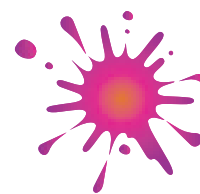


healthstyle



Gesundheit als Lifestyle

Der einfache Weg zum großen Glück

Minimalismus

Was die
Naturheilkunde
zu bieten hat

NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

03
2021



SUPPLEMENTA

Ihr Partner für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel

Top Marken – Spitzenqualität – seit über 30 Jahren

Spermidin 2 mg aus Weizenkeimextrakt

Nahrungsergänzungsmittel mit Weizenkeimextrakt

Spermidin ist eine körpereigene Substanz, die in allen Körperzellen vorkommt. Das biogene Polyamin unterstützt den Regenerations- und Selbstreinigungsprozess der menschlichen Zellen (Autophagie). Weizenkeime besitzen einen besonders hohen Spermidin-Gehalt.

Zutaten:

Weizenkeimextrakt [Weizen], Kapselhülle Hydroxypropylmethylcellulose.

Verzehrempfehlung:

1 vegetarische Kapsel täglich, bei Bedarf bis zu 3 x täglich



30 Kapseln
49,90 €

Quercetin 500 mg

Nahrungsergänzungsmittel mit Quercetin
vegan, laborgeprüft, ohne Gentechnik
Quercetin 500 mg
Kräftiges Bioflavonoid

Quercetin 500 mg liefert 500 mg des Bioflavonoids pro Kapsel.

Quercetin gilt als sehr starkes Bioflavonoid. Bioflavonoide sind bekannt als natürliche Antioxidantien, welche freie Radikale im Körper einfangen und eliminieren. Bioflavonoide können die Resorption und Verweildauer von Vitamin C im Körper verbessern. Bioflavonoide werden nicht vom Organismus selbst hergestellt, sondern müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

vegan | laborgeprüft | ohne Gentechnik

Zutaten:

Quercetin, Kapselhülle Cellulose (pflanzlich), Trennmittel Siliciumdioxid, Trennmittel Speisefettsäuren, Füllstoff Cellulose.

Verzehrempfehlung:

1 vegetarische Kapsel täglich mit einer Mahlzeit oder einem Glas Wasser, bei Bedarf 2 x täglich.



90 Kapseln
28,00 €

Intolerance Complex™

Nahrungsergänzungsmittel mit Enzymen

Intolerance Complex™ ist eine hochdosierte Mischung aus Enzymen verschiedenster Klassen, die im menschlichen Körper vor allem im Verdauungstrakt vorkommen.

Sie dienen dort zur Aufspaltung der Nahrungsbestandteile, beispielsweise dienen Proteasen der Aufspaltung großer Proteine, Lipasen der Abspaltung einzelner Fettsäuren aus Fetten und Amylasen der Spaltung von Polysacchariden (Mehrfachzuckern).

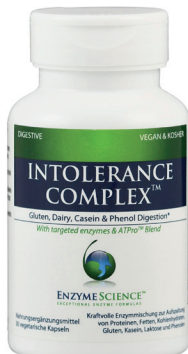
Die spezielle Zusammensetzung der Thera-blend™-Formulierung gewährleistet eine besonders hohe Effektivität der Enzyme, indem in einem Thera-blend™ mehrere Enzyme kombiniert werden, die in verschiedenen pH-Bereichen optimal arbeiten können.

Zutaten:

Enzymmischung, pflanzenbasiert, Kapselhülle vegetarische Kapsel (Cellulose, Wasser).

Verzehrempfehlung:

je 1 Kapsel direkt vor dem Mittag- und Abendessen.



30 Kapseln
39,90 €

L-Lysin 500 mg

Nahrungsergänzungsmittel mit L-Lysin
L-Lysin ist eine essentielle Aminosäure, die vom menschlichen Organismus nicht selbst hergestellt werden kann und daher in ausreichenden Mengen aus der Nahrung aufgenommen werden muss. Ein erwachsener Mensch benötigt etwa 1 bis 1,5 g Lysin pro Tag. Lysin kommt überwiegend in tierischem Eiweiß, wie Milch-, Ei-, Fisch- und Fleisch-eiweiß vor. In Getreideeiweiß ist der Eiweißbaustein, außer in Buchweizen, nur in geringen Mengen enthalten.

