



## Mental gestärkt ins neue Jahr

Autor Roman Braun gibt Tipps, wie man gedanklichen Ballast leichter loswird, Resilienz trainiert und sich so beruflich wie privat mental stärkt

### 1 Wie kann ich mich mental stärken? Was kann ich tun, was muss ich vermeiden?

Bereiten Sie sich auf das neue Jahr mit konkreten, realistischen Zielen vor. Nehmen Sie sich vor, Zeit für sich zu nützen und Neues zu beginnen: Ob das eine tägliche Meditationseinheit ist, eine neue Sprache oder ein neues Instrument, das Sie lernen wollen, ist egal. Hauptsache, Sie tun sich was Gutes. Lernen schüttet übrigens Glückshormone (Serotonin, Dopamin, Oxytocin) aus! Seien Sie achtsam, nehmen Sie wahr, was Sie gerade tun. Achtsamkeit sich selbst und Mitmenschen gegenüber macht Sie ruhiger und kann sogar bei psychischen Problemen helfen. Ausreichende, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist ebenso wichtig wie ein gesunder Schlaf, durchschnittlich sieben Stunden sind ideal! Hilfreich ist auch „Problemfasten“: Löschen Sie alle Corona-Ticker und informieren Sie sich maximal einmal am Tag über die aktuelle Situation.

### 2 Warum ist mentale Stärke gerade in der anhaltenden Pandemie wichtig?

Angstzustände und weniger soziale Kontakte haben Nebenwirkungen: Der

Cortisol-Spiegel steigt, d. h. die Stresshormone nehmen zu und die Glückshormone nehmen ab. Dadurch steigen Puls und Blutdruck. Die Konsequenz ist, dass wir schlechter schlafen. Und wenn wir nicht ausreichend tief schlafen, sind wir am nächsten Tag kognitiv und emotional schlechter drauf. Das wiederum bedeutet, dass die Infektanfälligkeit steigt. Mentale Stärke stärkt das Immunsystem und wir bleiben gesund.

### 3 Wie kann ich mich beruflich wie privat stärken?

Erkennen Sie die berufliche wie auch die private Situation so an, wie sie ist, und fokussieren Sie die Kräfte auf das, was Sie in der Zukunft verändern können. Versuchen Sie, Anzeichen von Misserfolg nicht zu persönlich zu nehmen, und widerstehen Sie dem gesellschaftlich verordneten Perfektionismus. Wenn Sie im Homeoffice arbeiten, ist es wichtig, Kontextmarkierungen zu setzen. Definieren Sie klare Arbeitszeiten und schaffen Sie zeitliche und räumliche Strukturen. Denken Sie auch in herausfordernden Momenten an einen liebevollen Umgang mit Ihrer Familie und den Mitmenschen, auch das fördert Ihr Wohlbefinden.