

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser,

der Frühling und auch die ingra-Post sind überfällig, aber jetzt doch noch erschienen. Woran es beim Frühling lag, weiß ich nicht und bin einfach nur froh, den deutlichen Frühlingsduft und das unverwechselbare Vogelgezwitscher zu hören.

Meine Newslettererstellung kam durch meine viele, viele, viele Arbeit ins Stocken. Und da ich mich zu einer qualitativen und thematischen Reduzierung nicht durchringen konnte, blieb mir nur über die Quantität Entlastung für mich zu schaffen. Was heißt: Die ingra-Post erscheint jetzt alle Vierteljahr, also so „richtig“ quartalsmäßig Anfang April, dann Anfang Juli, Anfang Oktober, Anfang Januar und immer weiter. Na also! Ich hoffe, damit sind alle zufrieden, zumindest ich bin es, denn ich möchte meine Freude und Lust am Erstellen des Newsletters erhalten. Zudem höre ich immer wieder, dass in der ingra-Post so viel „drin“ ist, dass viele das Lesen und ausprobieren sowieso über einen längeren Zeitraum verteilen. Und wenn es jetzt was wird mit dem Frühling – dann zieht es Sie sicherlich auch wieder mehr nach draußen an die frische Luft. Wohlan!

Ihre Wera Nägler

Inhalt

[Übung der Woche:
Rückenstärkung](#)

[Blüten-Ecke:
Die Blüte zum
Verzeihenkönnen](#)

[Serie: Langfristige
Planungsinstrumente](#)

[PC-Tipp: Mind Maps am
PC erstellen](#)

[Gefühlsmanagement: Der
Verzeihungsprozess](#)

[In eigener Sache:
Mein Coachingangebot](#)

[Hilfreiche Links:
Ein Frühlingsquiz](#)

[Zu guter Letzt:
Frühjahrsmüdigkeit](#)

ÜBUNGS-PLATZ

ÜBUNG – STÄRKEN SIE SICH DEN RÜCKEN

Beispielsweise mit dieser gezielten Rückenübung, die Verspannungen löst und die Muskeln kräftigt:

- Legen Sie ein Kissen auf den Boden
- ziehen Sie die Schuhe aus
- und beginnen Sie, auf dem Kissen auf und ab zu treten.

Bereits nach nach einer halben bis einen Minute spüren Sie vielleicht, wie sich Ihre Gliedmaßen lockern und wie Sie Ihre Schultern fallen lassen.

Diese Übung können Sie täglich zwischendurch machen, sogar beim Fernsehen oder als kleine Pause im Büro.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

BLÜTENECHE

DAGGER HAKEA - VERZEIHUNGSPROZESS

Die Blüte trägt die Themen Verzeihung und erwachsen werden. Im negativen Zustand erleben die betroffenen Personen Ärger, Empörung und Verbitterung gegenüber Familienangehörigen, Freunden oder Geliebten.

Die Blüte wird empfohlen, wenn eine Liebesbeziehung endet, vor allem dann, wenn der andere die Beziehung beendet. Viel Groll und Bitterkeit kann sich aufbauen, wenn man sich in einem solchen Trennungsprozeß unfair behandelt fühlt. Im transformierten Zustand stellt

sich ein Gefühl der Vergebung ein und vor allem die Fähigkeit, seine Gefühle gerade diesem Menschen gegenüber offen ausdrücken.

Dagger Hakea ist gut für Menschen, die Ablehnung und Bitterkeit empfinden und oftmals auch viel Wut und Ärger in sich tragen. Wenn man den Vergebungsprozess durchlaufen hat, fühlt man sich erleichtert.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)



SERIE UMGANG MIT DER ZEIT (TEIL 6)

LANGFRISTIGE PLANUNGS- UND AUFGABENÜBERSICHT MIT MIND MAP

Für die Tagesplanung habe ich Ihnen in der ingra-Post Nr. 12 einige Anregungen gegeben. Eine Tagesplanung ist normalerweise eingebunden in einer längerfristige Planung – also eine Übersicht, was in den kommenden Wochen, Monaten oder sogar Jahren getan werden soll, um die eigenen oder vorgegebenen Ziele zu erreichen. Oder um bestehende Aufgaben so langfristig zu planen, dass rechtzeitig begonnen werden kann wobei Spitzen- und Urlaubszeiten im Blick sind.

