



## Gesundheitstipp

# 7 Tipps für einen entspannten Jahresausklang

Im Jahresendspurt ist es nicht einfach, zur Ruhe zu kommen. Der Dezember ist jedes Jahr aufs Neue vollgepackt mit Deadlines, Terminen und Erledigungen. Aber spätestens, wenn die Feiertage kommen, können wir meist einen Gang runterschalten. Es lohnt sich, in den letzten Tagen des Jahres alles ein wenig langsamer und achtsamer anzugehen. Nehmen Sie sich doch einmal bewusst Zeit für ein paar Dinge, die während des Jahres zu kurz gekommen sind: Hier sind ein paar Ideen für einen gelasseneren Start ins neue Jahr!

### 1. Erstellen Sie Ihren persönlichen Jahresrückblick

Blicken Sie bewusst auf Ihr Jahr zurück: Was lief gut, was haben Sie dazugelernt, worauf sind Sie stolz? Was lief nicht so wie erhofft, was soll im nächsten Jahr besser werden? Wenn Sie sich nicht genau erinnern, nehmen Sie Ihren Kalender zu Hilfe, mitunter entdeckt man darin besonders gelungene Tage oder wertvolle Momente, die man schon ganz vergessen hatte.

### 2. Sagen Sie Danke

Wofür sind Sie dieses Jahr besonders dankbar? Gibt es Menschen, etwa Kolleginnen oder Kollegen, bei denen Sie sich bedanken möchten? Dann ist jetzt der richtige Moment, Danke zu sagen, persönlich oder mit einer Karte. Und wenn Sie schon gerade dabei sind, dann bedanken Sie sich auch unbedingt bei sich selbst! Sie haben sich ein großes Dankeschön wirklich verdient.

### 3. Rufen Sie drei Menschen an

Im Alltag kommen manchmal selbst die liebsten Menschen zu kurz. Bei wem haben Sie sich besonders lange nicht mehr gemeldet? Mit wem wollten Sie schon lange mal wieder reden, zu wem den Kontakt wieder aufnehmen? Nehmen Sie sich jetzt die Zeit dafür.

### 4. Schenken Sie sich Extrazeit

Pausen brauchen wir meistens dann am dringendsten, wenn wir keine Zeit dafür haben. Notieren Sie sich im Dezember daher in Ihrem Kalender jeden Tag eine Zusatzpause, 10–15 Minuten extra, die nur Ihnen gehören – kein Handy, kein Computer, dafür einmal richtig tief durchatmen, ins Grüne schauen, Augen kurz schließen – tun Sie, was auch immer Ihnen in dem Moment guttut.

### 5. Gehen Sie raus in die Natur

Klar, es ist rund um den Jahreswechsel draußen oft ungemütlich, kalt und nass. Lassen Sie sich davon nicht abhalten, denn mit der richtigen Kleidung wird auch ein Winterspaziergang in der Mittagspause zum echten Fitmacher: Bewegung an der frischen Luft gibt Energie, bringt die Verdauung in Schwung und hält Sie auch geistig fit.

### 6. Essen Sie darmfreundlich

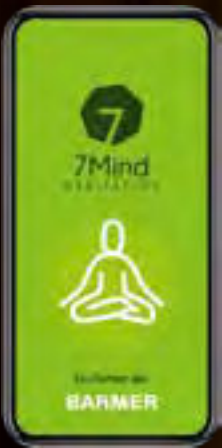
Die Weihnachtszeit kommt oftmals nicht gerade mit leichter Kost daher und das ist auch gut so, genießen Sie das Festessen! Aber tun Sie Ihrem Darm bei all den Plätzchen und Fondues einen Gefallen und legen Sie zwischendurch auch Tage ein, an denen viel Vollkornprodukte, Gemüse und gesunde Fette auf den Tisch kommen.

### 7. Erstellen Sie schöne neue Passwörter

Beim Passwörterstellen sind wir meist wenig kreativ, Hauptsache sicher, Hauptsache, wir können sie uns irgendwie merken. Wie wäre es, mal mit richtig schönen neuen Passwörtern ins neue Jahr zu starten? Solche, die Sie an etwas Schönes erinnern oder Sie zum Lachen bringen. Sicher sollten sie aber trotzdem sein: mit mindestens acht Zeichen aus Groß- und Kleinbuchstaben sowie Sonderzeichen.

**BARMER**

**Damit du dich im Job auf das Wichtigste fokussieren kannst: auf dich!**



## **Für BARMER-Mitglieder: die Meditations-App 7Mind.**

Meditation ist der Schlüssel für mehr Konzentration und Kreativität. Mit der kostenlosen 7Mind-App schaffst du es nach kurzen und gezielten Pausen, deinen Fokus wieder richtig zu setzen und Stress-situationen erfolgreich zu meistern.

Wir sind stark, wenn du uns brauchst.

Mehr Infos unter: [www.barmer.de/stressfrei-mit-barmer](http://www.barmer.de/stressfrei-mit-barmer)

**barmer.de**