Zutaten:

L-Lysin-HCl, Kapselhülle Hydroxypropylmethylcellulose.

Verzehrempfehlung:

1 vegetarische Kapsel täglich



30 Kapseln
39,90 €



ENZYME SCIENCE™
EXCEPTIONAL ENZYME FORMULAS

So erreichen Sie uns

☎ 00800 - 17 17 67 17 (gebührenfrei)

@ info@supplementa.com

🌐 www.supplementa.com



Ulrich Duprée
Schriftsteller

Ihre Meinung

Uns interessiert,
wie Ihnen unser Magazin gefällt.
Schreiben Sie an
service@healthstyle.media

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

Gibt es einen einfachen Weg zum großen Glück?

Ich behaupte Ja und, wie sprichwörtlich viele Straßen nach Rom führen, so existieren sogar zahlreiche Pfade dorthin.

Seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte streben wir nach liebevollen Beziehungen, Sicherheit, Gesundheit, materieller und geistiger Fülle und nach Selbstverwirklichung – all dem, was wir individuell als unser Glück bezeichnen.

Manchmal suchen Menschen ihr Glück in dem, was ihnen in der Kindheit fehlte, wie z.B. in Anerkennung. Ein anderes Mal erkennen wir unser Glück erst dann, wenn es verloren ist. Und auch das kann ein Glück sein, wenn wir dadurch persönlich reifen und z.B. dankbarer werden.

Doch gibt es eine Art roten Faden, den wir aufnehmen können um unseren Weg durchs Labyrinth des Lebens zu finden?

Der römische Philosoph Lucius Seneca fasste das Rezept zum Ziel wie folgt zusammen: „derjenige ist glücklich, der mit seiner wahren Natur im Einklang lebt.“

Seneca empfiehlt uns, dass wir uns gänzlich selbst in der Tiefe kennenlernen und aus dem reichen Angebot der Möglichkeiten schließlich weise wählen.

Seit Jahren mache ich diese Innenschau und frage mich regelmäßig: „Wer bin ich, was ist meine Natur und was macht mich wirklich glücklich?“

Die Betonung liegt dabei auf „wirklich“, denn ich möchte keine Ersatzbefriedi-

gungen mehr. Vielleicht kennen Sie das. Ab einem bestimmten Punkt scheint unser Leben eine natürliche Wende zu nehmen, die wir zwar bisweilen dem Alter zuschreiben, doch mehr etwas mit persönlicher Reife zu tun hat. Man wird achtsamer.

So gewann auch der Satz „weniger ist mehr“ an neuer Bedeutung. Ich sah darin nicht mehr nur eine Möglichkeit zur geistigen Effektivität, sondern entdeckte im Wenigen eine verborgene Größe. Alles gewinnt nämlich in unserem Leben an Bedeutung, wenn wir uns reduzieren und besinnen – was will ich wirklich? – und dann danach handeln.

Die Möglichkeiten, unser Leben glücklich und im inneren Frieden zu gestalten, sind zahlreich. Gute Beziehungen zu führen ist ein Glück in einer streitbaren Welt. Eine ruhige Wohnung in einer lauten Umgebung oder den eigenen Weg zu gehen wird zum glücklichen Ereignis. Gesund zu sein ist in dieser Welt auch Gnade. Und einen Sonnenaufgang zu erleben kann ein großes Geschenk sein, wenn man morgen vielleicht nicht mehr unter uns weilt.

So be-glück-wünsche ich Sie zu dieser Ausgabe, mit ausgewählten Autorinnen und Autoren, die eine reiche Palette präsentieren, damit Sie in jedem Bereich Ihres Lebens anknüpfen und den roten Faden zu Ihrem Glück wieder aufnehmen können.

Ihr Ulrich Duprée

ISSN 2568-4183

Verlag

hsm healthstyle.media GmbH
 Casteller Str. 48
 65719 Hofheim am Taunus
 Telefon 06192 9589705

service@healthstyle.media
 www.healthstyle.media

Geschäftsführerin:
 Ann-Kristin Maiworm

Herausgeber und V.i.S.d.P.:
 Ann-Kristin Maiworm

Redaktion

hsm healthstyle.media GmbH
 service@healthstyle.media

Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte vor, ebenso eine Kürzung der Leserbriefe. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Für Hinweise auf Präparate bzw. auf therapeutische Geräte kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender mittels eines Therapeuten zu prüfen.

