

## Fünf weitere konkrete Empfehlungen

Home-office und Mehrfachbelastungen dauern an. Das Eigenheim kann dabei zu klein und zu eng werden – vor allem dann, wenn alle Familienmitglieder zu Hause arbeiten, lernen, wohnen und ihre Freizeit verbringen. Beziehungen, Partnerschaften, Ehen und das gemeinsame Leben wird auf die Probe gestellt. Manchmal liegen Nerven blank. Mögliche Folgen: Verstärkte Gereiztheit, emotionale Belastungen, laute Streitgespräche, verletzende Wortwahl und eine beschleunigende Konfliktdynamik bis hin zur Eskalation.

Hier kommen fünf weitere konkrete Empfehlungen für die nächsten Wochen:

### 1. ALPEN-Methode

- Eine Strategie zur Tagesplanung

### 2. STOP

- Regelmäßig innehalten

### 3. Atmung als Anker

- Sofort im Hier und Jetzt

### 4. Progressive Muskelrelaxation

- Körperliche und psychische Entspannung

### 5. Selbstreflexion

- Ein paar Minuten für mich

#### 1. ALPEN-Methode: Eine Strategie zur Tagesplanung

Fünf Buchstaben, fünf Schritte zur Tagesplanung. Eine klassische Zeitmanagement-Empfehlung.

**A:** Aufgaben aufschreiben (Was steht heute an?)

**L:** Lände/Dauer abschätzen (Wie lange brauche ich für die einzelnen Anforderungen?)

**P:** Pufferzeiten einplanen (Unvorhergesehenes, Störungen, Unterbrechungen kommen bestimmt.)

**E:** Entscheidungen treffen (Wenn alle Aufgaben aufgelistet sind, nehmen ich Priorisierungen vor.)

**N:** Nachkontrolle (Am Abend lasse ich den Tag nochmals Revue passieren.)

Die ersten vier Aktionen werden am Beginn des Tages gesetzt und sollen mir helfen, eine Struktur in den Alltag zu bringen. Besonders wichtig dabei: Durch Verschriftlichungen kann ich Themen raus aus dem Kopf bringen und damit Kapazitäten im Gehirn freimachen.



gesünder, sicherer  
& leistungsfähiger

## 2. STOP: Regelmäßig innehalten

Typisch kurz vor Konfliktsituationen und Streitgesprächen: Reize wie z.B. eine Aussage, eine Bemerkung oder eine Handlung einer Person lösen bei einer anderen Person bestimmte Emotionen aus. Aufgrund erhöhter Gereiztheit kann es passieren, dass diese Emotionen in der Folge auch sofort sichtbar werden: Ärger, Zorn, Wut, Ungeduld oder Angst werden „ausgelebt“ und bestimmen unsere (impulsive) Reaktion. Es kann – bildlich gesprochen – zu einem regelrechten Vulkanausbruch oder zu einer Explosion kommen.

Die Empfehlung aus der Psychologie und Achtsamkeitspraxis lautet: Einen Zeitpuffer zwischen Reiz und Reaktion einzuschieben – mit Hilfe der STOP-Übung. STOP ist ein Akronym. Jeder Buchstabe steht auch hier für eine Handlungsempfehlung.

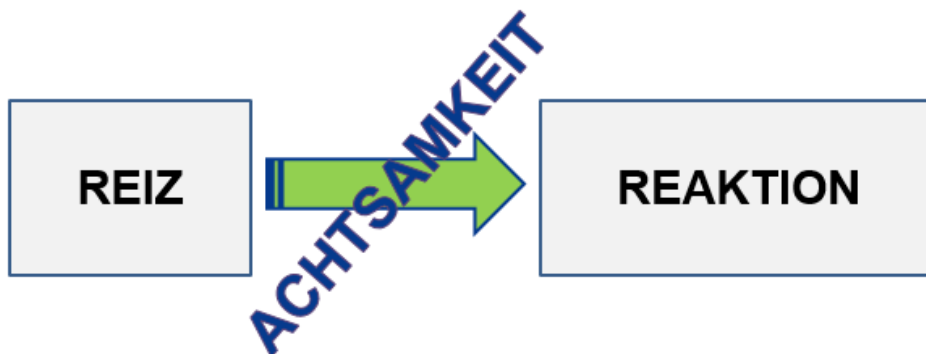
**S:** Stop (innehalten)

**T:** Take a breath (bewusst atmen)

**O:** Observe (beobachten)

**P:** Proceed

Vereinfacht formuliert: Wenn ein zukünftig ein Reiz oder mehrere Reize auf Sie zukommen, sagen Sie achtsam STOP zu sich selbst und zeigen erst danach eine Reaktion. Somit vermeiden Sie verletzende Aussagen oder Kurzschlusshandlungen.



