»EnergieReich«

Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen

www.noetutgut.at

»Wirklich gesund fühlen können wir uns nur, wenn wir auch seelisch im Gleichgewicht sind. Deshalb ist die Mentale Gesundheit eine wesentliche Säule, wenn es in Niederösterreich um Gesundheitsförderung und Prävention geht.«

Martin Eichtinger
Landesrat

FSC
www.fsc.org
RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C001924

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen und Autoren/Urheberinnen und Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen und Autoren/Urheberinnen und Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung oder Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at);
Fotos: www.istockphoto.com; Druckabwicklung: Berger Print GmbH, Gmünd; Jänner 2019

Themenbeschreibung

»EnergieReich! – Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen« heißt der siebente Schwerpunkt in der Reihe »Mentale Gesundheit« der Initiative »Tut gut!«. Einmal mehr widmen wir uns damit dem mentalen Gesundsein, einem Grundpfeiler unserer Gesundheit. Und einmal mehr schauen wir dabei nicht auf Fehler und darauf, was uns krank macht, sondern darauf, was uns gesund hält und stärkt.

»Wie kommt meine Energie zustande? Welche Hormone sind dafür zuständig? Wie kann ich wieder mehr Energie bekommen? Schritt für Schritt wird erörtert, was Sie persönlich brauchen, um wieder zu neuen Kräften zu kommen – die Bandbreite ist dabei groß: von regelmäßiger sportlicher Betätigung über einen gemütlichen Plausch mit der Familie und Freundinnen oder Freunden bis hin zu einem ruhigen Spaziergang in der Natur oder einfach mal so richtig Abtanzen. »Worin liegt das Geheimnis der Gegenwart und wie kann ich die Zeit ein wenig anhalten?« In der 2-reihigen Themenwerkstatt gehen Sie diesen Fragen nach, Sie bekommen neue Blickwinkel und werden staunen, wie viel Power in Ihnen steckt!

Verändern Sie Ihr Leben, und zwar nachhaltig!
Wann, wenn nicht jetzt?

Angebote

Jede »Gesunde Gemeinde« hat die Möglichkeit, eine Themenwerkstatt »EnergieReich!« (diese beinhaltet 2 Termine im Abstand von bis zu 6 Wochen) zu veranstalten.

Es ist auch möglich, eines der Themen der vergangenen Jahre, die als Vortrag, Workshop oder Themenwanderung buchbar sind, auszuwählen:

- »ICH – einmal anders!«
- »Herzensangelegenheiten«
- »Glücksforme(l)n – Wege zum Glücklichsein«

Wie buchen?

Wie kommt meine »Gesunde Gemeinde« zu einem Vortrag, einem Workshop, einer Themenwanderung oder einer Themenwerkstatt?

Schritt 1: Der erste Schritt zur Buchung ist die Terminvereinbarung direkt mit einer zuständigen Referentin/einem zuständigen Referenten. Die Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf www.noetutgut.at/gemeinde/angebote-mentale-gesundheit

Schritt 2: Wenn Sie eine finanzielle Unterstützung in Anspruch nehmen möchten, muss nach der erfolgreichen Terminvereinbarung für die Veranstaltung ausnahmslos bei der Initiative »Tut gut!« auf www.noetutgut.at VOR Beginn der Veranstaltung ein Antrag auf eine Kooperationsvereinbarung eingereicht werden.

Schritt 3: Erst nachdem Sie von der Initiative »Tut gut!« eine Genehmigung Ihres Antrags erhalten haben, kann diese Veranstaltung – nachdem sie abgehalten wurde – abgerechnet werden! Die Verrechnung wird vonseiten der Gemeinde direkt mit der Referentin/dem Referenten abgewickelt – danach erfolgt die Einreichung des Honorars über die Online-Abrechnung bei der Initiative »Tut gut!«.

Zusätzliche Infos finden Sie unter www.noetutgut.at
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Mag.ª Irene Burian:
02742/9011-14500 oder irene.burian@noetutgut.at

7 Impulse, um »EnergieReich!« zu sein

Folgende 7 Impulse sollen Sie zum Denken anregen, am besten aber gleich zum Ausprobieren!

1. Energie: Wie kommt sie zustande?

2. Nützen Sie Ihre Energie!

3. Energie aufladen

4. Reden: darüber sprechen

5. Gegenwart

6. Inneren Sensoren vertrauen

7. Erholung und Regeneration

1. Energie: Wie kommt sie zustande?

Seelisches Wohlbefinden wird in hohem Maße vom Hormonhaushalt beeinflusst Leistungsfähig, entspannt und glücklich sein, das wollen wir alle. Doch allzu oft begleiten uns die Hektik im Alltag, der Zeitdruck im Beruf und Privatleben oder es machen uns Sorgen und Schlafschwierigkeiten einen Strich durch die Rechnung. Da wäre es am besten, multitaskingfähig zu sein. Wir fühlen uns müde, erschöpft und kraftlos. Doch wie können wir das ändern?

