

Kleine Kicks mit Ego-Trips

Herbstdepression ade: Selbsthilfetipps aus berufenem Coach-Mund

Im Dunkeln aufstehen, unter Feuchtigkeit, Kälte und dem grauen Himmel leiden und dazu auch weniger Bewegung und frische Luft: Viele Menschen empfinden die letzten Wochen des Jahres als eine schwere Last. Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung machen die Arbeit zur Qual. Viele Zeitgenossen leiden nicht nur unter mieser Laune, sondern unter einer echten Herbstdepression, einer sogenannten saisonalen Depression.

Verursacht wird sie durch die kürzer werdenden Tage, durch die verringerte Lichtintensität und die abnehmende Sonneneinstrahlung, wodurch weniger körpereigene Botenstoffe wie Melatonin produziert werden. Das Bundesgesundheitsministerium schätzt, dass inzwischen vier Millionen Deutsche von ei-



Hebt die Stimmung garantiert: Ein Spaziergang mit dem Hund.

Foto: dpa



Tipps vom Experten: Bernhard Juchniewicz.

ner Depression betroffen sind. Rund fünf Prozent der Weltbevölkerung leiden an dieser Krankheit, etwa 25 Prozent verspüren saisonale Stimmungsschwankungen. Wenn die Stimmung im Keller ist, dann bekommt meist auch die Leistungsfähigkeit einen starken Dämpfer. Was aber tun?

Bernhard Juchniewicz vom Berufsverband der europäischen Coaches (ECA) in Berlin rät, sich nicht unter Druck zu setzen: „Viele, die in meine Coachings kommen, traktieren sich oft mit Durchhalte-Parolen wie: ‚Ich muss funktionieren und darf keine Müdigkeit vorschützen.‘ Am

besten ist es aus meiner Sicht, man erlaubt sich aber Gegenstimmen wie: ‚80 Prozent Leistung sind in dieser Phase auch genug.‘ Wichtig ist dabei, die Work-Life-Balance zu halten und sich im privaten Bereich und in der Partnerschaft einen Ausgleich zu schaffen und den eigenen Wünschen nachzugehen – sonst droht ein Burn-out.“ Kleine Ego-Trips sind jetzt unbedingt erlaubt – Verwöhneinheiten für Körper und Seele wie aus der Werbung: „Weil ich es mir wert bin!“

Neben dem Bewusstwerden und Akzeptieren der eigenen, verfügbaren Ressourcen kann auch eine prinzipielle Einstellungsänderung helfen: Den Herbst nicht als traurig und trist, sondern eher als Zeit der warmen Farben sehen und zur inneren Besinnung nutzen. Man sollte die Gelegenheit wahrnehmen, in sich zu gehen und zu fragen, ob man wesentliche Bedürfnisse übergangen hat oder es tatsächlich ernsthafte Gründe für eine Traurigkeit gibt. Wenn dies der Fall ist oder wenn sich die depressive Phase über längere Zeit erstreckt, empfiehlt der ECA-Präsident, einen Arzt oder einen Coachingspezialisten aufzusuchen. Eine Liste von ausgebildeten Coaching-Experten ist im Internet zu finden. (red)

► www.european-coaching-association.de



Das Gespräch mit einem erfahrenen Coach kann dabei helfen, sich neu zu orientieren.

Foto: pr

AUSZEIT TIPPS

Kommunikation: Sagen Sie, was los ist. Besprechen Sie Ihre Antriebslosigkeit mit Kollegen und Familie. Eventuell suchen Sie sich auch einen Profi für Coaching oder Therapie.

Neuer Blickwinkel: Legen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie schon haben, was Ihnen gelungen ist, worüber Sie glücklich sein können. Dazu sucht man sich am besten ein ruhiges Eckchen und legt eine Liste an, auf der nur Positives vermerkt ist.

Selbstliebe und Aufmerksamkeit: Bedanken Sie sich vor allem auch immer wieder bei sich selbst dafür, dass Sie so sind, wie Sie sind! Die überhöhten Ansprüche an sich selbst treiben oft in eine nicht enden wollende Hetzjagd und Unzufriedenheit. Gucken Sie in den Spiegel und sagen Sie sich etwas Nettes – aus vollster Überzeugung!

Vom Ich zum Wir: Geben Sie Beziehungen und ihrer Partnerschaft einen neuen Stellenwert.