

KINDER BRAUCHEN BEWEGUNG: MITTLERWEILE GIBT ES ZAHLREICHE BELEGE DAFÜR, DASS BEWEGUNG IN JUNGEN JAHREN NICHT NUR GESUND IST, SONDERN KOGNITIV LEISTUNGSFÄHIGER, SOZIAL UND EMOTIONAL KOMPETENTER UND DAMIT AUCH IM ERWACHSENENALTER ERFOLGREICHER MACHT. WORAUF WARTEN WIR NOCH? ES IST HÖCHSTE ZEIT, UNSEREN NACHWUCHS WEG VOM SESSEL ZU KRIEGEN. DENN DER URSPRUNG ZU EINEM RUNDUM GESUNDEN UND GLÜCKLICHEN LEBEN LIEGT EINZIG UND ALLEIN IN DER BEWEGUNG. GLAUBEN SIE NICHT? LESEN SIE WEITER ...

TEXT URSULA HOLZINGER

Erinnern Sie sich noch an die Lieblingsbeschäftigung Ihrer Kindheit? Was haben Sie damals am liebsten gemacht? Womöglich kommen jetzt Erinnerungen in Ihnen hoch: mit Freunden spielen, verstecken oder Fangen spielen – oder sogar bestimmten Sportarten nachgehen, wie etwa tanzen, turnen oder Fußball spielen. Wie herrlich war diese Zeit, wo wir einfach unserem Instinkt gefolgt sind und uns in unserer Freizeit bewegt haben! Denn ich traue mich wetten, dass Sie bei Ihrer Lieblingsbeschäftigung als Kind sicher nicht an Computerspiele oder am Handy oder Tablet spielen gedacht haben. Damals waren diese Dinge zwar nicht so präsent wie heute und ja, damals waren dafür andere Hobbys beliebter, wie lesen oder zeichnen, aber die Tendenz, dass Sie an etwas gedacht haben, wo Ihr Körper sich frei bewegen konnte, ist ziemlich hoch, nicht wahr? Nur, wo

ist er hin, dieser natürliche Bewegungsdrang? Spüren Sie ihn noch? Nein? Keine Sorge, mit Ihnen ist nichts verkehrt! Ganz im Gegenteil, das ist vollkommen normal.

ZUM BEWEGEN GEBOREN – ZUM SITZEN ERZOGEN

Als Neugeborenes ist man schon arm: Kaum hat man das Licht der Welt erblickt, verbringt man die ersten Monate seines Lebens hauptsächlich liegend. Motorisch betrachtet findet man in so manchem Fachbuch auch den Begriff des „unentwickelten Mangelwesens“ dafür. Das mag für den einen oder anderen befremdlich klingen, bewegungstechnisch gesehen ist der Ausdruck aber durchaus zutreffend, denn Babys

können anfangs lediglich den Kopf von rechts nach links bewegen. Sämtliche weitere körperliche Bewegungen muss es sich Schritt für Schritt erarbeiten. Nichts leichter als das, denn obwohl Neugeborene im Grunde motorisch vollkommen hilflos sind, liegt Bewegung dennoch in ihrer DNA. Was sich bereits ab dem zweiten Monat bemerkbar macht. Ab frühestens diesem Zeitpunkt kann es erste Drehbewegungen mit dem Körper durchführen. Frühestens ab dem fünften Monat ist es fähig zu ersten Krabbelversuchen. Schritt für Schritt erarbeitet es sich seine Grobmotorik, kann sich zwischen dem fünften und dem zwölften Monat erstmals an einem Tisch oder Ähnlichem aufstellen, bis es schließlich ungefähr ab

Foto: FluxFactory/Getty Images

Wie Sie schädliche Glaubenssätze in Bezug aufs Essen erkennen und umkehren



*Fappeln
statt
zappen*

Wie Sie ein gutes
Vorbild sind

Ganz einfach zur
Yoga-Routine – so gelingt's



dem zwölften Monat sicherer aufstehen und sich mit Hilfe langsam fortbewegen kann. Bis zum vollendeten dritten Lebensjahr, dem Ende des Kleinkindalters, ist die Alltagsmotorik schließlich komplett ausgebildet. Das Kind entwickelt sich weiter, sodass es sicherer im Gehen und Laufen wird und auch differenzierte Bewegungen, wie zum Beispiel das Hüpfen auf einem Bein oder das Fangen von Bällen mit den Händen, ausführen kann. Auch die Feinmotorik wird besser – so wird etwa Essen mit der Gabel möglich oder das Schneiden von Linien mit der Schere. Alles wunderbar gelaufen bisher, super gemacht!

