

active

Gratis
für
Sie

dm
magazin

BEAUTY

06
25

Den
Sommer
feiern
Rezepte und
Deko-Ideen
für Feste
im Freien

Erlebnis
Wandern:
Auf der
Suche
nach dem
eigenen
Kraftort

Schön
&
stark

Make-up im
Farbrausch

Happy Alltag:
so geht's

+ Was wir jetzt
über Sex
wissen sollten

AUSZEIT-GUIDE

Momente für mich

Mehr Energie, bessere Laune, innigere Beziehungen: Hier kommen einfache Rituale, die im Alltag sehr viel bringen, aber nur wenig Zeit kosten. Acht Minuten höchstens – das klingt doch machbar, oder?

TEXT: WALTRAUD HABLE

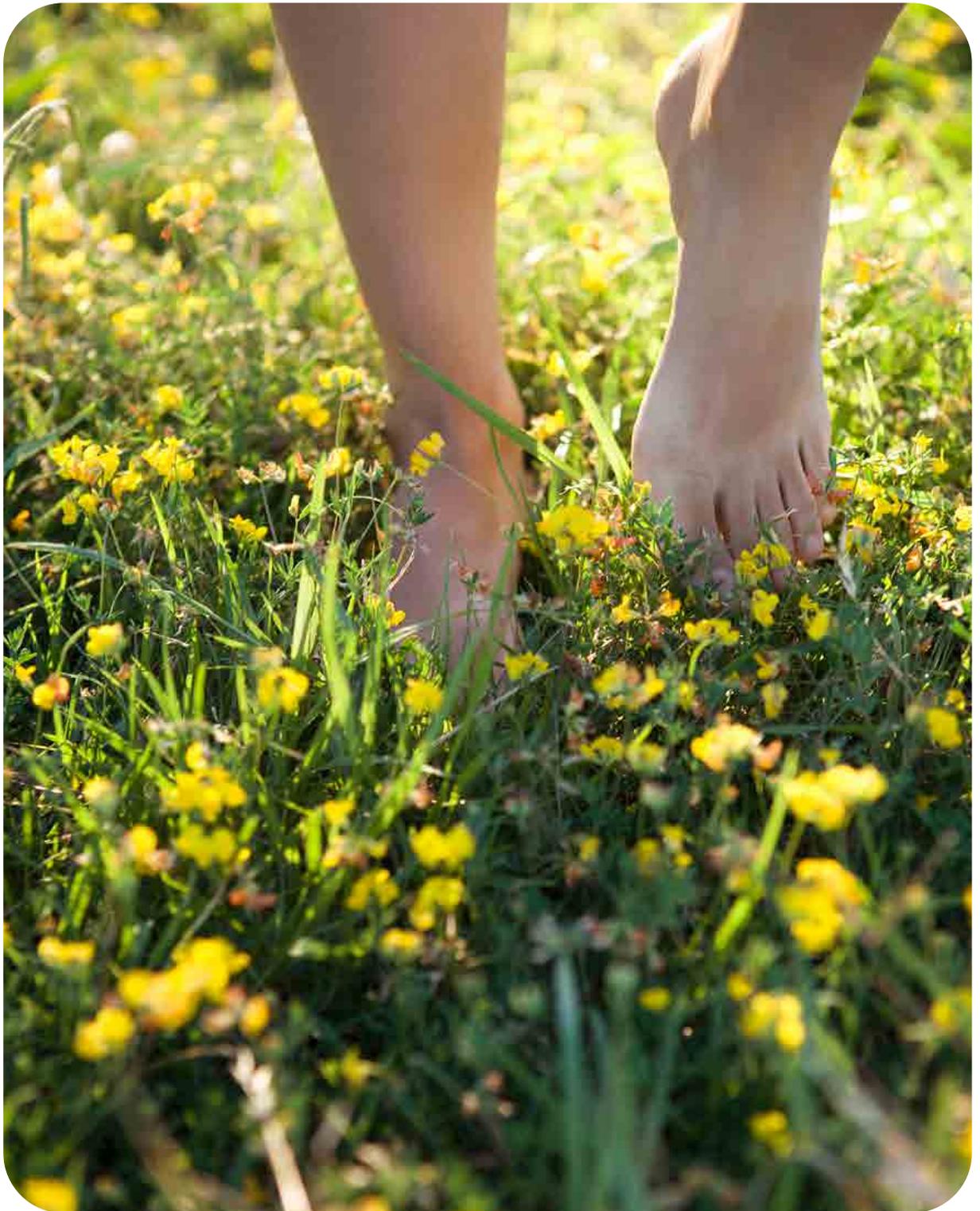
Gefühle benennen – und Stress runterfahren