Satz- und Gestaltung

AKOM.media GmbH
 www.akom.media
 Das Gestaltungskonzept wurde von HOTTERS Frankfurt, Dipl. Designerin Sabine Hotter, entwickelt. hotter-s.de

Anzeigenberatung

z. Zt. gilt Anzeigenpreisliste vom Januar 2021

Erscheinungsweise:
 vierteljährlich
 Bezugspreis Einzelheft 7,50 €

Abonnement-Bezugspreis Inland
 jährlich 28,00 € inkl. Versand


Druck

print24.de

Lizenz

healthstyle wird mit freundlicher Genehmigung der AKOM.media GmbH produziert.

healthstyle ist das offizielle Mitteilungsorgan der **Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.**

 facebook.com/healthstyle.medien

 instagram.com/healthstyle.media

Der einfache Weg zum großen Glück



Das Intervall-Prinzip
 Carola Kleinschmidt.....4

Brechen Sie die Regeln
 Julien Backhaus.....8

Was ist Feng-Shui?
 Julie Fey.....10

Einfach leben... oder einfach leben?
 Markus Porcher.....14

Die Macht der Worte als Coachingwerkzeug nutzen
 Philipp Feichtinger.....18

Minimalismus



Warum Einfachheit Sinn ergibt
 Michaela Merten.....22

Minimalismus
 Sabine Strobel.....26

Das Einfach-Liebe-Prinzip für entspannte Paare
 Ela und Volker Buchwald.....30

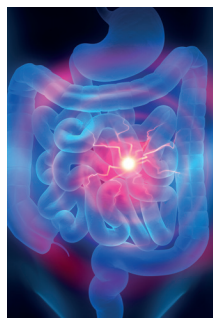
Teekultur



Grüner Tee
 Thorben Schumann.....34

Was hat jahrtausendealte Teetradition mit digitaler Technik zu tun?
 Thilo Heffen.....38

Supplementation



Vitamin-D-Mangel Bjørn Falck Madsen.....	42
Mein Mikronährstoff-Konzept von ganzheitlicher Gesundheit Aida Sofia Jansson.....	45
Verdauungsstörungen Peter Schwarz.....	48

Naturheilkunde



Tinnitus ist keine Erkrankung, sondern ein komplexes Symptom Markus Schwabbaur.....	52
Gesundheit durch Licht, Farbe und Magnetfeld Jutta Münch.....	56
Naturheilkunde – mehr Schein als Sein? Martin Keymer.....	60
Aderlass Roland Tennie.....	64

Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Rhythmisch-musikalische Grundlagen der Prävention (Teil 1) Prof. Dr. Dr. h.c. Hermann Rauhe.....	68
Neues aus der Wissenschaft.....	73
Mitteilung des Vorstandes.....	73

Rubriken

Editorial.....	1
Impressum.....	2
Literatur und andere Medien (Tipps).....	74
MeetingPoint.....	76



Wenn Du loslässt, bist Du frei

Entschleunigen statt beschleunigen, abrüsten statt aufrüsten, in die Tiefe gehen, statt sich in der Breite zu verzetteln: Das ist das Gebot der Stunde. Einfacher, aber glücklicher leben anstatt wahn-sinnig toll und schnell, dafür aber mit Burnout-Gefahr. So vermeiden wir Stresssymptome und die daraus resultierenden Krankheiten, wir geben unserem Leben eine ganz neue Qualität.

Übernehmen Sie endlich wieder die Hauptrolle in Ihrem Leben! Bestimmen Sie wieder, wie es für Sie weitergeht und wohin Sie Ihr Lebensweg letztendlich führen soll! Werden Sie wieder der Kapitän Ihres Lebensschiffes, denn Sie gestalten Ihre Zukunft heute, durch Ihre Gedanken und Taten. Und vor allem: lieben Sie sich so, wie Sie sind!

Gloria Yazdan Bakhsh
E-Book
ISBN 978-3-948849-01-6

healthstyle 
Gesundheit als Lifestyle

www.healthstyle.media

Das Intervall-Prinzip

Der einfache Weg zum großen Glück | Die Kunst, den richtigen Rhythmus zu finden

#Selbstfürsorge #Stressprävention
#Biorhythmus #Entspannung #Balance



Foto: © contrastwerkstatt – stockadobe.com

Carola Kleinschmidt

Wie oft sagen wir uns: Eigentlich ist mein Leben ganz schön. Aber ich kann es kaum genießen. Ich habe einfach keine Zeit. In diesem Artikel wird gezeigt, wie wir auch im turbulenten Alltag innere Ruhe und Zufriedenheit finden. Das Geheimnis ist der richtige Rhythmus von Anspannung und Entspannung.

