

## Tipp von den Kärntner Lebensberatern

Aus der Stress-Falle:

### Mehr Achtsamkeit für sich selbst

Von einem Termin zum Nächsten hetzen, dazwischen im Auto schnell ein Brot essen, die Kinder in die Schule bringen, das Wochenende planen und dann noch schnell den Partner anrufen. Ganz schön viel auf einmal, oder?

Wann haben Sie das letzte Mal gefrühstückt? „Heute morgen“, werden Sie vielleicht antworten. Ich meinte allerdings: Nicht nebenbei gefrühstückt, sondern ausschließlich, exklusiv und achtsam. Achtsamkeit lädt Sie ein, den eigenen Umgang mit Ihrer Zeit zu reflektieren. Wie oft nehmen Sie bewusst wahr, was in diesem Moment ist? Wann spüren sie, was sie wirklich gerade tun oder brauchen? Wann haben sie sich das letzte Mal Zeit nur für sich genommen? Wir als Lebens- und Sozialberater unterstützen Sie dabei, ihren Bedürfnissen wieder Raum zu geben und diese sinnvoll in Ihren Alltag zu integrieren. Gehen Sie achtsam mit sich um. Es lohnt sich.



Antje Goldgruber-Hantinger, Mitglied Fachgruppenausschuss Personenberatung und Personenbetreuung

Foto: zVg

Spazieren oder Tanzen

## Bewegung kann Wunder bewirken

Sport schafft einen wichtigen Ausgleich für den Alltag und eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben. Gleichzeitig kann der Kopf ebenfalls abgeschaltet werden.

Eine wirkungsvolle Waffe gegen Stress ist Bewegung. Jede Form von Bewegung, vor allem in der Natur, ist eine hervorragende Möglichkeit, Stress abzubauen. Das Gehirn wird mit Sauerstoff versorgt, die Muskulatur entkrampft sich, Verspannungen lösen sich und man ist abgelenkt. Grundsätzlich wirkt jede körperliche Aktivität dem Stress entgegen, ob Fitnessstraining, Konditionstraining, Yoga oder den Garten umgraben.

Tanzen ist besonders wirkungsvoll. Es fördert die Wahrnehmung des Körpers, trainiert und entspannt sehr viele Muskelgruppen und macht vor allem Spaß.

In der Gruppe oder alleine den Stress wegtanzen. ▼



Foto: Fotollia



Zwischendurch im Alltag immer wieder einmal innehalten und den gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen.

Besser mit Belastungen umgehen:

## Mit Achtsamkeit durch den Alltag

Achtsamkeit – ein Wort, das man in der letzten Zeit immer wieder liest und hört. Aber was bedeutet es überhaupt? Und wie macht man das eigentlich, achtsam leben? Wie schafft man es, einen bewussten, intelligenten Umgang mit Stress zu erlernen, ihn in Grenzen halten und positiv zu denken?

Achtsamkeit ist kein Modetrend, sondern eine Lebenseinstellung. Es ist die Kunst, sich ganz im Hier und Jetzt zu befinden. Es geht darum, seine ganze Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, auf den aktuellen Moment, zu legen. Und zwar mit allem, was dazu gehört: Gedanken, Emotio-

nen, Sinneseindrücke, körperliche Vorgänge und alles, was um einen herum geschieht. Die Wurzeln der Achtsamkeitspraxis liegen in den zweieinhalbtausend Jahre alten buddhistischen Lehren.

Achtsamkeit ist die Kunst, bewusst zu leben, um Ruhe in den Alltag zu bringen und uns hilft, besser mit Stress, Ängsten, negativen Gefühlen oder auch mit Krankheiten umzugehen. Dadurch gewinnen wir Lebensqualität zurück. Das Besondere an der Achtsamkeitspraxis ist, dass die Übungen nicht wie Werkzeuge benutzt und anschließend wieder weggelegt werden. Die Achtsamkeit wird in das tägliche Leben integriert. Im Alltag lässt sich das Achtsamkeitstraining leicht einbauen: Gemüsescheiden kann eine achtsame Erfahrung sein. Unkraut jäten. Duschen. Oder das Treppensteigen.