

Der AMD-Tipp des Monats Juli 2021

Das hilft gegen die „Corona-Erschöpfung“

Nach knapp eineinhalb Jahren inmitten der Corona-Pandemie steigen die Gründe zunehmend an, warum sich **Menschen mehr und mehr erschöpft fühlen** – sei es durch Einschränkungen, die auf Dauer viel Kraft rauben oder auch eine Überforderung mit wiedergewonnenen Freiheiten. Doch wie gelingt eine **erholte und frische Rückkehr in den Alltag**?

Vorab: Ein Patentrezept gibt es hier natürlich nicht, denn **Erholung ist vielfältig und individuell**. Doch die Tipps der AMD-Arbeitspsycholog*innen bieten eine gute Grundlage:

- **Lassen Sie es ruhig angehen!** Gerade wiedergewonnene Möglichkeiten gehen oft mit unrealistischen und überzogenen Vorstellungen einher. Hier gilt das **Motto „weniger ist mehr“** – und damit auch **„Qualität vor Quantität“**.
- **Schaffen Sie ein Kontrastprogramm zum Alltag!** Wenn zum Beispiel der Alltag hauptsächlich aus sitzenden Tätigkeiten besteht, tragen körperliche Aktivitäten leichter zur Entspannung bei. Hilfreich ist hier auch, sich **stundenweise von Handy, Tablet oder PC zu trennen** – inklusive Social-Media- und Nachrichten-Auszeit.
- **Genießen Sie im Alltag!** Von Genuss im Alltag bis hin zu Genuss im Urlaub gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Entspannung zu finden – von einem Spaziergang in der Natur bis hin zu frischem Kaffee-Duft: **Erfreuen Sie sich an den kleinen großen Dingen!**
- **Freizeit ist Freizeit – Arbeit ist Arbeit!** Noch schnell etwas fertig machen? Vor allem bei der Arbeit Zuhause fällt das Abschalten oft noch schwerer. Erlauben Sie sich im **Feierabend, Dinge zu tun, die Spaß machen und Energie bringen!**
- **Seien Sie bewusst im Moment!** Besonders, wenn viel um einen herum passiert, ist es wichtig, **zur Ruhe zu kommen**. Oft hilft bereits eine **kleine Meditation**. Folgende Fragen können helfen, sich in die Situation „hinein zu spüren“: „Was sehe ich?“, „Was höre ich?“, „Was rieche ich?“ und/oder „Was schmecke ich?“
- **Je bunter, desto besser!** Gestalten Sie Ferien wie einen Blumenstrauß. Es ist wichtig, **verschiedene Strategien zur Erholung und Entspannung** zur Verfügung zu haben – aktiv oder passiv, alleine oder in Gesellschaft. Seien Sie mutig und probieren Neues!
- **Machen Sie bewusste Nachrichten-Pausen!** Teilweise kann die – vorwiegend negative – Berichterstattung erschlagend wirken. Aber: **Es ist vollkommen okay, nicht immer über alles gleich Bescheid zu wissen**. Und achten Sie darauf, für sich das Gute und Schöne im Alltag zu sehen.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**.

www.gesundessalzburg.at · www.amd-sbg.at · **Gesund und sicher arbeiten.**