Jetzt ist es aber wirklich an der Zeit, sich hinzusetzen und nicht so viel herumzuzappeln ... Spätestens in der Schule lernen wir still zu sitzen. Wer unruhig auf seinem Stuhl herumwetzelt, wird ermahnt. Je bewegungsloser, desto braver. Gut so! Nicht wahr?

Falsch! Der Körper möchte sich dennoch bewegen, denn immerhin ist der Bewegungsdrang tief in seiner DNA verankert. Jedoch kann der Mensch, beziehungsweise sein Naturell, nicht mit der rasant technologischen Entwicklung, die sich über die Jahre vollzogen hat, mithalten. In unseren Knochen stecken immer noch „Jäger und Sammler“, die sich bewegen mussten, um das Leben



Der Bewegungsdrang
ist tief in unserer
DNA verankert – und
dennoch werden wir
zum Sitzen erzogen.

zu meistern. Heute hingegen ist vielmehr das Gegenteil der Fall: Die Dinge, die wir zum Leben brauchen, Nahrung und Wasser, können wir beinahe ohne Bewegung bekommen. Körperliche Betätigung ist zu einem Add-on geworden, zu einem „nice to have“, das wir machen können, aber nicht unbedingt müssen. Schöne Bescherung! Aber kein Grund zu verzagen, es gibt einen Weg aus dieser Misere ...

DIE ZEICHEN UNSERER ZEIT SIND ALARMIEREND

Die Gegebenheiten heutzutage zeichnen ein düsteres Bild. Kinder bewegen sich viel zu wenig, vielmehr verarmen sie bewegungstechnisch sogar, was schwerwiegende Folgen für ihre körperliche

Entwicklung hat. Muskuläre Verkümmierungen und Haltungsschäden sind an der Tagesordnung. Die Beschäftigung mit Handy oder Tablet ist nahezu omnipräsent und für so manchen Elternteil oft die Lösung, um das Kind vorübergehend still zu beschäftigen. Warum nicht auch mal (wieder) zu Stift und Papier greifen? Lassen Sie Ihrem Kind damit seine eigene Welt malen – anstatt eine via Online-Games vorgefertigte präsentiert zu bekommen. Ja, es darf beim Zeichnen sogar noch fantasiert werden – und ein Training der Feinmotorik gibt es obendrein.

Während in den Lehrplänen der österreichischen Kindergärten oft von „Bewegungserziehung“ die Rede ist, ist es in Österreichs Schulen das Pflichtfach

„Bewegung und Sport“. Die Wortwahl „Bewegungserziehung“ ist in Anbetracht unseres Naturells, nämlich dass uns ein gewisser Bewegungsdrang angeboren ist, eigentlich irrsinnig und absolut fehl am Platz. Denn obwohl im Kindergartenalter noch gewisse motorische Fertigkeiten tatsächlich zu erlernen beziehungsweise weiterzuentwickeln sind, wie zum Beispiel das Werfen und Fangen eines Balls, muss keines der Kinder jemals zur „Bewegungserziehung“ werden. Bewegung ist uns doch angeboren! Vielmehr sollte also generell von einer Bewegungserhaltung und -weiterentwicklung die Rede sein. Vielleicht steckt im Begriff Bewegungserziehung aber auch der verborgene Wunsch von uns nach einem Zu-

rück- beziehungsweise Wiedererinnern an unsere Natur?

In österreichischen Volksschulen sind in der ersten und zweiten Schulstufe bei einer wöchentlichen Gesamtstundenanzahl, die zwischen 20 und 23 Stunden liegt, drei Einheiten „Bewegung und Sport“ vorgesehen. Bereits zu diesem Zeitpunkt sind die Prioritäten klar verteilt: Die Zeit, die im Sitzen verbracht wird, überwiegt klar die Zeit der Bewegung. Mit fortschreitender Schulstufe wird diese Schere noch größer: Während die Anzahl der Einheiten für „Bewegung und Sport“ bei zwei oder drei pro Woche bleibt, erhöht sich die Gesamtzahl der Wochenstunden auf zumindest 30 – durch Wahlfächer können es auch

mehr sein. Das betrifft wohlgerne den reinen Präsenzunterricht in der Schule. Die

