

ZEIT FÜR EINE AUSZEIT!

„Wellness“ – schon dieses Wort klingt nach Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden. Wir gönnen uns Wellness, um ganz bewusst die lästigen Pflichten hinter uns zu lassen, abzuschalten, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Das ist gut – aber nicht gut genug. Auch abseits sporadischer Wellness-Wochenenden brauchen Körper und Seele ihre regelmäßige Auszeit. „Auszeiten erhöhen die Lebensfreude und erhalten die Gesundheit“, sagt Personal-Trainerin Annelly Hüsen. Wichtig: Jeder müsse sich bei sich selbst anfangen, am besten sofort. Wie das geht? Wir haben auf den folgenden Seiten die besten „Auszeit“-Tipps für Sie zusammengestellt... | Von Carsten Voß und Michaela Töns

„Man braucht Mut zur Auszeit, zum Nicht- oder Ganzanders-Tun.“

Annelly Hüsen

Abschalten kann so einfach sein. Kinderleicht sogar. „Oma, jetzt könnten wir uns einfach mal langweilen“, schlug letzters Tristan, der sechsjährige Enkel von Annelly Hüsen, vor. Und so kuschelten sich die beiden aufs Sofa und taten eine Viertelstunde lang – nichts. Gar nichts. „Ich spürte eine tiefe innere Ruhe in Kombination mit tiefer Freude über die Einzigartigkeit des Augenblicks“, erinnert sich Annelly Hüsen, die als Geschäftsführerin und Chefoach der Europäischen Dienstleistungsakademie „Servico EDA“ in Dinslaken zahlreiche Firmen und deren Führungskräfte berät.

Raus aus der Falle

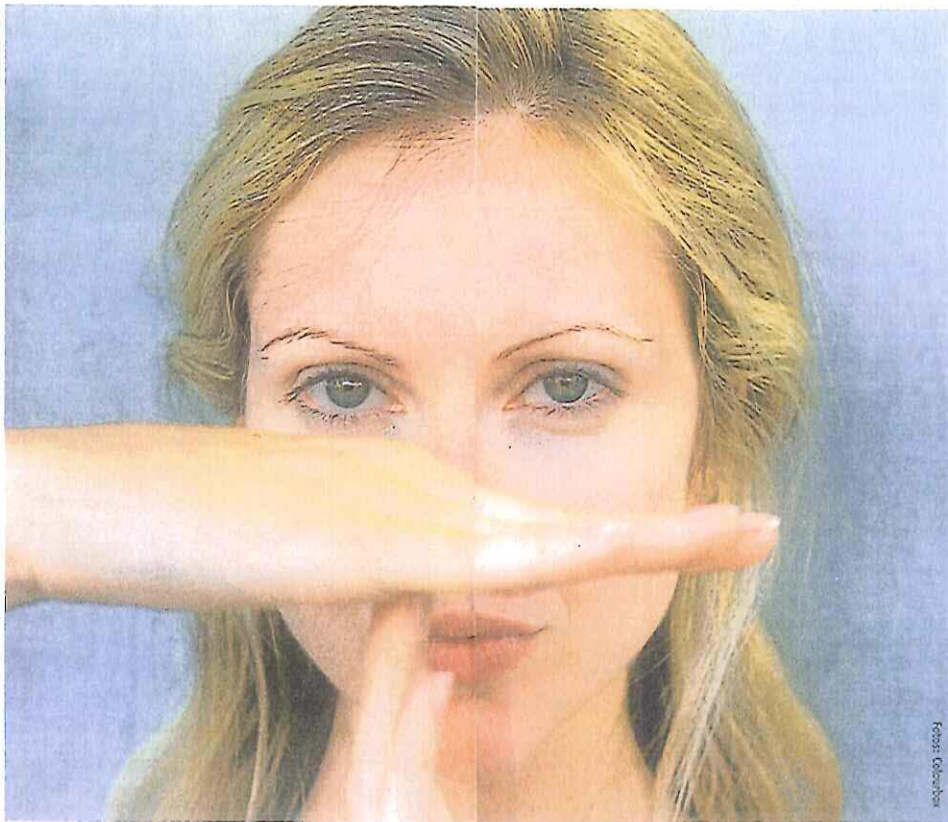
Sich eine Auszeit zu nehmen, bedeutet Abstand von Routinen zu nehmen und aus dem Hamsterrad ständiger Verpflichtungen auszusteigen. Das klingt leicht und ist manchmal doch so schwierig: „Man braucht Mut zur Auszeit, zum Nicht- oder Ganzanders-Tun“, weiß die Expertin. „Nur so kann man aus der Gehorsams- oder auch Gefallsucht Falle ausbrechen.“ Das gelte im Job genauso wie in anderen Bereichen des Lebens: Auch im Familienalltag könne zwischen lästigen Pflichten, Routinen und (mütterlichem) Perfektionsdrang schnell der Blick darauf verloren gehen, was das Familienleben wirklich ausmacht.

