

Leseprobe © Dr. Anne Katrin Matyssek

Anne Katrin Matyssek

Abschalten

lernen in 3 Wochen



Begleitheft zum Programm

Sie können nicht abschalten und wollen etwas dagegen tun?

Herzlichen Glückwunsch!

Die bewusste Auseinandersetzung ist bereits der erste wichtige Schritt. Abschalten kann man lernen, und den Anfang haben Sie schon gemacht!

Dieses Programm kann keine Wunder bewirken. Aber es kann Sie unterstützen bei Ihren Bemühungen für eine bessere Erholung.

Das Programm ist so konzipiert, dass sich die CD und dieses Begleitheft sinnvoll ergänzen. Beides soll Sie in den nächsten 3 Wochen durch Ihren Alltag begleiten:

Für jede Woche gibt es Entspannungsübungen, die mit Musik unterlegt sind (60-65 Schläge pro Minute, also angelehnt an einen ruhigen Herzrhythmus).

Und es gibt Vorschläge für praktische Aufgaben, die Ihre Abschaltfähigkeit Schritt für Schritt verbessern. Am besten lesen Sie zunächst ganz in Ruhe den Informationsteil. – Und dann starten Sie direkt mit Woche 1!

Rasche Erfolge beim Abschalten wünscht Ihnen

Ihre Anne Katrin Matyssek

Wie Sie die CD verwenden

Am besten verwenden Sie für Ihre Entspannungsübungen (Texte mit Musik) Kopfhörer, so dass Sie durch nichts abgelenkt werden. Hören Sie die CD stets am selben Ort - idealerweise im Bett vorm Einschlafen.

Gut geschlafen?

Für viele Menschen geht die Arbeit nach Feierabend noch weiter: Statt abzuschalten und sich zu erholen, sind sie in Gedanken weiterhin mit ihrem Beruf beschäftigt. Oft auch noch, wenn sie schon lange im Bett liegen. Die kreisenden Gedanken scheinen genau darauf gewartet zu haben. Oder aber: Sie sind vielleicht so erschöpft, dass sie sofort einschlafen, wachen aber nach ein paar Stunden auf - und haben sofort Gedanken an die Arbeit im Kopf. Das ist dann (noch!) keine Schlafstörung, sondern ein Abschaltproblem.

Daraus kann sich aber eine Schlafstörung entwickeln - umso wichtiger ist es, frühzeitig gegenzusteuern. Andernfalls leidet die Erholungsfähigkeit, das Arbeiten fällt schwerer, man fühlt sich immer schlapper. Unsere Erholungsfähigkeit bleibt ohnehin nicht ein Leben lang gleich, sie lässt mit dem Alter nach.

Irgendwann reicht es nicht mehr, übers Wochenende wegzufahren, um richtig aufzutanken. Da braucht es drei Wochen am Stück, um wieder zu Kräften zu kommen. Irgendwann ist die Schlafqualität nicht mehr dieselbe wie früher. Und auch bei der Arbeit braucht man längere Pausen.

Zum Glück lässt sich die Erholungsfähigkeit trainieren. Das kostet ein bisschen Mühe, aber es lohnt sich! Mit diesem Programm können Sie lernen, wieder besser abzuschalten, und zwar, indem Sie Disziplin in Ihre Abschalt-Gewohnheiten und damit Ordnung in Ihre Gedanken bringen.

Was Sie davon haben:

- Sie schlafen besser und leichter ein und durch.
- Sie sind morgens erholter und können mehr leisten.
- Sie stärken Ihr Immunsystem durch die Entspannung.

Damit ist das Programm ein wichtiger Baustein zur Erhaltung und Förderung Ihrer psychischen Gesundheit.

Der Arbeit „tschüss“ sagen

Verlassen Sie nach Arbeitsende nicht fluchtartig Ihren Arbeitsplatz! Auch wenn Ihnen noch so sehr danach zumute ist: Abschalttechnisch ist es sinnvoller, wenn Sie einen Teil Ihrer Tagesabschlussarbeit noch im Büro selber vornehmen. Manchen Menschen hilft es, tatsächlich einen Schlusstrich zu ziehen, bevor sie sich auf den Heimweg machen – mit einem dicken Textmarker auf einem Blatt Altpapier. Unangenehme Tageserinnerungen können Sie aufschreiben und den Zettel danach dem Aktenvernichter zuführen. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie diese Gedanken loswerden.

Installieren Sie Schlüsselreize: Bevor Sie das Büro verlassen, sollten Sie bestimmte Dinge wie Rituale in immer derselben Reihenfolge erledigen (Schreibtisch aufräumen, Kaffeepott spülen, Blumen gießen etc.). Sagen Sie „Tschüss“ zu Ihrem Büro und den Kollegen. Und beim Abschließen denken Sie: "Feierabend!" und atmen laaange aus. 3 Wochen lang ohne Unterbrechung! Sonst von vorn beginnen! Zuhause beim Ausziehen der Schuhe denken Sie wieder: „Feierabend!“ Erzählen Sie ruhig Ihrem Partner von Ihrem Tag, aber nur für begrenzte Zeit, etwa bis nach dem Essen. Danach gönnen Sie sich Ruhe vor Gedanken an die Arbeit.

Schlüsselreize schaffen Ordnung im Hirn

Ihr Kopf wird es Ihnen danken: Überlegen Sie sich zwei oder drei Dinge, die Sie an jedem Tag am selben Punkt in Ihrem Tagesablauf erledigen, zum Beispiel das Ablegen der Uhr, das Schlüpfen in die Pantoffeln oder die Tasse Tee nach dem Heimkommen. Und kommentieren Sie diese Verhaltensweisen mit immer denselben Gedanken. So schaffen Sie Klarheit im Kopf. Und ganz nebenher wappnen solche Rituale Sie gesundheitlich für Zeiten von Veränderungen („wenigstens etwas bleibt so, wie es vorher war“).

Woche 2

Achten Sie auf einen Rhythmus in Ihrem Leben. Das gelingt besonders leicht durch Kontrasterlebnisse. Sorgen Sie für Bewegung, wenn Sie tagsüber einer sitzenden Tätigkeit nachgegangen sind. Keine Ausrede! Schon 2.000 Schritte genügen.

Während eines Abendspaziergangs (vielleicht zu Beginn der "Stunde vor dem Schlafen") können Sie ein letztes Mal den Tag Revue passieren lassen und Tagesreste verarbeiten - vielleicht diktieren Sie sogar etwas ins Handy oder machen sich eine kurze Notiz. Genießen Sie beim Gehen das Gleichmäßige Ihrer Schritte und den immer gleichen Atemrhythmus.



Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Schritt und jedem Ausatmen ein Stück des Arbeitstages loslassen und hinter sich lassen wie die Steine am Wegesrand. Und zugleich beim Einatmen Ruhe einkehren lassen und ein angenehm wohlige Gefühl von Passivität. Ihr Leitmotiv zu dieser Tageszeit sollte lauten: "Nichts mehr wollen."

Eine schöne Einstellung, um einen Tag in Frieden und Wohlbefinden zu beenden, ist: Dankbarkeit! Überlegen Sie, wofür Sie dankbar sind, und was nicht selbstverständlich ist.

Rhythmus und Kontrast in Balance

Erfolgreiches Abschalten heißt: Tagsüber aktiv planen, abends passiv loslassen, vertrauen, nichts mehr wollen.