

# GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

**HOROSKOP**  
So stehen Ihre  
Sterne in diesem  
Sommer

Achten Sie auf sich!

HEFT 07|08 JULI | AUGUST 2023 € 3,-

## DIE GEOMETRIE DER SEELE

Unbewusste Muster lenken  
unser Denken und Fühlen

## VOLKSKRANKHEIT KNIESCHMERZEN

Übungen für die Gelenke  
und einen festen Stand

## SO WERDEN SIE SYMPATHISCH

Wie man den ersten  
Eindruck positiv gestaltet

# EIN SOMMER OHNE SORGEN

**UNSERE BESTEN TIPPS, WIE SIE DIE FERIE VOM  
ERSTEN BIS ZUM LETZTEN TAG GENIEßEN**

# Ein Urlaub ohne Konflikte

Der Sommerurlaub und die Ferien sollen für uns die schönsten Wochen des Jahres werden, doch manchmal enden sie in einem Desaster. Egal, ob wir mit einem Partner verreisen, den besten Freunden oder der Familie – es herrscht nach dem gemeinsamen Urlaub oft erst einmal Funkstille, in manchen Fällen bricht der Kontakt danach sogar komplett ab.

## Gemeinsamer Rhythmus

Hinter einem Streit steckt oft die Sehnsucht nach Liebe, Anerkennung und angenommen zu werden. Alles, was wir unter dem Jahr nicht bekommen, fordern wir im Urlaub ein, nach dem Motto „Der Rhythmus, wo ich immer mitmuss, das ist der Rhythmus von uns zweien“. Die Textzeile aus dem Lied des deutschen Sängers Stefan Remmler („Keine Sterne in Athen“) bringt gut zum Ausdruck, warum Paare im Urlaub streiten – weil sie ein Manko der Gemeinsamkeit im Urlaub kompensieren wollen.

Es kann immer wieder beobachtet werden, welche übertriebene und teils unrealistischen Erwartungen aufeinander treffen. Da ist es keine Überraschung, dass es rasch zu Enttäuschungen kommt.

Ein zusätzlicher Aspekt ist der Umstand, dass man plötzlich ungewohnt viel Zeit miteinander verbringt – ganz anders als im Alltag. Jeder ist aus seiner Routine herausgerissen und trotzdem soll alles von einer Sekunde auf die nächste harmonisch, friedvoll und entspannend sein. Dazu kommt auch noch der selbstgemachte Druck, dass der ersehnte Urlaub wunderschön, stressfrei und harmonisch sein soll. Das alles stellt eine gefährliche Mischung dar, die sehr schnell zu einem Streit oder Konflikt ausarten kann.

Bleibt zu wenig Zeit für Urlaubsplanung, werden im Stress die eigenen Wünsche nicht richtig ausgesprochen, man will einfach nur weg und verlässt sich in der Planung auf die anderen. Erst danach wird dann oft festgestellt, dass man das eigentlich so nicht wollte.

Die wichtigste Lösungsmethode besteht also in der Kommunikation – und zwar nicht erst vor Ort, sondern schon in der Planungsphase. Sehr oft sind es nämlich die unterschiedlichen Vorstellungen

von den gemeinsamen Ferien, die einfach nicht erfüllt werden können. Umso wichtiger ist es, dass alle Urlaubsteilnehmer bereits vor Abreise ihre Ideen äußern und klar besprechen, um Kompromisse finden zu können. Man sollte sich auch nicht zu stark unter Druck setzen und geduldig in den Urlaub starten, es ist komplett normal, dass man ein bisschen Zeit braucht um sich überhaupt erst einzugewöhnen. Körper und die Seele brauchen circa zwei Tage, damit eine Entspannung wahrgenommen werden kann.

## Konflikte aussprechen

Sollte es im Urlaub wirklich eskalieren, dann geben Sie sich die Chance eines Neubeginns: Sprechen Sie aus, was für Sie nicht ok war. Mit dem Aussprechen der Konflikte ist es möglich, im eigenen Rhythmus zu bleiben und die Gemeinsamkeit zu suchen! ♥



Mag. Majda Moser ist Rednerin, Expertin für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationscoach und Seminarleiterin\*

ÖKOPHARM 44

GEDÄCHTNIS\*  
WIRKKOMPLEX

... hilft einfach, die geistige  
Leistungsfähigkeit zu steigern.\*



Saft 300 mL, Kapseln 60 Stück

Verbesserte Gedächtnisleistung mit studiengeprüftem KSM-66-Ashwagandha<sup>1</sup> und der idealen Kombination ergänzender Vitamine und Mineralstoffe.

In Ihrer Apotheke.

\* Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. 1 Choudhary, D. Bhattacharyya, S. Bose, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J. Diet. Suppl.* 14(6):599-612 (2017). Nahrungsergänzungsmittel. GAED\_2023\_007

ÖKOPHARM44\* WIRKT KOMPLEX, Hilft EINFACH.