## 3. Atmung als Anker: Sofort im Hier und Jetzt

Anleitung:

- Setzen Sie sich in aufrechter Körperhaltung auf den Stuhl, das Kinn parallel zum Boden, beide Füße fest auf den Boden.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie bewusst durch die Nase ein.
- Spüren Sie dabei wie die Atemluft durch die Nase in den Mundrachenraum strömt, über die Lunge nach unten fließt und sich die Bauchdecke nach Außen wölbt; und wie beim Ausatmen die Bauchdecke nach Innen gezogen wird, die Atemluft nach oben steigt, in den Mundrachenraum strömt und schließlich über die Nase nach außen dringt
- Nehmen Sie ganz aufmerksam das Ein- und Ausströmen der Atemluft wahr, die Empfindung die dabei entsteht...
- Falls Gedanken kommen sollten... richten Sie Ihre Aufmerksamkeit behutsam wieder auf Ihren Atem, auf das Heben und Senken der Bauchdecke...



gesünder, sicherer  
& leistungsfähiger

Weitere Empfehlungen:

- Das Einatmen hat auch immer etwas mit „Aufnehmen“ zu tun, das Ausatmen mit etwas „Abgeben“.
- Atmen Sie (eher) kräftig durch die Nase ein und stellen sich dabei vor, dass Sie Kraft, Mut, Zuversicht und Energie einatmen / aufnehmen (unterstreichen Sie das mit einer besonders aufrechten Körperhaltung) und beim Ausatmen Ängste, Sorgen und Zweifel ausatmen / abgeben – dieses Gefühl können Sie noch durch einen (inneren) Seufzer verstärken
- Atemübungen im (Arbeits-)Alltag regelmäßig einplanen, z.B. pro Stunde eine Minute bewusst atmen

#### 4. Progressive Muskelrelaxation: Körperliche und psychische Entspannung

Anleitung:

- Entspannte und angenehme Position im Sitzen oder Liegen einnehmen.
- Auf eine bewusste Atmung achten.
- Augen schließen und Aufmerksamkeit auf eine Körperregion lenken.
- Muskelgruppen intensiv anspannen, für 5 - 10 Sekunden halten (dabei weiteratmen) und abrupt wieder lösen.
- 30 - 60 Sekunden Pause (Nachspürphase).
- Wiederholung der Übung (hinspüren, anspannen, Spannung halten, loslassen, nachspüren).
- Anschließend wird die Aufmerksamkeit auf die nächste Körperregion gelenkt. Der Reihe nach wandert man durch den Körper.

Weitere Infos:

- Diese Methode wurde von E. Jacobson entwickelt.
- Das Ziel besteht darin, durch Anspannung zu körperlicher und psychischer Entspannung zu kommen.

#### 5. Selbstreflexion: Ein paar Minuten für mich

Mehrere Wochen der Ausnahmesituation liegen bereits hinter uns. Kreativität und Phantasie stoßen langsam an ihre Grenzen. Was helfen könnte: Sich ein paar Minuten gönnen und das letzte Monat im Sinne der Selbstreflexion analysieren.

- Was ist mir als Person und uns als Paar oder Familie besonders gut gelungen?
- Was haben wir in diesen Wochen gelernt?
- Welche Strategien haben funktioniert? Welche weniger?
- Welche Methoden wenden Personen aus dem sozialen Umfeld an?

Auch professionelle Hilfe kann eine Unterstützung sein.  
Ein Anruf oder E-Mail an die Serviceline genügt!  
Montag – Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr, Freitag 8:00 – 13:00 Uhr  
**unter 0732/60 99 88-100 oder per Mail**



gesünder, sicherer  
& leistungsfähiger