Zeit, die sitzend zu Hause noch dazu kommt, um Hausaufgaben zu machen oder sich für Tests vorzubereiten, ist hier nicht eingerechnet. Unter der Annahme, dass täglich etwa 90 Minuten dafür addiert werden müssen, ergibt die Zeit des Sitzens in oder für die Schule zumindest 37,5 Stunden pro Woche für Schüler der Mittel- und Oberstufe. Beinahe ein Vollzeitjob im klassischen Sinne. Ob es mit zwei bis drei Stunden sportlicher Betätigung in der Woche möglich ist, Kinder und Jugendliche nachhaltig für Bewegung und Sport zu begeistern? Beim österreichischen Bildungsministerium ist zumindest dieser Wunsch – oder ist es eine Zielsetzung? – auf der Website festgehalten. „Damit soll Bewegung und Sport als Bereicherung des Lebens und

Foto: Shutterstock/Betty Images

als gesundheitliche Notwendigkeit verständlich werden und eine Sportausübung, die über die Schulzeit hinausreicht, vorbereitet werden“, heißt es dort. Auch die Bewegungsempfehlungen des österreichischen Sozialministeriums lesen sich gut. Dort ist zum Beispiel die Rede davon, dass „Bewegung allen Kindern und Jugendlichen täglich ermöglicht werden soll“. Weiters sollen sie sich „täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis höherer Intensität“ bewegen. Als Teil der täglichen 60-Minuten-Bewegung werden „an mindestens 3 Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten“ empfohlen. Als Letztes angeführt ist der Rat, dass „langandauerndes Sitzen vermeiden bzw. immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden soll“.

Den Ergebnissen so mancher Untersuchung zufolge scheint diese Absicht jedoch klar verfehlt worden zu sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Kindern und Jugendlichen zumindest eine Stunde Bewegung am Tag.

Heutzutage ist körperliche Betätigung zu einem Add-on geworden, zu einem „nice to have“, das wir machen können, aber nicht unbedingt müssen.

BEWEGUNG IST DER SCHLÜSSEL

Die Studienlage zu den positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport ist beinahe ebenso eindeutig wie jene zu den körperlichen Gegebenheiten unserer Jugend, wie oben näher erläutert. Es gibt mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Belege dafür, dass Kinder, die sportlich aktiv sind, nicht nur bewegungstechnisch geschickter und fitter sind als jene, die sich zu wenig bewegen, sondern auch mehr Freunde haben sowie tendenziell beliebter und kognitiv leistungsfähiger sind. Sportliche Kinder erleben spielerisch ihre Selbstwirksamkeit und entwickeln ein positives Verhältnis zu ihrem Körper, zu sich selbst und ihrer Umwelt. Ein gesundes Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, leichter soziale Kontakte zu knüpfen, sind das Ergebnis.

Aber es gibt auch eine Kehrseite der Medaille – und die heißt Sozialstatus. Eine Studie der Universität Duisburg aus dem Jahr 2004 kam zum Beispiel zum Schluss, dass Kinder aus niederen sozialen Verhältnissen wesentlich weniger Sport machten als Kinder aus sozialstarken Gegebenheiten. Diesen sollte von staatlicher Seite noch mehr die Möglichkeit gegeben werden, Sportangebote wahrnehmen zu können.

Alles darüber hinaus würde die Gesundheit zusätzlich fördern. Eine Studie der WHO kam aber zum Schluss, dass nur ein Fünftel der 11- bis 17-Jährigen diesem Bewegungsausmaß gerecht wird.

Erwachsenen empfiehlt die Organisation zumindest 150 Minuten Bewegung pro Woche oder alternativ mindestens 75 Minuten Sport. Angesichts der Tatsache, dass in Österreich aktuell 27 Prozent der 7- bis 12-Jährigen als übergewichtig oder adipös gelten sowie Personen ab 15 Jahren bereits zu über 50 Prozent übergewichtig oder adipös sind, sind diese Angaben allerdings bestenfalls ein Tropfen auf dem heißen Stein, um diese Probleme in den Griff zu bekommen. Als Referenz, ob jemand „übergewichtig“ oder „adipös“ eingestuft wird, dient der Body-Mass-Index (BMI). Ab einem BMI von 25 ist jemand übergewichtig, ab einem BMI von 30 adipös. Auch wenn der BMI kein adäquates Mittel ist, um das festzustellen (er bezieht den Muskelanteil einer Person nicht mit ein, sodass auch Menschen mit hoher Muskelmasse und niedrigem Körperfettanteil einen hohen BMI haben können), dient er dennoch als Indikator dafür, wie das Körpergewicht zumindest tendenziell einzuordnen ist.

