

Flüchten oder Standhalten? Zum Umgang mit Belastungen im Lebensalltag

Zunehmender Stress trotz ohnehin schon anstrengenden Alltagsanforderungen? Wachsende Belastungen im Job, der Freizeitgestaltung oder der familiären Angelegenheiten? Das Gefühl, der imaginäre Rucksack auf dem Rücken wird immer schwerer?

Flüchten oder Standhalten?

Eine Frage der Widerstandsfähigkeit, Bewältigungskompetenzen und der „Stärke“? Aber wann ist ein Mensch wirklich stark? Bedeutet Stärke nicht eigentlich viel mehr, die eigenen Grenzen zu erkennen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen?

Insbesondere innerhalb der Arbeit mit problematischem Substanzkonsum und Abhängigkeitserkrankungen zeigt sich die Wichtigkeit eines ausgewogenen Lebensstils. Unsere Haltung, Einstellungen, Stimmungen und Belastungssituationen beeinflussen unseren Umgang mit Risikosituationen, in denen wir Gefahr laufen in alte Verhaltensmuster zurückzufallen und dem Wunsch nach sofortiger Entspannung mithilfe eines Suchtmittels nachzugeben.

Der ausgeglichene Lebensstil - gesunde Ernährung, genügend körperliche Aktivität, ausreichender Schlaf und Erholungsphasen tragen einen wichtigen Beitrag zu unserem körperlichen und mentalen Wohlbefinden bei. Darüber hinaus haben wir Menschen Bedürfnisse nach Bildung, Anerkennung, Partnerschaft, Selbstverwirklichung und vielem mehr. Aber wie ist das alles in der heutigen, schnelllebigen Zeit vereinbar und umzusetzen?

Schnell geraten die vier Säulen des Lebensbalance Modells (Beruf & Finanzen, Familie & Bekannte, Gesundheit & Fitness, Sinn & Kultur) ins Schwanken. Dies zeigt den hohen Bedarf sich immer wieder selbst zu hinterfragen, ob und an welcher Stelle es einen Veränderungsbedarf gibt, um anhaltende Unzufriedenheit zu verhindern.

- Wie viel Zeit geben Sie jeder Säule des Balance-Modells in einer Woche?
- Welche Bedürfnisse haben Sie?
- Welche Warnsignale spüren Sie, die Ihnen sagen, dass es zu viel wird?
- Wo tanken Sie Kraft und wann nehmen Sie sich Zeit für sich selbst?

Simone Greiten