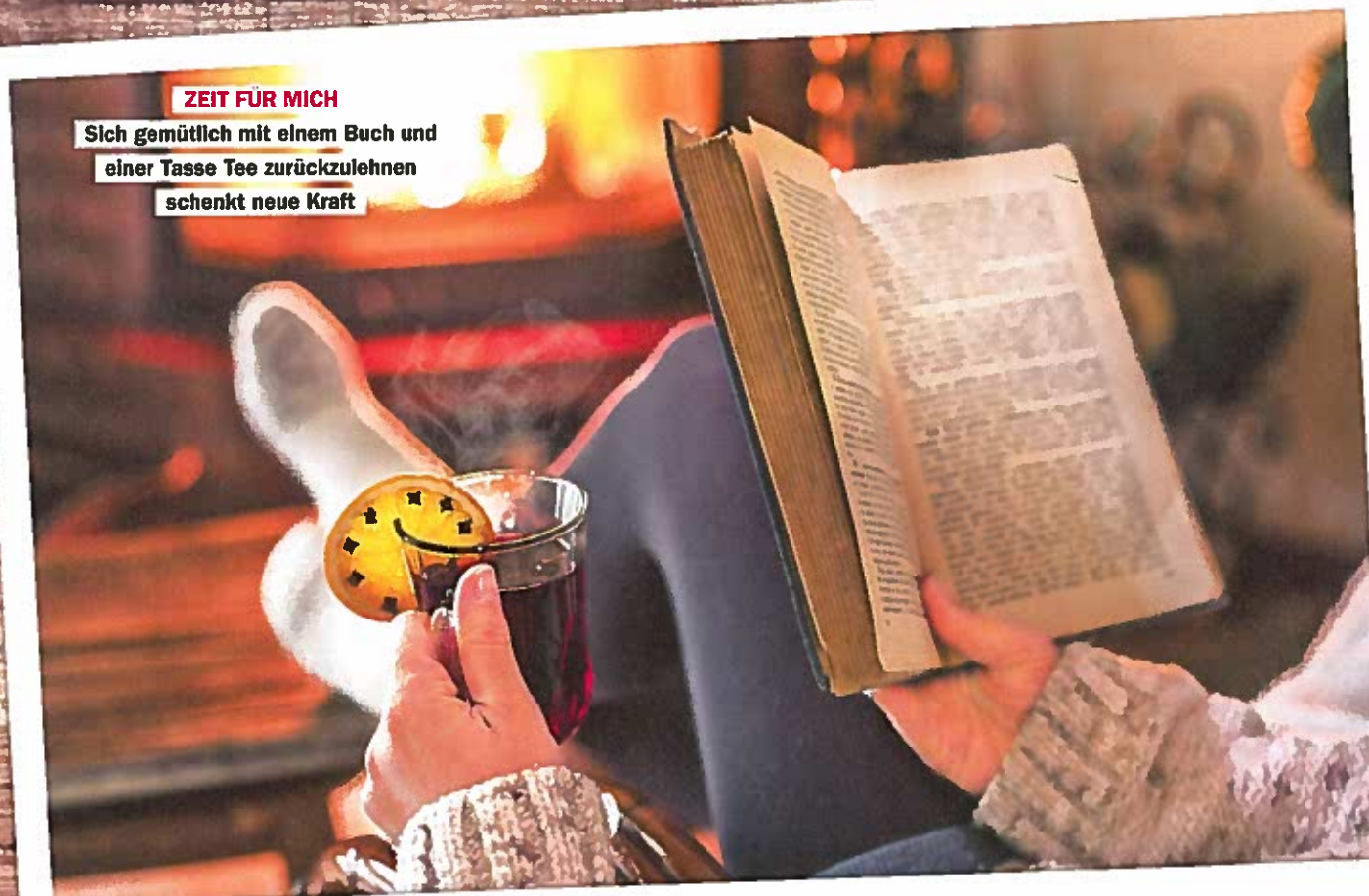


ZEIT FÜR MICH

Sich gemütlich mit einem Buch und einer Tasse Tee zurückzulehnen schenkt neue Kraft



WOHLFÜHL-OASEN

für eine Auszeit von der Pflege

Wenn man sich rund um die Uhr um einen Angehörigen kümmert, bleibt die Selbstpflege oft auf der Strecke. Höchste Zeit für ein Genussstraining

Pflege ist belastend. Wer hier keinen Gegenpol schafft, kann langfristig in eine Depression rutschen. „Denn unter Stress lässt die Fähigkeit nach, die

kleinen Freuden des Lebens zu bemerken“, weiß Diplom-Psychologe Oliver Rissel. Doch wenn man verlernt, Angenehmes zu genießen, öffnet man schlechter Stimmung Tür und Tor. Der Diplom-Psychologe empfiehlt deshalb, eine Genussstrategie zu machen. „Es ist ein Training, positive Sinneswahrnehmungen gezielt zu suchen, zuzulassen und so wieder bewusster zu erleben.“ Alles, wodurch man es sich gemütlicher machen und die Produktion von Glückshormonen ankurbeln kann, hilft. Fühlt man sich beschützt und wohl, schüttet der Körper auch das Kuschelhormon

Oxytocin aus. Es entspannt und baut Stress und negative Gedanken ab.