Diese Übung dauert oft nur 30 Sekunden, sollte aber idealerweise mehrmals am Tag angewendet werden – immer dann, wenn eine Emotion besonders stark spürbar ist. So geht's: Kurz innehalten und bewusst wahrnehmen, was gerade gefühlt wird. Statt das Gefühl zu unterdrücken oder es unbewusst weiter brodeln zu lassen, ist es wichtig, eine klare Bezeichnung dafür zu finden. „Ein einfaches ‚Ah, das ist Ärger‘ oder ‚Interessant, jetzt kommt Angst/Wut/Traurigkeit hoch‘ hilft, uns selbst besser zu verstehen, und macht die Gefühle schneller greifbar und damit handhabbar“, erklärt Carina Ehrnhöfer, Expertin für Stress-, Emotions- und Traumaarbeit (higherpotentials.at). Mit etwas Übung kann man dann versuchen, tiefer zu graben – und so nach und nach das eigene Gefühlsvokabular zu erweitern. In der Fachsprache nennt sich das Ganze „emotionale Granularität“, also die Fähigkeit, Emotionen differenziert und präzise zu erkennen. „Was wir nicht benennen können, können wir auch nicht in vollem Ausmaß fühlen“, erklärt Ehrnhöfer. „Hinter Freude kann z. B. Stolz, Erleichterung, Faszination oder Hoffnung stecken. Hinter Wut wiederum stehen oft Gefühle wie Verzweiflung, Enttäuschung oder Hilflosigkeit.“ Dass die Namensfindung wirkt, ist auch wissenschaftlich belegt: Beim bewussten Benennen von Emotionen wird die Aktivität in der Amygdala – unserem Stress- und Angstzentrum – reduziert. „Gleichzeitig wird der präfrontale Kortex aktiv, also jener Bereich im Gehirn, der für Emotionsregulation zuständig ist“, erklärt Ehrnhöfer.



Auch zwischendurch: einfach mal anrufen

Man denkt: „Ich sollte mich mal wieder melden.“ Und dann? Kommt wieder etwas dazwischen – Job, Familie, Alltag. Oft vergehen Wochen, bis es endlich klappt, sich mit Freundinnen und Freunden zu treffen. Auch, weil im Kopf verankert ist: Freundschaft braucht Zeit. Simon Sinek, Bestseller-Autor zum Thema sinnhaftes Leben, sieht das anders. Er sagt: Schon wenige Minuten bewusster Kontakt – in Form eines kurzen Telefonats – stärken eine Freundschaft spürbar und vermitteln dem Gegenüber das Gefühl, gesehen und gehört zu werden. Sinek hat daraus ein Ritual entwickelt – inspiriert durch eine Freundin, die an Depressionen litt, ohne dass er es zunächst mitbekommen hatte. „Hast du acht Minuten Zeit?“ – diese Nachricht genügt, und der andere weiß: Es ist wichtig. „Acht Minuten hat man immer, auch zwischen Meetings“, sagt Sinek. „Meist geht es nur darum, zuzuhören – das Wichtigste überhaupt.“