Wenn wir durch unsere Fotoalben blättern, wird es uns oftmals erst klar: Wir erleben so viele schöne Dinge! Der Nachmittag im Grünen. Der Urlaub mit der Familie! Das stolze Geburtstagskind. Wir blättern durch die schönen Momente und müssen feststellen: Unser hektisches Alltagsgefühl steht in seltsamem Kontrast zu unserem schönen Leben. Oft nehmen wir uns gar nicht die Zeit, die schönen Momente wahrzunehmen. Die guten Zeiten fliegen nur so vorbei – und glänzen erst im Rückblick.

Wäre es nicht wunderbar, unser buntes Leben mehr zu genießen, während es stattfindet?

Vom richtigen Zeitpunkt und dem richtigen Rhythmus

Der Weg dorthin ist kein Geheimpfad. Und er benötigt auch nicht jahrelange Übung. Wir können ihn sofort beschreiten. Der Trick:

→ Carola Kleinschmidt

ist Diplombiologin, Autorin und Trainerin. Seit vielen Jahren schreibt sie Ratgeber, die Menschen helfen, in Balance zu bleiben. Ihr Buch „Bevor der Job krank macht“ wurde zum Bestseller der Burnoutprävention. In ihrem aktuellen Buch „Das Intervallprinzip. Die Kunst, den richtigen Rhythmus zu finden“ (Scorpio) zeigt sie leicht und anschaulich, wie wir den richtigen Rhythmus finden und dadurch fokussiert und zugleich entspannt ein gutes Leben führen können.



Kontakt: www.carolakleinschmidt.de

Wir sollten einfach häufiger innehalten und Pausen machen. Denn nur in Momenten der Ruhe erleben wir die leiseren Gefühle wie Freude oder das kleine Glück.

In der Hektik des Alltags herrschen eher Gefühle wie Anspannung und Leistungswille vor. In Hektik sind wir Macher. In Ruhe können wir Genießer sein.

Im besten Falle wechseln sich Phasen der Anspannung mit Phasen von Entspannung in unserem Alltag ab. Dann können wir im guten Sinne Macher*innen sein und sind ebenso versiert im Genießen. So eine Energiewelle trägt uns sanft durch den Tag und ist eine gute Basis für Zufriedenheit. Aber wie kann das gelingen?

Entspannung ist eine aktive Sache

Im Alltag sind wir Meister der Anspannung. Unser Bedürfnis nach Entspannung schieben wir allzu oft zur Seite. Schlicht, weil es geht. Probleme ziehen uns einfach wie magisch an. Aus dem Blickwinkel der Menschheitsgeschichte ist das sogar sinnvoll. Wenn eine Gefahr droht, ist es ratsamer zu handeln, als weiter die Seele baumeln zu lassen. Allerdings ist es in unserer modernen Welt so, dass die Aufgaben auf unserer To-Do-Liste bei den allermeisten Menschen locker für mehrere Tage reichen. Jede dieser Aufgaben ist eine Aufforderung zu handeln, ein kleiner Kick in Richtung Anspannung. Pausen? Sind nicht vorgesehen. Und so hetzen wir durch die Tage.

Für einen guten Rhythmus müssen wir der Hektik also aktiv etwas entgegensetzen. Dabei hilft es zu wissen:

Wie bringe ich Ruhemomente in meinen Alltag? Welche Entspannung ist für mich persönlich die richtige? Und was hält mich überhaupt davon ab, auch mal lockerzulassen?

Häufig denken wir, Nichtstun wäre die perfekte Entspannung. Zumindest haben wir nach einem Tag, an dem man wieder die ganze Zeit hinter seinen Aufgaben hergerannt ist, oftmals keine Lust mehr für großartige Hobbys. Nicht selten landen wir

schlicht vor dem Fernseher. Doch viele merken selbst, dass sie nach drei Folgen Sitcom auch nicht wirklich erholt sind.