Diese Blogs machen so richtig Lust auf Bewegung



Foto: eclipse_images/Betty Images





„In dir muss brennen,
was du in anderen ent-
zünden willst. Nur wer
selbst brennt, kann Feuer
in anderen entfachen.“

AUGUSTINUS AURELIUS VON HIPPO,
NORDAFRIKANISCHER THEOLOGE UND PHILOSOPH

Vor allem heutzutage, in einer Welt, in der Stillsitzen zum guten Ton gehört und Erwachsene mit vorwiegend sitzenden Jobs nicht einmal mehr im Ansatz die Möglichkeit haben, sich gemäß ihrem Naturell stetig und ausreichend zu bewegen, sollte insbesondere im Kinder- und Jugendalter ein Fokus auf Bewegung gesetzt werden. Denn: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr! Dieses Sprichwort wird heute zu einem „Use it or lose it“, was körperliche Kompetenzen betrifft,

Foto: Capusk/Getty Images

jedoch die Quintessenz ist dieselbe: Kinder beziehungsweise Jugendliche, die sich zu wenig bewegt haben und es nie erlebt haben, wie es ist, sportliche Ziele zu verfolgen und zu erreichen, sind auch im späteren Leben diejenigen, die keinen Sport machen, zu Übergewicht neigen und Studien zufolge auch sozial schwächer aufgestellt sind.

Im Berufsleben sind sie weniger erfolgreich und haben ein geringeres Selbstbewusstsein als jene, die schon im Kindesalter Sport betrieben haben. Ein gewisses Maß an körperlicher

Beanspruchung bereits in jungen Jahren trainiert einerseits den Körper, sodass er robuster und leistungsfähiger wird, andererseits verbessern Kinder durch sportliche Herausforderungen aber auch psychische Qualitäten. Sie lernen durchzuhalten, auch wenn es schwierig oder anstrengend wird, und entwickeln ein starkes Selbstvertrauen. Durch das Erreichen sportlicher Ziele lernen sie in ihre physischen und psychischen Fähigkeiten zu vertrauen. Eigenschaften, die sie im Erwachsenenalter beibehalten und sie gesünder und erfolgreicher durchs Leben gehen lassen.

Ist Meditation etwas für Sie?
Probieren Sie es aus



KNACKPUNKT: ELTERN

Wo sollen wir ansetzen, um unseren Nachwuchs in die richtige Richtung zu schubsen? Wie können wir es tatsächlich schaffen, Kinder und Jugendliche langfristig für den Sport zu begeistern? Mit drei Stunden „Bewegung und Sport“ in der Schule sicherlich nicht. Es braucht mehr! Mehr Bewegungseinheiten und mehr Begeisterung für die Sache. Wo ist sie hin, die Leidenschaft der Erzieher, die für ihr Fach brennen? „In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst. Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.“ Das wusste schon Augustinus Aurelius von Hippo, ein nordafrikanischer christlicher Theologe und Philosoph, der 354 bis 430 nach Christus gelebt hat. Aber dazu braucht es nicht nur leidenschaftliche Pädagogen, sondern auch Eltern. Kinder werden am meisten von ihren Eltern beeinflusst. Sie sind die Vorbilder für ihren Nachwuchs. Kinder übernehmen ganz selbstverständlich das, was ihnen von ihren Eltern vorgelebt wird.

„Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf der Gesundheit. Mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses.“

ARTHUR SCHOPENHAUER, DEUTSCHER PHILOSOPH

Verhaltensweisen wie Tagesrhythmen, Ernährung, Bewegung und der Umgang mit anderen werden nachgeahmt und verinnerlicht. Das Verhalten wird bis ins Erwachsenenalter mitgenommen und kann dann nur noch schwer umgewöhnt werden. Glücklicherweise ist es aber auch im Erwachsenenalter noch möglich, schädliche Verhaltensweisen und falsche Glaubenssätze zu durchbrechen beziehungsweise umzukehren. Aber wie beim Erlernen von Sprachen ist es als Erwachsener weit schwieriger als im Kindesalter. Um etwas zu bewirken, fangen Sie am besten bei sich selbst an. Indem Sie sich kritisch, aber stets freundschaftlich selbst hinterfragen, warum Sie dies oder jenes tun, warum Sie in welcher Art und Weise auf etwas reagieren oder wie Sie zu anderen Lebewesen auf dieser Erde sind, lernen Sie sich Schritt für Schritt selbst besser kennen – und haben

damit den Grundstein gelegt, bestimmte Verhaltensweisen ins Positive zu verändern. Nur, was Ihnen bewusst ist, können Sie auch wirklich beeinflussen.

Aber auch Anstöße von Seiten der Politik müssen initiiert werden. Die Berrufe von Erziehern, Lehrern und anderen Pädagogen sollten aufgewertet werden; intensive und laufende Schulungen – pädagogisch wie persönlich – am Puls der Zeit möglich sein. Mehr Einheiten für Sport und Bewegung in den Schulen und zusätzliche niederschwellige Sportangebote allen voran in sozial schwächeren Gegenden sind notwendig, um Übergewicht und Fettleibigkeit in unserer Gesellschaft einzudämmen sowie gesunde Verhaltensweisen zu etablieren. Auch Unternehmen müssen Anreize bekommen, ihren Mitarbeitern mehr Zeit für Bewegung einzuräumen. Die in den letzten Jahren stärker gewordenen Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung sind zwar ein guter

Anfang, Tatsache ist jedoch auch, dass sie nur von einem Bruchteil der Mitarbeitenden in Anspruch genommen werden und aufgrund mangelnder Teilnahme oft wieder aufgelassen werden. Vielleicht wäre ein jährlicher Bonus für Menschen, die ein gewisses Maß an Bewegung nachweisen oder Gesundheit vorweisen können, eine wirksamere Variante? Ansätze, die in diese Richtung gehen, gibt es bereits in Japan, wo ein Unternehmer seinen Mitarbeitern einen Bonus gewährt, wenn sie genügend Schlaf nachweisen können. Gemessen wird via App. Für herausfordernde Zeiten, wie die der Pandemie, müssen außerdem die digitalen Gesundheitsangebote und Möglichkeiten, Sport treiben zu können, weiter ausgebaut werden. Je leichter diese wahrgenommen werden können, desto höher ist die Chance, die Menschen auch wirklich in Bewegung zu bekommen.

Ihr bestes Trainingstool? Ihr eigener Körper! Wir zeigen, welche Übungen am effektivsten sind



Foto: gordenkoff/Getty Images



YOLO FAZIT

Die Entwicklungen unserer Zeit sind alarmierend. Wir erziehen unseren Nachwuchs zum Sitzen, obwohl er zum Bewegen geboren ist. Es ist an der Zeit, endlich zu begreifen, wie wichtig es ist, an uns selbst anzusetzen, um Kindern und Jugendlichen ein gutes Vorbild in Sachen Bewegung und Sport sowie einem gesunden Lebensstil generell zu sein. Wenn wir ihnen gesunde Verhaltensweisen vorleben, werden sie diese unweigerlich nachahmen – der beste und wirkungsvollste Ansatz, dass sie sich auch selbst gesund entwickeln. Auch wirtschaftlich würde sich diese Herangehensweise rechnen, denn die Gesundheitsausgaben sind in den letzten 15 Jahren beträchtlich gestiegen. Lagen die staatlichen Gesundheitsausgaben inklusive der Sozialversiche-

runsträger in Österreich im Jahr 2004 bei 17.267 Millionen Euro jährlich, sind sie bis 2019 auf 31.209 Millionen Euro angestiegen. Bei den Ausgaben der privaten Haushalte und Versicherungsnehmer verhält sich der Anstieg über diesen Zeitraum ähnlich. Gesundheitserhaltung und -vorsorge sind in diesem Zusammenhang die Schlüssel, um hier entsprechend einsparen zu können.

