

Editorial



Liebe Walchwilerinnen
Liebe Walchwiler

Wer kennt das nicht? Viele Dinge sollten gleichzeitig erledigt werden, jeder will noch schnell was von einem, die Gesundheit spielt auch noch einen Streich, kurz gesagt: Alles geht drunter und drüber. Und rein nichts läuft nach Plan.

Der perfekte Zeitpunkt also, um sich an einem ruhigen Ort eine gezielte Auszeit zu nehmen, einen Moment durch zu schnaufen und die Situation aus anderen Augen anzuschauen.

Das wirkt oft Wunder. Sind dann erst Mal die Probleme erkannt und die Prioritäten gesetzt, relativiert sich der «Stress» häufig von selber. Man kann diese Situation mit neuen Kräften und viel gelassener in Angriff nehmen und bestimmt reicht unsere Energie wieder für ein Lächeln oder einen flotten Spruch.

Ich wünsche Ihnen eine tolle und stressfreie Zeit.

Caroline Schmid
Gemeinderätin Walchwil
Abteilung Soziales/Gesundheit

Den Ausgleich finden und die Widerstandskraft stärken

Im Leben geraten wir immer wieder in Situationen, die uns herausfordern. Herausforderungen zu bewältigen kann als spannende Aufgabe wahrgenommen werden. Sie können uns aber auch überfordern und wir geraten in Stress. Andauernder Stress ist gesundheitsschädigend und mindert die Lebensqualität erheblich.

Ob wir Herausforderungen oder schwierige Lebenssituationen als Stress erleben, der uns schwächt und krank macht oder als positives Lernfeld sehen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben Charakter und Persönlichkeit spielt das im Laufe unseres Lebens erlernte Verhalten eine grosse Rolle, wie wir auf Stress reagieren.

Wer gut altern will muss lernen, flexibel auf Situationen zu reagieren, die man nicht oder nur wenig beeinflussen kann. Dabei sind wir nicht einfach Opfer einer Situation, sondern können mit geeigneten Strategien die Situation besser meistern und Stress abbauen.

Wir können uns folgende Fragen stellen:

- Welche Situationen bringen mich in Stress? Wie reagiere ich emotional, gedanklich und körperlich darauf? Was schützt mich?
- Wie steht es mit meiner Selbstfürsorge? Weiss ich was mir gut tut? Habe ich genug davon in meine Lebensgestaltung eingebaut? Wenn nein, warum? Brauche ich Unterstützung?
- Wie bewerte ich Situationen, die mich stressen? Könnte ich diese anders (positiv) bewerten und damit Stress reduzieren?
- Kann ich Unveränderliches loslassen oder kreisen meine Gedanken ständig darum herum?

- Gibt es Muster von Verhalten und Gedanken, in die ich in schwierigen Situationen immer wieder gerate? Wie kann ich diese mit kleinen Veränderungen in meinem Verhalten und Denken durchbrechen? Brauche ich Unterstützung?
- Was macht mich als Menschen aus und wie gut halte ich es aus, anders zu sein als die Anderen? Wie gut kann ich mich selbst annehmen und mit mir selbst befreundet sein? Stimmt mein Handeln mit meinen Zielen und Werten überein? Oder sage ich des öfteren «Ja» obwohl ich «Nein» meine?
- Was und wer könnte mir helfen, mir in schwierigen Lebenslagen Erleichterung zu verschaffen? Habe ich meinen eigenen Handlungsspielraum ausgeschöpft?
- Wie kann ich mein Leben vereinfachen? Wo hätte ich gerne Unterstützung?
- Langeweile und Unterforderung sind ebenfalls Stressfaktoren. Wie kann ich mein Leben spannender, bereichernder machen? Welche Ziele möchte ich noch erreichen?

Den Ausgleich finden und die Widerstandskraft stärken

In Zeiten, in denen wir uns gestresst fühlen, hilft Bewegung in der Natur, die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf einen Baum, auf das Zwitschern der Vögel oder auf die Oberfläche eines Sees zu lenken und achtsam alles wahr zu nehmen. Weiter helfen sportliche Betätigung wie QiGong, Tai- Chi, Yoga, Entspannungs- und Atemübungen sowie HUMOR. Wer über sich selbst lachen kann und trotz schwierigen Situationen im Leben Humor bewahrt, verfügt über eine wunderbare Medizin zur Stärkung seiner Widerstandskraft.

Werden Sie sich allfälliger negativer Gedanken bewusst und versuchen Sie diese mit positiven zu ersetzen. Diese Strategie gibt Energie zurück. Konflikte sollten mit den Beteiligten aber angesprochen und Lösungen gemeinsam gesucht werden.

Wenn Sie in einer schwierigen Situation stecken und nicht weiter kommen, nehmen Sie einen anderen Blickwinkel ein. Was man nicht ändern kann, kann man anders bewerten. Geben Sie der Gelassenheit Raum und treten Sie einen Schritt zurück. Aus einem anderen Blickwinkel eröffnen sich oftmals neue Lösungswege. Holen Sie sich Unterstützung bei einer Fachperson, wenn Sie selbst nicht aus einer vertrackten Situation herausfinden.

Pflegen Sie Ihre Freundschaften und knüpfen Sie neue. Der Austausch mit Mitmenschen gilt als wichtigster Stresspuffer überhaupt. Überlegen Sie sich, welche Menschen Ihnen Energie schenken und verbringen Sie Zeit mit ihnen.



Überlegen Sie sich, was Sie gerne unternehmen und planen Sie sich jeden Tag Zeit dafür ein. Wählen Sie Tätigkeiten aus, die Sie die Zeit vergessen lassen. In solchen Momenten können Sie vergessen was Sie belastet und sich so erholen und stärken.

Widmen Sie sich dem Humor. Hören und Erzählen Sie lustige Geschichten, Witze und schauen Sie sich Humorsendungen an. Lachen Sie auch mal über sich selbst.

An der Veranstaltung vom 26. Juni können Sie sich inspirieren lassen und von vielen praktischen Tipps für Ihre innere Balance profitieren.

Agenda:
30. Oktober 2018, 14.00-16.30 Uhr
im Alterswohnheim Mütschi
«Gesund altern mit Naturheilkunde»