Studien zeigen, dass uns der Fernsehabend zwar von Gedanken rund um Job oder Familiensorgen ablenkt – er ist aber keine Kraftquelle. Die Psychologin Xinyu (Judy) Hu von der Northern Illinois University hat in Experimenten untersucht, welche Freizeitaktivitäten uns entspannen UND zufriedener machen. Dafür hat sie ihre Probanden eine Woche lang Tagebuch führen lassen. Die eine Gruppe erhielt aktive Freizeitbeschäftigungen zur Auswahl, von Tennis bis Skatspielen. Die andere Gruppe bekam keine Angebote. Es zeigte sich: Die aktive Gruppe wurde von Tag zu Tag ganz allgemein zufriedener.

Der gute Rhythmus schafft Zufriedenheit

Dass Aktivitäten das Abhängen schlagen, hat damit zu tun, dass die aktive Freizeit unsere Psyche nährt, fand Judy Hu heraus. Es scheint so zu sein:

Unsere Psyche schöpft Kraft, wenn wir uns tätig und zugleich kompetent fühlen.

Deshalb finden viele Menschen Aufräumen, Gärtnern, Handarbeiten und Handwerken oder Kochen so erholsam. Man tut etwas und sieht gleich ein Ergebnis. Wer jeden Abend ein Spiel spielt oder Sport macht, profitiert vom gleichen Effekt: Die Fortschritte sind schnell spürbar. Dieses Gefühl von Kompetenz ist im Kern die Quelle für neue Kräfte, erklärt Psychologin Hu. Wenn wir unsere Freizeit dann noch in netter Gesellschaft verbringen und uns verbunden fühlen, klettert der Energie-Akku wieder in den grünen Bereich.

Interessanterweise finden wir dann nicht nur das Wochenende oder den Feierabend erholsam und schön, sondern unser Lebensgefühl steigt ganz allgemein. Denn die Qualität unserer Freizeit hat großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden und unsere Lebenszufriedenheit, zeigen verschiedene Studien. Kurz: Ist die Freizeit doof, finden wir unser ganzes Leben tendenziell trist. Ist unsere Freizeit toll, steigt unser Lebensgefühl. Man könnte sogar sagen:

Sag mir, was Du in Deiner Freizeit tust, und ich sage Dir, wie Du Dein Leben findest.

Das Problem ist nur: Auch für eine aktive Freizeit brauchen wir noch ein bisschen Energie. Sonst kriegt man seinen Hintern einfach nicht mehr hoch. Die Müdigkeit vergällt einem das Treffen mit Freunden. Wir haben keine Kraft mehr für kreatives Tun. Eine erfüllte Freizeit und eine gute Balance fangen also schon viel früher an. Nämlich bei der Frage, wie es uns gelingt, abends noch ein bisschen Energie für Erholung übrig zu haben.

Pausen schenken neue Energie

Der erste Schritt zum guten Rhythmus führt deshalb über die Minipause. Studien zeigen, dass Menschen, die sich tagsüber immer

wieder kurze Momente der Erholung gönnen, abends viel besser abschalten können und mehr Energie haben. Im zweiten Schritt lohnt es sich anzuschauen, welche Freizeitaktivitäten einem ganz persönlich Freude machen und Kraft spenden. Für manche liegt die größte Kraftquelle in der Bewegung oder im Sport, andere lieben kreative Tätigkeiten oder Geselligkeit. Wieder andere spüren bei der Gartenarbeit, wie sich der Akku auflädt.

Am einfachsten findet man seine Kraftquellen, wenn man sich einen Zettel und ein Blatt Papier nimmt und spontan alles aufschreibt, was einem Freude macht. Die Liste darf ruhig lang sein.

Dann schaut man sich seine Liste an und sortiert nach kurzfristigen Energie-Spendern und Dingen, die länger nachwirken. Oft ist zum Beispiel der Espresso beim Lieblingsitaliener die allerliebste Pause. Aber ihre Erholungskraft wirkt nur kurz. Der Tag im Grünen oder am Strand gibt einem dagegen häufig für die ganze Woche Kraft.

Wer Meister im guten Rhythmus werden möchten, sorgt für eine gute Balance im Tag mit Mini-Pausen und gönnt sich regelmäßig auch die Auszeiten, die tiefer Kraft spenden.

