



„An Herausforderungen wachsen“

Egal ob aus beruflicher oder privater Sicht betrachtet – die Coronapandemie hat viele von uns an die absolute Belastungsgrenze gebracht. Wie aber geht man damit um, wenn eine Extremsituation droht, nicht nachzulassen? Die Zauberworte lauten „innere Stabilität“ und „mentale Stärke“.

Zu Beginn meiner Kolumne möchte ich ein großes Kompliment an alle Menschen richten, die wie Sie, liebe Apotheker und Apothekerinnen, in systemrelevanten Berufen tätig sind und seit dem Beginn der Coronapandemie mehr denn je mit enormen Herausforderungen zu kämpfen haben. Unser Land lag zwischenzeitlich im übertragenen Sinne selbst förmlich auf der Intensivstation. Es gab künstliche Beatmung für die Wirtschaft, Ausgangssperren für die Menschen und heftige Diskussionen über die Masken- und Impfpflicht. Leitsprüche wie „Schneller, höher, weiter“ und „Erfolg um jeden Preis“ verloren plötzlich an Bedeutung. Jeder war damit beschäftigt, seinen Alltag zu stemmen. Da kann man nur allzu gut nachvollziehen, dass bei vielen Menschen Ängste hochkamen und so mancher bis heute kein Licht am Ende des Tunnels sieht.

Angst schwächt unser Immunsystem

Was uns jedoch in keinem Fall weiterhilft, ist Angst. Dabei macht es keinen Unterschied, ob wir tatsächlich gerade eine gefährliche Situation erleben oder uns diese nur vorstellen. Unser Unterbewusstsein kennt den Unterschied nicht. Wenn wir Furcht empfinden, ist unser gesamter Organismus darauf ausgerichtet, zu überleben. Alle lebenswichtigen Stoffwechselforgänge werden auf ein Minimum reduziert und heruntergefahren. So wird unser Immunsystem geschwächt und in weiterer Folge auch unsere Denkfähigkeit negativ beeinflusst. Umso wichtiger ist es, achtsam zu sein, welche Informationen wir an uns heranlassen. Je mehr wir den Fokus auf positive Nachrichten und Ereignisse richten, umso positiver sind unser Gemüts- und Gesundheitszustand.



© Gabriele Wimmeler

So erschafft man eine neue Realität

Als Mentaltrainerin ist es mir natürlich besonders wichtig, auf die Macht unserer Gedanken hinzuweisen. Gedanken erschaffen Realität. Nicht umsonst heißt es: „Ihre Gedanken von heute sind die Wirklichkeit von morgen.“ Deshalb sollten wir die Verantwortung auch nicht nur auf andere abwälzen, sondern bei uns selbst anfangen. Was uns aktuell weiterhilft, ist, die Tonalität zu ändern – weg vom Negativen, hin zum Positiven. Mit der Fixierung auf das Negative bauen wir uns selbst ein Gefängnis. Wenn wir es jetzt schaffen, gemeinsam eine Vision einer positiven Zukunft zu kreieren, erschaffen wir eine neue Realität. Im Umgang mit Ängsten, empfehle ich Ihnen, diese nicht zu verdrängen. Sprechen Sie mit einer vertrau-

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt!“

(Mahatma Gandhi)

ten Person über Ihre Sorgen und Befürchtungen, nehmen Sie diese an und setzen Sie sich mit dem Ursprung der Angst auseinander. Wichtig ist jedoch, unseren Ängsten nicht zu viel Energie zu widmen, sondern stattdessen nach Lösungen zu suchen. Pflanzen, die wir gießen, wachsen. Genauso ist es auch mit unseren Ängsten. Je mehr Aufmerksamkeit wir ihnen widmen, desto größer werden sie. Wir sollten unseren Fokus vielmehr auf positive Gefühle wie Dankbarkeit, Wertschätzung, Vertrauen, Mut und Zuversicht richten. Sie können lernen, sich gut zu fühlen, indem Sie gerade in herausfordernden Zeiten besonders viele Dinge unternehmen, die Ihnen ein gutes Gefühl vermitteln.

Einige wertvolle Tipps, die ich Ihnen gerne mit auf den Weg geben möchte:

- Pflegen Sie eine gesunde und wertschätzende Beziehung zu sich selbst und achten Sie auf Ihre Bedürfnisse.
- Gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten und Pausen.
- Pflegen Sie den regelmäßigen Kontakt mit der Natur – sie ist ein sehr wertvoller Heiler.
- Umgeben Sie sich mit positiven Menschen.
- Meiden Sie negative Berichterstattung.
- Arbeiten Sie unterstützend mit Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga etc.
- Eine sehr hilfreiche Übung bei Stress- und Überbelastung ist die „Entspannungs-Atmung“: Beim Einatmen bis fünf zählen, den Atem für zwei Sekunden anhalten, beim Ausatmen ebenfalls wieder bis fünf zählen. Zehnmal wiederholen. Diese Übung ist sehr einfach und bringt Sie sofort in einen entspannten Zustand. Man kann diese Übung noch verstärken, indem man sich beim Einatmen die Qualität von Ruhe, Entspannung, Vertrauen, Mut, Zuversicht etc. zusätzlich vorstellt und beim Ausatmen Ängste, Stress, Anspannung, Belastungen loslässt.

Ich wünsche Ihnen viel Optimismus, mentale Stärke und die Kraft, an Herausforderungen zu wachsen. Ich bin sicher, Sie schaffen das und wir alle wachsen gemeinsam daran.

Herzlichst
Ihre Gabriele Wimmeler