Auszeit macht kreativ

Ein anderes Beispiel: Eine Krankenschwester, Seminarteilnehmerin bei Annelly Hüsen, brauchte zwischen zwei OPs dringend eine Pause. Sie wollte sich nur kurz hinsetzen, einfach mal durchatmen. Doch dann kam der Oberarzt und fragte „Könnten Sie mal eben...?“ Was sollte sie tun? Funktionieren und dabei ignorieren, dass Kopf und Körper dringend eine Erholung benötigen hätten? Oder dem Chef platt vor den Kopf sagen, dass jetzt eine Pause angesagt ist? „Die Krankenschwester erzählte, sie habe sich nicht getraut zu sagen, dass sie einige Minuten für sich brauche“, berichtet Hüsen. Die 69-Jährige erkannte darin ein Muster, das ihr immer wieder be-



Annelly Hüsen berät als Geschäftsführerin und Chefoach der Dienstleistungsakademie „Servico EDA“ Firmen und deren Führungskräfte. Foto: Gerhartz



Bewusstsein, dass eine Pause dringend angesagt wäre. Dabei schade derjenige, der nicht auf die Signale des Körpers hört, sich selbst und seinem Umfeld, so die erfahrene Trainerin: „Je weniger Pausen man macht, desto weniger ist man kreativ“, sagt sie.

Distanz für neue Ideen

Der Krankenschwester empfahl sie im Spaß: „Wenden Sie Raucherin!“ Raucher nähmen sich schließlich regelmäßig ihre Pausen. Nichtraucher sollten das genauso machen. Nur wer sich Freiräume im Arbeitsleben schaffe, gehe verantwortungsvoll mit sich selbst und seiner Leistungsfähigkeit um. „Auszeiten sind die Topmethode zur ganzheitlichen Gesunderhaltung“, hilt Annelly Hüsen fest. Nur eine Gesellschaft, die das akzeptiere, schaffe auch die Voraussetzung zur Berufsarbeit über 65 hinaus.

Wirksame Pausen sind für Annelly Hüsen diejenigen, die Distanz schaffen – räumlich und gedanklich. „Wer einen anderen Standpunkt einnimmt, der bekommt auch eine andere Sicht auf die Dinge“, erklärt sie. Kurze Spaziergänge beispielsweise hätten im Büroalltag eine große Wirkung und machten Platz für neue frische Gedanken. Man muss sich nur die Zeit für die Auszeit nehmen – alles andere kommt dann von ganz alleine.

ZAHLEN

- Gespräche mit dem Partner, mit Freunden und Kollegen sind für **73** Prozent der Deutschen die erste Wahl, um Stress abzubauen.
- 64** Prozent setzen darauf, mehr Sport zu treiben. Das hat eine Umfrage der Krankenkasse DAK ergeben.
- 44** Prozent geben an, Stress bewältigen zu wollen, indem sie mehr schlafen.
- 35** Prozent setzen auf Entspannungstechniken.

Liebenswerte Erinnerungen auf Papier

Auch auf dem Land hat man Lust Tagebuch zu schreiben.



datiertes Kalender-Tagebuch für tägliche Notizen

Duchbindelkunst aus münsterländischer Manufaktur.
• Buchformat 17 x 24 cm • alterungsbeständiges Papier
• Einband Rindsleder • 384 Seiten, Goldschnitt

Wiemer

Gutenbergstr. 3 · D-48341 Altenberge
Tel. 02505 9308-0 · info@wiemer.de

www.jahresweiser.de



Lingen (Ems)

Urlaub + Freizeit in der Stadt der Kavelinge

Clubtour mit historischer Stadtführung,
Ritterbankett und Armbrustschießen
2 Ü/HP ab 185 €

Tel. (0591) 9144 144
www.lwt-lingen.de

lwt
UNTERWIRTSCHAFT
TOURISMUS