Natürlich können Sie Wochen- und Monatsplanungen auch als handschriftliche oder PC-Liste führen oder auch in einen Kalender eintragen. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle jedoch eine andere Arbeitstechnik vorstellen, die sich aus meiner Sicht für solche Planungen sehr gut eignet: das Mind Map. Dazu erst einige allgemeine Erläuterungen, dann ein Muster-Mind Map hier noch mal als Alternative zu einem Tagesplan, bei dem das „am Block arbeiten“ nochmals deutlich wird, dann folgt die Anleitung und zuletzt ein Muster für einen Wochen- und einen Jahresplan.

Warum Mind Mapping?

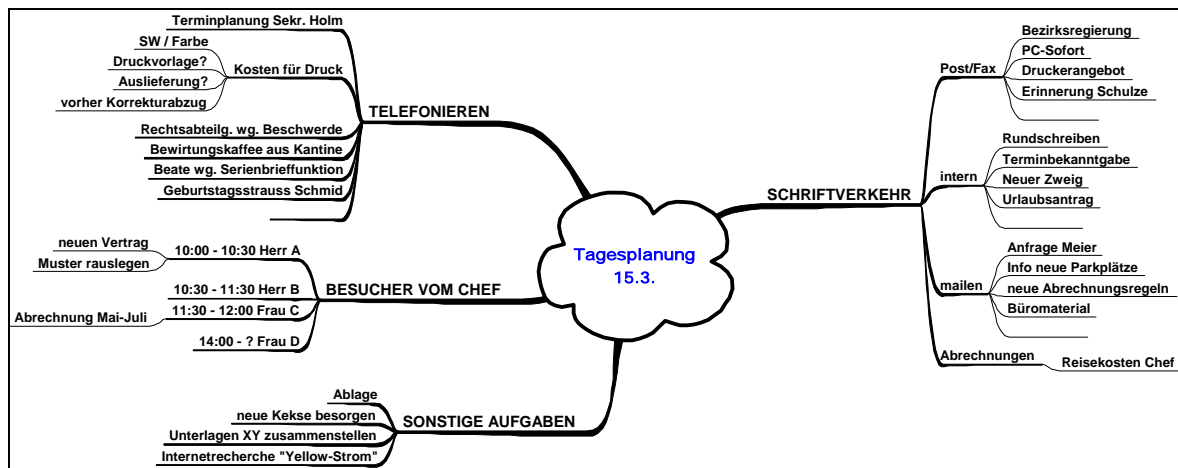
Mind Maps sind so etwas wie Ansichtskarten für den Kopf und bieten Visualisierungsmöglichkeiten für komplexe Sachverhalten. Sie kommen dem assoziativen Vorgehen des Gehirns entgegen: Ein Gedanke führt zum nächsten, kreuz und quer, hierzu fällt einem noch etwas ein und dazu auch. Dieses „von Höckschen auf Stöckchen kommen“ entspricht unseren Gedanken mehr als auf einem Blatt oben links anzufangen, alles untereinander zu schreiben und unten rechts aufzuhören. Mind Mapping kommt also unserem Gehirn entgegen und ist sowohl für Einzelne als auch für Gruppen geeignet, genauso wie für freies Assoziieren oder strukturiertes Vorgehen.

Ich finde es ausgesprochen hilfreich, ein Mind Map für die Planung einzusetzen. Das kann z. B. die normale Tagesplanung sein, die Planung einer Aktion (z. B. die einzelnen Schritte und Termine für Abteilungsfest, Veranstaltungen) oder eines Projekts. Sie können ein Mind Map allein erstellen oder auch, um mit anderen zusammen zu arbeiten. Hinterher kann es für alle kopiert werden oder die einzelnen Aufgabenblöcke werden ausgeschnitten und jeder erhält nur seine Tätigkeiten.

Wie geht's?

Auf ein leeres Blatt Papier wird in die Mitte das Thema geschrieben. Von diesem Kreis gehen sog. Hauptäste, Zweige und Verästelungen ab. Sie schaffen damit Gliederungen und Untergliederungen für einzelne Punkte. Berichtigungen und Neugestaltungen gehören hierbei zum Prozess ebenso wie Stichworte statt Sätze und möglichst Bilder, Skizzen, Symbole.

Nachfolgend ein Beispiel für ein Mind Map zur Planung von Aufgabenblöcken.