FOTOS: Getty Images / bojanstory, ZenShui / Sigrd Olson

Schuhe ausziehen, Sinne einschalten

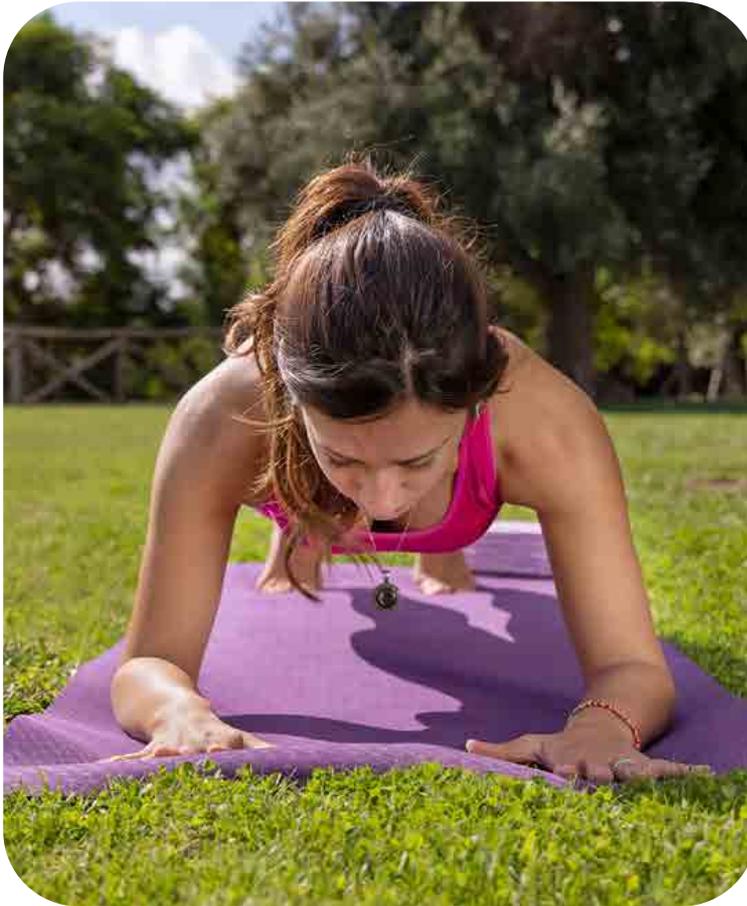
Unser Füße sind fast immer in Schuhe eingepackt. Zeit, das zu ändern, zumindest für ein paar Minuten. Ein kurzer Spaziergang – barfuß – über Gras, Sand oder einen Waldboden stärkt nicht nur die Fußmuskulatur, sondern verbessert auch den Gleichgewichtssinn und bremst Verspannungen aus. Also: einmal am Tag Freiheit für die Füße und möglichst viele unterschiedliche Untergründe spüren!

→



Gleich am Morgen Energie tanken

Kaum ein Ritual ist so leicht umzusetzen – und gleichzeitig so effektiv: Was braucht der Körper direkt nach dem Aufwachen? Nein, nicht das Handy. Und auch kein Koffein. Er braucht Sonne bzw. natürliches Tageslicht! Darum gleich nach dem Aufstehen für einige Minuten nach draußen oder zumindest ans offene Fenster gehen. Diese Zeit reicht, um den zirkadianen Rhythmus zu stabilisieren: Die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird gedrosselt, gleichzeitig steigt der Serotoninspiegel an, was wiederum die Laune hebt und den Energielevel steigert. Und das alles völlig kostenlos. Genial, oder?



