



Burnoutprophylaxe

Wirksame **Rituale**

Elke Engels, Apothekerin
Chefredakteurin PTA PROFESSIONAL

Ein Alltag ohne Stress ist heute kaum noch möglich. Und das ist auch gut so, denn ein bisschen „Zuviel“ kann uns fordern und vorantreiben. Allerdings nur, wenn Auszeiten dazwischen geschaltet werden. Dabei helfen Rituale.

Rituale sind Handlungs- oder Kommunikationsabläufe, die immer nach dem gleichen Muster ablaufen. Sie sind uns vertraut und geben uns Sicherheit und Halt. Man muss allerdings zwischen den allgemeinen und den persönlichen Ritualen unterscheiden. So kennt jeder beispielsweise das Ostereiersuchen, eine schöne Tradition, die uns an die Kindheit erinnert. Werden solche Emotionen geweckt, entschleunigen wir sofort. Denn zu den Kindheitserinnerungen passen kein Stress und keine berufliche Sorgenlast. Allgemeine Rituale haben bereits eine große Wirkung auf unser Wohlbefinden, doch wir können Sie nicht immer nutzen, wenn wir sie brauchen. Ostern ist eben nur einmal im Jahr, Stressbewältigung brauchen wir aber täglich.

iStockphoto/ Thinkstock

Täglich und bei Bedarf

Individuelle Rituale sind deshalb für unser Wohlbefinden von größter Bedeutung. Sie bringen uns genau dann zurück in die Spur, wenn wir es brauchen. Beispiele dafür sind

- Eine Runde durch den Park gehen.
- Ein Gebet
- Eine Teezeremonie
- Bestimmte Gymnastikübungen
- Autosuggestion mit einer persönlichen Formel

Wenn beispielsweise Pollenflugalarm herrscht und plötzlich unerwartet viele Kunden Ihre Apotheke aufsuchen, sind Sie akut gefordert. Findet der Ansturm über eine kurze Zeit statt, können Sie das abfangen. Wenn jedoch keine Mittagspause möglich ist und der Kundenansturm nicht nachlässt, sind Sie irgendwann überlastet. Typische Stresssymptome wie Nervosität, Konzentrationschwäche, ggf. Herzrasen, Mundtrockenheit, schweißnasse Hände etc. behindern dann Ihre Arbeit. Reagieren Sie sensibel auf diese Symptome und steuern Sie gleich dagegen mit Hilfe Ihres Rituals. Wenn man die Apotheke nicht verlassen kann, bietet sich hier eine Entschleunigungsformel an. Sie brauchen fünf Minuten dafür. Schreiben Sie sich auf einen Zettel folgende Sätze:
„Ich bin ganz ruhig und gelassen. Ich atme Energie ein und Ballast aus. Frische Energie durchströmt meinen Körper.“

Die persönliche Entspannungsformel

Ziehen Sie sich zurück und lesen Sie diese Formel langsam zunächst vorwärts, dann rückwärts. Das Rückwärtslesen akti-

viert andere Hirnareale, so dass überreizte Nervenzellen regenerieren können. Lesen Sie dann die Formel wieder vorwärts und atmen Sie zehnmal tief ein und aus. Beim Einatmen saugen Sie Energie in sich hinein, beim Ausatmen befreien Sie sich vom „Ballast“. Sie können natürlich auch andere Wörter wählen. Vermeiden Sie jedoch Verneinung wie beispielsweise: „ich bin nicht nervös“. Wenn Sie dieses Ritual ein bisschen üben, werden Sie an stressigen Tagen gelassener bleiben. Wichtig ist aber auch die Bestandsaufnahme nach dem Herunterfahren. Was ist passiert? Sie wollten die Kunden schnell bedienen und haben sich dadurch selbst unter Druck gesetzt. Wenn Sie das erkennen, können Sie auch hier Gegenmaßnahmen ergreifen. Wenn Sie nun wieder bei großem Kundenansturm am HV-Tisch stehen, sollten Sie sich bewusst machen, dass jeder fachmännisch beraten werden möchte und für diesen Service auch Wartezeiten in Kauf nimmt.

Sie haben das verdient!

Rituale, die außerhalb der Apotheke greifen, sind auch wichtig. Sie tragen ebenfalls dazu bei, dass wir zu unserer inneren Balance zurückfinden. Wer beispielsweise jeden Freitagabend mit besonderen Badezusätzen ein Baderitual praktiziert, oder jeden Morgen laufen geht, oder jeden Donnerstag in die Sauna geht, hat schon viel für sich getan. Wichtig ist, dass Sie Ihr Ritual als persönliche Verabredung wahrnehmen, die nicht verschoben werden darf. Denn gerade die persönlichen Belange werden bei Stress zuerst gestrichen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie das verdient haben. Auch ein Auto läuft nur, wenn es aufgetankt wird. Energie rein, Ballast raus, das sind Sie sich wert!

Anzeige Femibea- tyvital

Merkzettel

Rituale entspannen

- Rituale geben uns Halt im Alltag und tragen zum Herunterfahren bei. Sie sorgen dafür, dass überlastete Neuronen wieder normal funktionieren.
- Rituale versetzen uns in eine andere Ebene, die nichts mit Stress zu tun hat.
- Rituale ermöglichen uns eine objektive Bestandsaufnahme: Was ist passiert? Warum bin ich unter Druck geraten? Wie kann ich gegensteuern?
- Rituale entschleunigen bei akutem Stress. Je persönlicher das Ritual, desto besser greift es.
- Rituale sollten als feste Verabredung in den Alltag eingebaut werden.