Was Sie dazu beitragen können? Schauen Sie auf sich! Nur wenn es Ihnen selbst gut geht und Sie gesund leben, ist bereits zu einem hohen Maße gewährleistet, dass Ihr Nachwuchs es Ihnen gleichtut. Denn wenn es um unser Lebensglück geht, ist eines ganz klar: Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Zu dieser Erkenntnis gelangte schon der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer, der im 19. Jahrhundert gelebt hat. Noch deutlicher drückte er es an anderer Stelle aus,

als er festhielt: „Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf der Gesundheit. Mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses.“ Mit viel Bewegung und Sport im Alltag setzen Sie an der richtigen Stelle an, um nicht nur Ihnen selbst, sondern auch Ihrem Nachwuchs den Grundstein für ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben zu legen. Er wird gesünder, körperlich fitter, kognitiv leistungsfähiger sowie emotional und sozial kompetenter sein.

Hier kommen unsere besten Tipps, die Sie sofort loslegen können. Mit YOLO sind wir immer an Ihrer Seite – und wünschen Ihnen viel Erfolg dabei!

QUELLEN

Berkmann, Nicole, 1.9.2021, Jedes 4. Kind in Österreich ist übergewichtig: Zu viel Zucker in der Kinderernährung, https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20210901_OTS0142/jedes-4-kind-in-oesterreich-ist-uebergewichtig-zu-viel-zucker-in-der-kinderernaeherung, Presseaussendung SPAR Österreichische Warenhandels-AG, Abfrage vom 3.9.2021, 9:43 Uhr
Bowman, Katy, 2016, Bewegung liegt in deiner DNA, Wie man lernt, sich wieder natürlich zu bewegen, und dadurch gesund wird, 1. Auflage, riva Verlag, München



YOLO Tipps für ein gesünderes Leben, die Sie sofort umsetzen können:

1) „Miracle Morning“

Verschaffen Sie sich mit einem Morgenritual Ihrer Wahl einen gesunden Start in den Tag. Sei es eine zehnminütige Meditation oder Yogaeinheit, zehn Liegestütze oder ein Spaziergang um den Häuserblock. Stellen Sie dafür den Wecker etwas früher. So starten Sie nicht nur frisch in den Tag, sondern haben bereits am Morgen ein gutes Gefühl und Gewissen, etwas nur für sich und Ihre Gesundheit getan zu haben.

2) Orangensaft und Co sind ein Genuss!

Trinken Sie Fruchtsäfte und Softdrinks nur noch zum Genuss – was konkret heißt: nur in geringen Dosen und zu besonderen Anlässen. Denn: All den Zucker und die künstlichen Inhaltsstoffe, die sich darin verstecken, brauchen Sie nicht. Löschen Sie Ihren Durst ab sofort nur noch mit purem Wasser. Das muss Ihr Körper nicht erst filtern, sondern kann es unmittelbar für seine Gesunderhaltung verwenden.

3) Machen Sie echte Pausen!

Unterbrechen Sie Ihre Arbeit regelmäßig ganz bewusst und machen Sie dabei wirklich Pause. Das Handy ist in dieser Zeit tabu! Stehen Sie stattdessen auf, gehen Sie ein bisschen umher, strecken und dehnen Sie sich oder machen Sie ein paar Kniebeugen oder Rotationen mit Hüfte oder Oberkörper. Spüren Sie, wie gut sich das anfühlt?

4) Morgen ist auch noch ein Tag ...

Das bedeutet: Sie müssen nicht immer alles sofort und noch heute erledigen. Auch morgen ist noch ein Tag. Machen Sie rechtzeitig Schluss mit der Arbeit und drehen Sie Ihr Firmenhandy ab. Ein wichtiger Schritt, um auch mental wirklich abschalten zu können und wieder neue Energie zu gewinnen. Damit arbeitet es sich am nächsten Tag auf jeden Fall leichter.

5) Probieren Sie eine neue Sportart aus!

Wie wäre es mit Bogenschießen, Golf, Tennis, Boxen, Squash oder Tanzen? Nicht nur die Bewegung ist es, die Ihrem Körper guttut, sondern Sie lenken auch Ihren Geist ab und erhalten neue Impulse, die Ihre Lebensgeister (wieder-)erwecken.



Melden Sie sich zum YOLO Newsletter an und erhalten Sie tägliche Inspirationen für ein bewussteres und gesünderes Leben

Fotos: Robert Daly/Getty Images, AleksandarNakic/Getty Images