Flott Kreislauf & Kraft boostern

Ultrakurze Workouts sind kein Ersatz für längere Sporteinheiten, klar. Aber: Sie bringen durchaus was! Dieses Express-Programm „setzt positive Effekte für das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln“, sagt Fitnessexperte Bernhard Url (diesportpraxis.at). Jede Übung wird 30 Sekunden gemacht, ohne Pausen dazwischen. Insgesamt zwei Runden:

- 1. Hampelmänner:** Die Füße sind geschlossen, die Arme hängen locker seitlich am Körper. Dann springend die Beine etwas mehr als schulterbreit öffnen, dabei die Arme über den Kopf heben. In die Ausgangsposition zurückspringen und wieder von vorne.
- 2. Unterarmstütz:** Zunächst auf dem Bauch liegend, stützt man sich auf Unterarmen und Zehenspitzen ab, der Körper bildet eine gerade Linie. Bauch und Gesäß anspannen und halten. (Foto)
- 3. Seitliche Sprünge:** Mit leicht gebeugten Knien nach rechts und links springen. Dabei mit den Fußballen aufkommen, nicht mit den Fersen!
- 4. Hip Lifts:** Auf dem Rücken liegend – die Knie sind ca. 1 Faustbreit auseinander, die Arme liegen seitlich am Körper – das Becken heben und senken.
- 5. Squat Jumps:** Aus der Kniebeuge kraftvoll nach oben springen, mit gebeugten Knien landen.
- 6. Seitliche Planke links:** Man liegt mit der linken Körperseite auf einer Matte, die Beine übereinander. Den linken Unterarm auf den Boden stützen, sodass der Ellbogen unter der Schulter ist. Nun das Becken anheben, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Bauch und Po anspannen und halten.
- 7. Jumping Lunges:** Im Ausfallschritt starten, d. h. ein Bein macht einen großen Schritt nach vorne, das Knie des hinteren Beins senkt sich fast bis zum Boden. Dann kraftvoll nach oben springen und in der Luft die Beine wechseln, sodass das andere Bein vorne landet. In die Knie gehen und den nächsten Sprung ausführen.
- 8. Seitliche Planke rechts:** Wie Punkt 6, nur rechtsseitig.

Wissen wachsen lassen, peu à peu

Keine Zeit, um etwas Neues zu lernen? Ha, schlechte Ausrede! Weniger Zeit ist fürs Lernen sogar besser. Studien zeigen klar, dass unser Hirn Informationen in kleinen Dosen besser aufnimmt und speichert. Einen Fachartikel zum Frühstückskaffee lesen. Auf dem Weg zur Arbeit einen Podcast hören. Abends ein paar Seiten in einem Buch schmökern ... All diese kurzen Lerneinheiten summieren sich nach und nach zu einem beachtlichen Wissenszuwachs, ohne dass man sich überfordert fühlt. In acht Minuten lassen sich fünf bis zehn neue Vokabeln lernen. Also, was steht heute am Lehrplan?

Mit dem Ruckzuck-Rezept gesund genießen

Dieser warme Haferbrei mit Zimt und Beeren ist in wenigen Minuten fertig, unterstützt die Darmgesundheit – und stabilisiert dank der Kombination von komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Eiweiß den Blutzucker und liefert lang anhaltende Energie. So geht's: 50 g Haferflocken in etwas Wasser zum Köcheln bringen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit einer Handvoll gemischter Nüsse, einer Handvoll Beeren-Mix (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren – idealerweise in Bio-Qualität), einer Prise Zimt und einem Löffel Naturjoghurt oder veganem Kokosjoghurt mischen. „Wer die Haferflocken schon am Vorabend einweicht, sorgt obendrein dafür, dass sich die Phytinsäure abbaut – dadurch können die enthaltenen Mineralstoffe leichter vom Körper aufgenommen werden“, weiß Sandra Handlbauer-Zrust, funktionelle Ernährungstherapeutin (aspiranthealth.com). Sie rät auch, die Nüsse quasi in Zeitlupe zu kauen. „Langsames Kauen aktiviert Speichelenzyme, die wichtig für die Verdauung sind.“ Für den Genuss kann man sich dann ja auch mal mehr Zeit als acht Minuten nehmen ...