Mit Düften, Farben, Musik und Worten gute Gefühle wecken

Kleine Wohlfühloasen kann man schon mit Düften und Farben schaffen. Eine Autosuggestion mit positiven Aussagen kann in Phasen schlechter Stimmung ausgleichend wirken. Und dann ist da noch die Macht der Musik. Als besonders entspannend gelten instrumentale Stücke zwischen 60 und 80 bpm (beats per minute), das entspricht in etwa dem Ruhepuls. Ideen für eine Genussstrategie siehe rechts.

EXPERTE



OLIVER RISSEL ist als Diplom-Psychologe bei der Online-Plattform www.mentavio.com auch als psychologischer Berater tätig

Düfte für eine positive Stimmung

Aromen können Emotionen beeinflussen. Um das für sich zu nutzen, gibt man einige Tropfen ätherisches Öl in Wasser, das man über einem Teelicht erwärmt. Die so in den Raum freigesetzten Duftnuancen gelangen über die Rechnerven in die Gehirnregion, die die Stimmungen steuert.

- **Bergamotte** Wirkt stresslösend, entfaltet durch eine Serotoninstimulation ein stimmungsaufhellendes Potential
- **Fichtennadel** Wirkt anregend, belebend, spendet Energie
- **Jasmin** Wirkt stresslindernd, krampflösend, löst seelische Verspannungen
- **Lavendel** Wirkt beruhigend und entspannend, fördert auch die Bildung von Serotonin
- **Vanille** Weckt Glücksgefühle, stimmt heiter, wärmt
- **Zitrusdüfte** Wirken stimmungsaufhellend, erfrischend, belebend



Gute Gedanken – Mantras

Indem man sich positive Sätze sagt, kann man sich stärken. Die für sich passenden Mantras mehrmals täglich laut aussprechen oder denken.

- **Zur positiven Einstimmung:** „Ich bin ausgeglichen und guter Laune“, „Heute wird ein schöner Tag“
- **Selbstvertrauen stärken:** „Ich schaffe das“, „Ich kann das“, „Alles wird gut“
- **SOS-Helfer bei Reizbarkeit:** „Ich bin gelassen und beherrsche die Situation“, „Mein Atem ist ruhig“
- **Besser Einschlafen:** „Ich schlafe gut und fest“, „Ich schlafe entspannt durch“
- **Mut machen:** „Ich bin sicher“, „Ich bin allem gewachsen“, „Ich kann mich auf meine Familie und Freunde immer verlassen“



Entspannende Musik

Ruhige Musik aktiviert das Gefühle steuernde System des Gehirns. Der Blutdruck sinkt, die Muskeln lockern sich und der empfundene Stresslevel nimmt ab.

- **Antonio Vivaldi**, Vier Jahreszeiten – Winter
- **Wolfgang Amadeus Mozart**, Canzonetta Sull'aria
- **Enya**, Watermark
- **Marconi Union**, Weightless
- **Adele**, Someone like you
- **Georg Friedrich Händel**, Konzert Nr. 3 D-Dur

Wohltuende Farben

Farben können den Gemütszustand stark beeinflussen, das wird auch in der Psychologie angewendet. Um ihre positive Wirkung für sich zu nutzen, muss man nicht gleich das Zimmer neu streichen. Bereits mit Decken und Kissen kann man Farbe in sein Leben bringen, um Fröhlichkeit zu wecken.

- **Rot** Vitalisiert, regt das Herz-Kreislauf-System an, fördert den Stoffwechsel
- **Gelb** Stimmt optimistisch, verbreitet gute Laune, hilfreich gegen Ängste und Depressionen
- **Grün** Harmonisiert, spendet ein Gefühl von Sicherheit, hilfreich bei Herzkrankheiten
- **Blau** Sorgt für Ruhe und Vertrauen, hilfreich bei Schlafstörungen
- **Orange** Wirkt stimmungsaufhellend, verbreitet Leichtigkeit und Lebensfreude
- **Rosa** Unterstützt den Abbau von Aggressionen und wirkt allgemein besänftigend
- **Purpur/Violett** Wirkt schmerzlindernd, beruhigend, aber auch reinigend und entschlackend