Die wichtigsten Mind Map-Regeln

1. Nehmen Sie ein DIN-A4-Blatt oder größer und legen Sie das Blatt quer.
2. Beginnen Sie mit Ihrem Thema in der Mitte; das Thema als Stichwort in einem Kreis, einer Wolke oder einem Kasten.
3. Zeichnen Sie von der Mitte Hauptäste ein, auf die Sie als Stichwort – möglichst in Versalien – zum Thema passende Hauptthemen eintragen. Im vorangestellten Bild „Schriftverkehr“, „Telefonieren“. Fügen Sie alle erforderlichen Hauptäste hinzu.
4. Fügen Sie eine zweite Gedankenebene hinzu. Im Beispiel sind dies „Post/Fax“ „mailen“. Aber: Sie müssen nicht einen Ast fertig stellen, um dann den anderen zu bearbeiten. Lassen Sie Ihre Gedanken frei kreisen und springen Sie auf dem Mind Map herum, so können Sie die „Gedankenbälle“ Ihres Gehirns erfassen. Fügen Sie assoziativ dritte und vierte Gedankenebenen hinzu.
5. So oft wie möglich ersetzen Sie Worte durch Symbole oder kleine Zeichnungen (Strichmännchen, Smiley, Uhr etc.). Zeichnungen sprechen im Gegensatz zu Worten und Schrift Ihre assoziative Gehirnhälfte an.
6. Verwenden Sie Farben für ähnliche Themen oder Hierarchien. Oder z. B. alle Uhrzeiten in Rot einfügen, die Prioritäten-Nummern 1, 2, 3 etc. in einer anderen Farbe oder Marker.

Ein Mind Map können Sie wie bereits erwähnt sehr vielfältig einsetzen: Einkaufszettel schreiben, Vortrag/Script vorbereiten, Familienfeier planen, Umzug planen, Vorstellungsgespräch/Gehaltsgespräch, Projektübersicht, Ist- und Soll-Analysen etc.

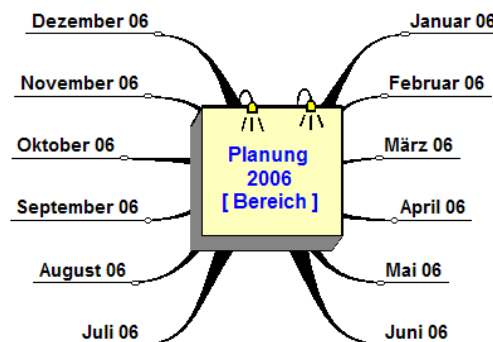
Wer mehr über Mind Maps wissen möchte, findet reichlich Literatur und Internetseiten. Ich finde diese Seite besonders informativ und gut gemacht: <http://www.zmija.de/mindmap.htm>

Langfristige Planung mit einem Mind Map

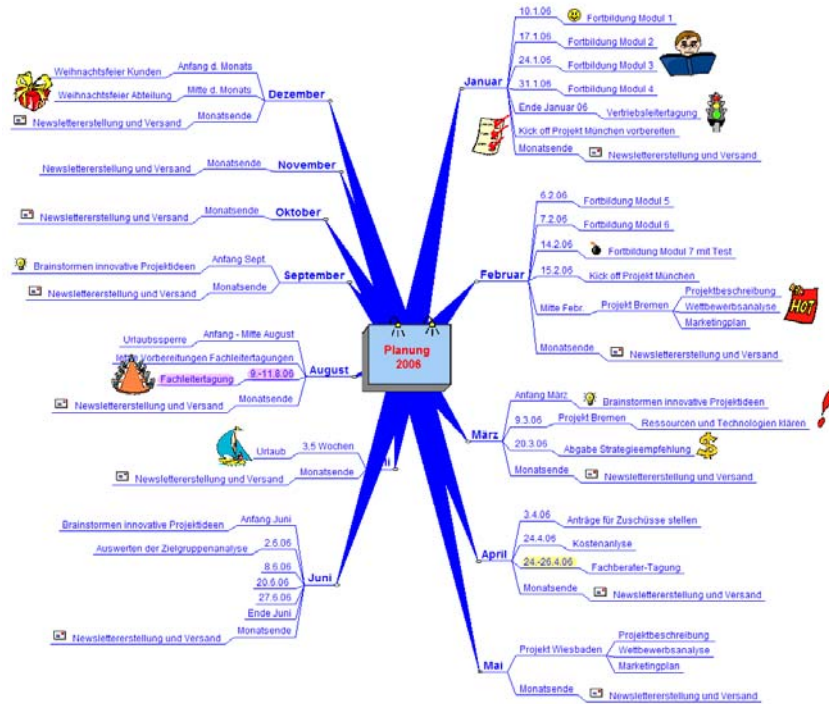
Ein Jahres-Mind-Map ist ziemlich einfach durch die vorgegebene Strukturierung, also die Monate. Es bietet sich an, es am Ende des Vorjahres zu beginnen und die ersten drei Monate des neuen Jahres schon recht differenziert auszuarbeiten, wichtige Termine, Veranstaltungen, Fortbildungen, Meilensteine etc. einzutragen. Meist ist es so, dass für die späteren Monate am Jahresanfang noch nicht alles bekannt ist. Dafür sollte aber alles, was bekannt ist, eingetragen werden, einschließlich z. B. Zeiten von Urlaub oder eben auch Urlaubssperre durch bekannte saisonale Ereignisse oder Projekte. Der Jahresplan füllt sich so nach und nach. Hierbei ist es natürlich besonders komfortabel, das Mind Map mit einer PC-Software zu erstellen. → s. hierzu auch den nachfolgenden [PC-Tipp](#) in dieser Ausgabe der ingra-Post.

