

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

TOP-THEMA
Warum Barbara
Stöckl manchmal
Vanillepudding
empfiehlt.

Achten Sie auf sich!

HEFT 07|08 JULI | AUGUST 2022 € 3,-



DER FITTE PHILIPP

Schon einen Tag nach seiner OP sportelte der Vorturner der Nation wieder

RAN AN DEN GRILL

Rezepte und Wissenswertes rund um das beliebte Freizeitvergnügen

NICHTS TUN

Klingt einfach, ist es aber nicht immer. Anleitung zum Einfach-mal-Faulsein



LOSLEGEN, SPAß HABEN!

FERIEN OHNE WEHWEHCHEN, REISESTRESS ODER HAUTPROBLEME. DIESMAL SCHAFFEN SIE ES.

9 024700 260015 07

Streit beim Kofferpacken

Trotz Vorfreude auf den Urlaub kann bereits die Reisevorbereitung zu Unstimmigkeiten in der Partnerschaft führen. Das Kofferpacken ist oft der Anfang der Probleme. Bis zur letzten Minute wird gepackt und alles versorgt, bis man todmüde ins Bett fällt und vielleicht nur 2–3 Stunden schläft, bevor der Weg in die Ferien losgeht – dazu gesellt sich meist die Angst, den Abflug zu verpassen oder in einen langen Stau zu geraten. Endlich sitzt man im Flieger oder im Auto und schon reagiert der Körper mit Kopfschmerzen, Verspannungen und Erschöpfung. Der Stress-Barometer befindet sich am Höhepunkt und fährt gleich mit in den Urlaub.

Warum kracht es gerade im Urlaub?

Der erste Grund für Streitigkeiten ist eine zu hohe Erwartungshaltung. Der Urlaub war teuer, da soll der Spaß sich auch lohnen. In 14 Tagen soll alles aufgearbeitet und nachgeholt werden, was man unter dem Jahr verdrängt hat oder zu kurz gekommen ist.

Das A und O stellt eine ehrliche Kommunikation dar. Ehrlichkeit ist schließlich das Wichtigste in jeder Beziehung. Wenn Sie das Gefühl haben, dass unter dem Jahr vieles unausgesprochen geblieben ist, sollten Sie nicht versuchen, gerade im Urlaub alles ausdiskutieren. Wenn es sich dennoch nicht vermeiden lässt, machen Sie keine Schuldzuweisungen!

Zu große Erwartungen, mangelnde Vorbereitung und die Alltagsorgen im Gepäck: Das sind die Hauptverantwortlichen dafür, wenn sich keine Entspannung einstellt. Vor allem, wenn der Alltagsballast mitgenommen wird, ist es kein Wunder, dass viele Menschen im Urlaub angespannt und aggressiv sind, häufiger krank werden. Das hat dann nichts mit unverträglichem Essen oder bakterienverseuchtem Wasser zu tun. Auch überzogene Vorstellung über das Liebesleben sollte man gründlich überdenken. Die Wissenschaftler sprechen hierbei von der „Freizeitkrankheit“.

Denken Sie nicht, dass Sie im Urlaubsort ankommen und Sie bereits entspannt sind. Geben Sie dem Körper und der Seele

zwei, drei Tage Zeit, um sich umzustellen. So können Sie gut entspannen und neue Kraft tanken.

Berufliche Erreichbarkeit limitieren

Nur dann, wenn Sie auch Ihr Handy und Ihren Laptop wirklich weglegen und ein Erreichbarkeitsfenster festlegen, können Sie ganz im Urlaub sein. Wenn Sie doch beruflich erreichbar sein müssen, sollte es nicht mehr als eine Stunde pro Tag sein. Unbedingt auch mit dem Partner/der Partnerin und der Familie absprechen, damit es zu keiner Stresssituation kommt und die Zeit für Gemeinsamkeit genützt werden kann.

Der Urlaub ist schließlich und endlich für Ihre Erholung da. Nur so ist ein gutes Miteinander auch nach der Rückkehr möglich.

Setzen Sie neue Weichen für Gemeinsamkeit in der Zukunft! So bleibt die Urlaubsenergie lange erhalten und die Vorfreude auf den nächsten Urlaub! ♥



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

www.majda-moser.com
 Persönliche Fragen unter
 +43 664 356 8048
 Seminare:
[www.majda-moser.com/
 seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)