Lernen Sie, die richtigen Hormone zu aktivieren und auszuschütten:

Dopamin steigert die Motivation und den Antrieb längerfristig, macht uns also aktiv. Gesteigert werden kann die körpereigene Produktion mit Sport, der richtigen Ernährung (Omega-3-Fettsäuren wie z. B. in Lachs) und frühem Schlaf (vor Mitternacht).

Noradrenalin wird über die Vorstufe Dopamin (Verhaltenslenker) gebildet und kann in Adrenalin umgewandelt werden. Es steuert die Aufmerksamkeit sowie Wachheit und regelt das Herz-Kreislauf-System.

Serotonin (Vorstufe von Adrenalin) ist ebenfalls ein Glückshormon oder auch »Wohlfühlhormon«. Es regelt Schlaf, Appetit und Schmerzempfinden. Es gibt das Gefühl der Zufriedenheit und inneren Ruhe. Ein Serotoninmangel (z. B. durch Dauerstress) macht sich in Form von schlechter Laune oder sogar einer Depression bemerkbar. Durch Sport oder verschiedene Lebensmittel wie Schokolade, Bananen oder Walnüsse kann die Serotoninproduktion im Gehirn gesteigert werden.

2. Nützen Sie Ihre Energie!

Jede und jeder kann sich (ver-)ändern

Voraussetzung für die Änderung ist, dass Sie sich die Zeit nehmen, darüber nachzudenken, wie es Ihnen geht.

Was erfüllt Sie, was machen Sie mit Begeisterung, was tut Ihnen gut? Wer in sich hineinhorcht, kann vieles erkennen und nützen. Manchmal ist es auch hilfreich, sich die Einschätzung von Menschen, denen man vertraut, einzuholen. Denn eine andere Sichtweise eröffnet einem vielleicht eine neue Perspektive.

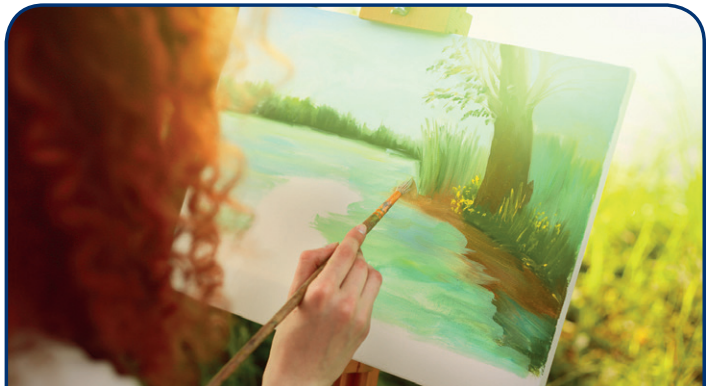
- Wie nütze ich bis jetzt meine Energie?
- Was gefällt mir?
- Was möchte ich davon loslassen?
- Was möchte ich gerne ändern?

3. Energie aufladen

Welcher Typ sind Sie?

Um zu entdecken, welcher Typ Sie sind, und um den Energietank wieder aufzufüllen, muss Neues ausprobiert werden. Mit der Entscheidung, etwas Neues auszutesten, zeigen Sie aber auch gleichzeitig Ihre Bereitschaft zur Weiterentwicklung. Das kann für Sie persönlich sowie beruflich hilfreich sein.

- Habe ich Zeit fürs Nichtstun eingeplant?
- Sind in meiner Zeitgestaltung regelmäßige Bewegungszeiten eingeplant? Welche Bewegungsarten – Schwimmen, Wandern, Laufen etc. – machen mir Spaß?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten, mit wem nicht?
- Wie viel Freiraum nehme ich mir zum kreativen Ausprobieren?



4. Reden: darüber sprechen

Sich über etwas zu ärgern, raubt Energie

Voraussetzung für ein gelungenes Gespräch ist, dass Sie sich die Zeit zum Mitteilen und Zuhören nehmen. Es ist nur menschlich, dass Sie sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen wollen. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der Ihnen zuhört. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt.

- Gibt es etwas, was mich ärgert?
- Ärgert mich etwas vielleicht schon lange und bindet es meine Energie?
- Mit wem kann ich darüber reden?