Sie werden merken, wie Ihr Leben bunter und reicher wird – ohne dass Sie sich noch mehr Tätigkeiten aufladen, sondern schlicht, weil Sie das, was ist, viel mehr genießen können.

healthstyle 

Mehr zum Thema

Das Intervall-Prinzip
Die Kunst, den richtigen Rhythmus zu finden
ca. 176 Seiten, gebunden
18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-359-7
Scorpio Verlag

Anleitung für Deine gute Pausenkultur

- ▶ **Gönne Dir Abwechslung:** Wer am Computer sitzt, sollte zwischendurch öfter aufstehen und sich recken, strecken und bewegen. Wer viel mit Menschen zu tun hat, sollte sich immer mal wieder für einige Minuten in Stille zurückziehen. Wer körperlich arbeitet, sollte sich kleine Entspannungsmomente für die Muskulatur gönnen. Eine Tätigkeit, die im Gegensatz zu den Anforderungen im Job steht, kann auch helfen, abends leichter abzuschalten.
- ▶ Stille für Vielredner*innen. Bewegung für Büromenschen. Kreatives als Gegengewicht für sehr strukturierte Tätigkeiten im Job.
- ▶ **Erhole dich zeitnah:** Studien zeigen, dass es keinen Sinn ergibt, die kurzen Pausen wegzulassen, um nachmittags früher nach Hause zu gehen. Man ist abends erschöpfter, obwohl man kürzer arbeitet. Ebenso ist es nicht sinnführend, die Wochenenden durchzuarbeiten und auf die zwei Wochen Ferien im Sommer zu hoffen. Man wird so erschöpft sein, dass man keine Ruhe findet.
- ▶ **Achte besonders in der Pause auf Deine Bedürfnisse:** Wie häufig gehst Du zum Lunch mit Kolleg*innen, obwohl Du lieber einen Moment allein wärst? Wie oft bleibst Du am Rechner sitzen und lässt die Pause ausfallen, weil die E-Mail fertig werden soll, obwohl Dein Körper nach Bewegung schreit? Wie oft erledigst Du abends doch noch einen Anruf bei lieben Verwandten, obwohl Du Dir vorgenommen hattest, jetzt endlich abzuschalten und Dich Deinem Lieblingsbuch zu widmen? Häufig zerschießen wir uns unsere kleinen Auszeiten selbst, weil wir unsere Bedürfnisse nicht wichtig nehmen, sondern beim kleinsten Gedanken an eine Pflicht aufspringen und diese erledigen.
- ▶ **Pflege eine gute Mittagspause:** Eine Mittagspause von mindestens 20 Minuten ist ein Energie-Booster; am besten kombiniert mit einem zehnteiligen Spaziergang um den Block.
- ▶ **Nimm Dein Kümmer-Konto in den Blick:** Gerade Mütter kommen nur schwer zur Ruhe oder in ein entspanntes Pausengefühl, weil ihnen ständig Familienthemen im Kopf rumgehen. Schalten sie vom Job ab, organisieren sie die Zahnarzttermine der Kinder, denken über das passende Geschenk für Oma nach oder planen das Wochenende. In ihrem Kopf kreisen endlose To-do-Listen und emotionale Themen, die sie beschäftigen. Dieser fast unsichtbare Zusatzjob kann das Bemühen um einen guten Rhythmus regelrecht zerstören, weil er jede Pause mit Anspannung belegt. Ein Ausweg? Mach die Aufgaben sichtbar, indem Du sie direkt ansprichst oder eine Liste all der kleinen Kümmer-To-Dos erstellst (ja, das ist wieder Mühe, aber sie lohnt sich). Delegiere dann so viele Aufgaben mitsamt der Verantwortung für die Organisation und die Kümmerarbeit rund um diese Themen, bis es sich fair anfühlt. (Klingt unrealistisch? Dann fange mit zwei oder drei Aufgaben an, die Du delegierst. Schon das entlastet.)
- ▶ **Tipps zum Abschalten am Abend:** Viele Menschen haben Probleme, abends abzuschalten. Ein kleines Ritual am Ende des Tages kann sehr wirksam sein: Nimm Dir ein paar Minuten Zeit. Lasse im Geiste den Tag kurz Revue passieren: Was war gut? Was habe ich erledigt? Womit möchte ich morgen anfangen? Mache Dir vielleicht eine Notiz dazu – in ein hübsches Buch oder auch ins Handy.