERHOLUNG, BITTE!

Corona hat uns alle geschafft. Aber warum eigentlich? Wir verraten Ihnen, wie wir jetzt wieder auftanken können und zu Kräften kommen – mit hilfreichen Wohlfühl Tipps von Erfolgscoach Toni Innauer.

SUSANNE ZITA

Hallo Sommer! Gut, dass du da bist. Mit all deinen schönen Begleiterscheinungen: der Urlaubszeit, der Erholung und der Freiheit, mal nicht durch den sonst so durchgetakteten Tag mit Tausenden Erledigungen im Kopf hetzen zu müssen. Einfach nur genießen und alles auskosten. Jede Sekunde, jeder Atemzug. Ach, wie fein sind die unbeschwerten Urlaubstage ohne permanentes Handy-Gebimmel und nervende Mails, die binnen Sekunden eine Antwort erwarten. Trotzdem hat man gar nichts

versäumt, alles Wesentliche mitbekommen, und dabei hatte man auch noch Zeit zum Durchatmen und Nachdenken.

Heuer brauchen wir dich besonders, lieber Sommer! Denn dieses Jahr ist anders. Und es ist zu spüren, dass die Menschen rundherum sehr erschöpft sind. Corona hat uns geschafft. Schriftsteller Robert Schneider

**EIN TAPETENWECHSEL, WEG
VOM ALLTAG, STÄRKT DEN
MUT ZUR LÖSUNG.**

hat dieses ermattende Gefühl auf S. 15 sehr treffend beschrieben.

Das ehemalige Skisprungwunder, Skispringtrainer sowie Erfolgscoach Toni Innauer kann gut nachvollziehen, warum wir mehr denn je nach Erholung lechzen: „Wenn gewohnte Rhythmen, Systeme, Lenkungen und Anregungen von außen wegfallen, wirft uns das auf uns selbst zurück. Extrovertierte leutselige Menschen reagieren darauf vermutlich viel empfindlicher als Introvertierte. Letztere kommen besser klar damit. Wenn dann noch finanzielle Unsicherheiten, Ängste oder Überforderungen durch Dichtestress dazukommen, kann sich die Situation verständlicherweise hochschaukeln. Zum Glück hat sich mittlerweile – und hoffentlich nicht nur vorübergehend – einiges entspannt.“

Viele hatten gehofft, es wäre mit dem Lockdown ausgestanden. „Aus der Welle ist nun eine Dauerwelle geworden. Das erschöpft die Psyche“, erklärt auch

Gesundheitspsychologin Mag. Christa Schirl. „Wir leben in einer Geschwindigkeitsgesellschaft und haben nur bedingt Geduld, weil wir es einfach gewohnt sind, dass alles schnell geht. Der Frühling war für viele ein innerer Marathonlauf, familiär überlastet, hinzu kamen wirtschaftliche Herausforderungen. Kein Wunder, dass einem nun die Luft ausgeht.“

DIE NEUROWISSENSCHAFT RÄT ZUM LEERLAUF-MODUS

Für viele ist nun erst die Zeit gekommen, um ein wenig zu verschlafen, zu rekapitulieren und möglicherweise neue Pläne zu schmieden. Aber dazu braucht es Energie, und die gibt uns der Sommer mit seiner angenehmen Leichtigkeit.

Raus in die Natur, das große Ganze spüren! „Vom Funktionieren und Denken langsam ins Spüren kommen ist das Ziel“, betont Toni Innauer. Wie fühlt sich der Waldboden an, die Sonne auf der Haut, der Wind? Das

geht nicht auf Knopfdruck, aber Sie werden spüren, wie Sie sich wieder richtig lebendig fühlen.

Eine Regel aus dem Sport, die ebenso für Erholungssuchende gilt: Zu viel Training ohne Pause macht schwächer statt stärker. Der Körper reguliert und regeneriert sich im entspannten Zustand. Deshalb nach einer intensiven Zeit auch viel Ruhe gönnen! Bewusst faulenzeln, ausschlafen, in den Himmel schauen. Gehen Sie geistig in den Leerlaufmodus. Die Neurowissenschaft bezeichnet diesen regelmäßig benötigten Zustand als Default Mode Network.

Nicht alles auf den Urlaub verschieben! Energetisch nicht auf Pump leben, sondern kleine Inseln im Alltag schaffen: z. B. die Freude auf den täglichen Kaffee am Nachmittag. Die Psychologie nennt das „Kontingenzverträge“, rät Innauer.

Zu sich selbst finden, sich wieder unabhängig von Druck von außen, Trends, Vorgaben und ehrgeizigen Zielen bewusst

ANZEIGE

SALE
NOW ON

**BIS ZU - 50 %
VIELE NEUE REDUZIERUNGEN!**

FUSSL
Modestraße
fussl.at