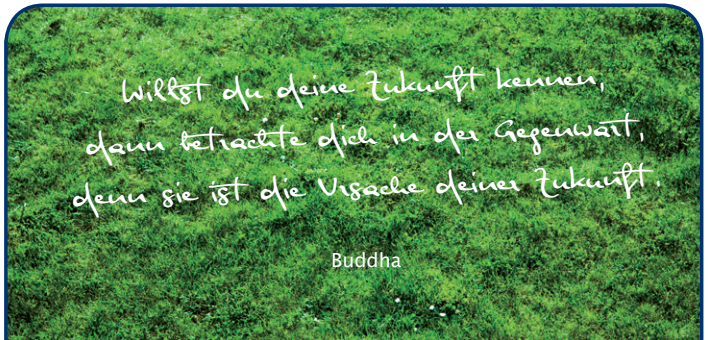
5. Gegenwart

Im Hier und Jetzt leben

In der Gegenwart liegt die Zufriedenheit. Wir denken oft daran, was wir erreichen möchten, worauf wir hinarbeiten wollen, was unsere Ziele sind. Tatsächlich liegt in der Gegenwart die Zufriedenheit. Wir können jeden Tag etwas Kleines tun, das uns erfüllt bzw. das uns glücklich macht!

Kurze Energieübung für den Moment

Gönnen Sie sich eine kurze Ruhepause, um ganz ins Jetzt zu kommen. Schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment nach innen. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Nehmen Sie das Einatmen wahr, ebenso das Ausatmen und die kleinen Pausen dazwischen. (Spüren Sie die Atmung?) Nach ca. 3 Minuten die Augen langsam öffnen und die Aufmerksamkeit wieder nach außen richten. Empfehlung: Üben Sie wenn möglich mehrmals täglich bzw. wann immer Sie eine kurze Zeitspanne zur Verfügung haben (z. B. beim Warten, beim Bus-/Bahnfahren, vor oder nach einer Mahlzeit).



6. Inneren Sensoren vertrauen

Sich selbst annehmen

Der Körper zeigt uns, wenn er Ruhe braucht, wenn er Schlaf braucht, wenn er Luft braucht und wenn wir an unsere Grenzen stoßen. Um den Sensoren und Sinnen wieder mehr Achtsamkeit zu schenken, probieren Sie Folgendes einmal aus …

Beispiel: Genussübung für alle Sinne

Riechen: Riechen Sie einmal an einer Lauchzwiebel, an Sellerie, Kümmel … Ist es ein intensiver Geruch, ein angenehmer Geruch?

Tasten: Wie fühlt sich eine Kartoffel, Kokosnuss, Ananas … an? Rau/glatt, schwer/leicht …

Hören: Was hören Sie, wenn Sie eine Packung Reis, Erbsen, Nudeln … schütteln? Ein leises Geräusch? Woran erinnert Sie das Geräusch?

Schmecken: Wie schmeckt Ihr Lieblingsgericht? Süß/sauer, bitter/salzig …

Sehen: Betrachten Sie Ihren Salatteller. Wie sieht dieser aus? Frisch, knackig, bunt …

Versuchen Sie, Ihre Sinne im Alltag einmal unterschiedlich zu aktivieren!

7. Erholung und Regeneration

In der Ruhe liegt die Kraft

Vielfach sind wir mental und emotional angespannt. Diese Anspannung überträgt sich auf den Körper, daher ist Bewegung für »Sesselmenschen« Voraussetzung für eine gelungene Entspannung. Bewusste Bewegung, bewusstes Verzögern und Gestalten von Pausen, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen.

Übung im Sitzen

Augen entspannen: Den Augen eine Pause von der Bildschirmarbeit geben, den Blick auf einen fernen, festen Punkt werfen. Dabei aufrecht sitzen, ruhig atmen und einige Minuten (mit Blinzeln) den Punkt fixieren.

Übung im Stehen

Ausschütteln: Schütteln Sie Arme und Beine aus und stellen Sie sich vor, wie die belastenden Gedanken ebenfalls weggeschüttelt werden.

Übung im Liegen

Bewusste Bauchatmung: Hände auf den Bauch legen, in den Bauch einatmen, dann ruhig ausatmen. Wiederholen Sie dies ein paar Mal. Durch die Konzentration auf die Atmung können Sie sich entspannen.

Mehr Informationen zur **Initiative »Tut gut!«** finden Sie auf unserer Website **www.noetutgut.at**

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung und Prävention in NÖ: Die **»tut gut«-Servicenummer: 02742/22655**

Erreichbar immer Mo. bis Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch eine E-Mail schicken an: **info@noetutgut.at**

»Der Anfang ist der wichtigste Teil der Arbeit.«

Platon

»Jeder Tag ist ein neuer Anfang.«

George Eliot