

GESÜNDER

www.gesünderleben.at

Leben

Welche Rechte
und Pflichten
Sie als Patient
haben

Achten Sie auf sich!

HEFT 06 JUNI 2024 € 3,-

REISEAPOTHEKE

Für Groß und Klein: Auch unterwegs im Notfall bestens ausgerüstet

SUPERSTAR EIWEISS

Warum Proteine lebenswichtig sind und wie sie am besten schmecken

FINGER-YOGA

Noch nie gehört? Dann probieren Sie gleich unsere Übungen aus

DIESE KISTE IST WERTVOLL

LEBENSMITTEL RETTEN UND ARMUT LINDERN: DAS IST DIE VISION DER „DIE TAFEL ÖSTERREICH“

Österreichische Post AG, PZ 42044293 P, Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriftenverlag GmbH & Co KG, Muthgasse 2, 1190 Wien



Sind Sie reif für die Insel?

Diese Redewendung kennt wohl jeder. Sie beschreibt einen Zustand der Erschöpfung, des Überdresses, der Frustration. Man ist einfach nur noch genervt von allem und jedem, sehnt sich nach Ruhe und Abgeschiedenheit.

In unserer schnelllebigen Gesellschaft, in der ständige Erreichbarkeit und Druck zum Erfolg die Normalität sind, ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen an ihre Grenzen stoßen. Reizüberflutung, Angst vor dem Versagen und sozialen Verpflichtungen können zu einem Gefühl der Überlastung führen.

Anzeichen dafür, dass man „reif für die Insel“ sein könnte, sind:

- ▶ Erschöpfung und Müdigkeit. Selbst nach ausreichend Schlaf fühlen Sie sich schlapp und energielos.
- ▶ Konzentrationsschwierigkeiten. Sie können sich nicht mehr gut fokussieren und sind leicht abgelenkt.
- ▶ Sie sind leicht reizbar und Stimmungsschwankungen unterworfen.
- ▶ Verlust von Motivation und Interesse. Keine Lust mehr auf Dinge, die einem früher Spaß gemacht haben.
- ▶ Rückzug aus dem sozialen Leben. Sie meiden soziale Kontakte.

Wer dies bei sich selbst beobachtet, sollte die Veränderung ernst nehmen. Es ist wichtig, rechtzeitig die Reißleine zu ziehen und sich eine Auszeit zu gönnen.

Gesunder Instinkt. Das Bedürfnis, dem täglichen Trubel zu entfliehen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein gesunder Instinkt. Im Gegenteil, es ist ein Akt der Selbstfürsorge und Selbstachtung.

Eine „Insel“ kann viele Formen annehmen: Es kann ein tatsächlicher Ort sein, an dem wir dem Alltag entfliehen, sei es ein Strand, ein Wald oder ein gemütliches Zuhause. Es kann aber auch ein mentaler Raum sein, den wir uns schaffen, um zur Ruhe zu kommen und unsere Batterien aufzuladen. Indem wir uns erlauben, uns zurückzuziehen und zu regenerieren, stärken wir unsere Resilienz und verbessern die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.



Die Sehnsucht nach einer Insel kann auch ein Hinweis darauf sein, dass etwas in unserem Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist. Vielleicht brauchen wir mehr Zeit für uns selbst, mehr Unterstützung von anderen oder eine Veränderung in unserer Lebensweise. Es lohnt sich, diese Signale ernst zu nehmen und entsprechend zu handeln.

Wenn Sie sich „reif für die Insel“ fühlen, sei es physisch oder metaphorisch, gönnen Sie sich die Auszeit, die Sie brauchen. Manchmal ist es genau dieser Rückzug, der uns ermöglicht, gestärkt und erfrischt zurückzukehren und unser Leben mit neuer Energie zu füllen. ♥



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.