Das Anlegen geht einfach: In die Mitte die Jahreszahl, dann pro Hauptast einen Monat (bei dem PC-Programm müssen Sie die Äste in der Regel manuell anordnen). Evtl. tragen Sie zu dem jeweiligen Thema in den ersten Unterast den Zeitraum (konkretes Datum/Kalenderwoche (KW) oder Anfang/Mitte/Ende Monate X ein. In den darauffolgenden Unterast käme dann das Thema. Wenn Sie einen Team-Planer erstellen, könnte die Zuständigkeit auch an einer bestimmten Stelle vermerkt sein. Machen Sie sich ein paar Gedanken über die Inhalte und die Systematik und Sie werden viel Entlastung erleben.

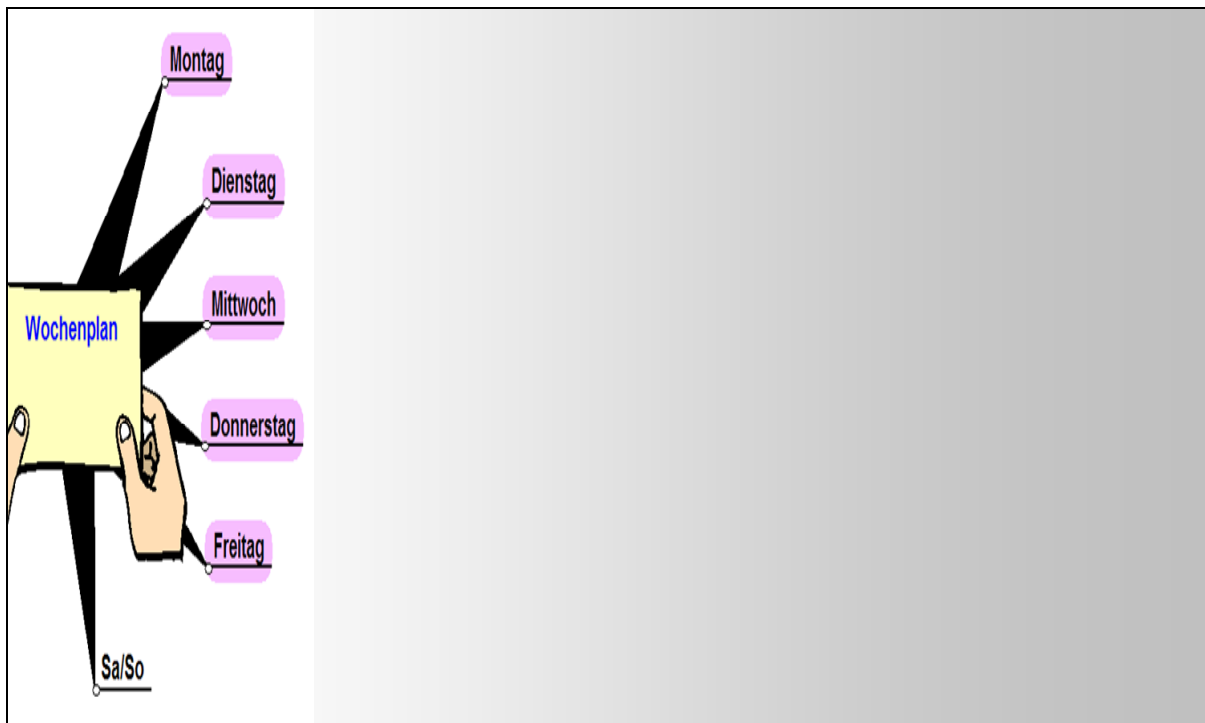
Aussehen könnte das dann so als Blankovorlage:



Und das wäre eine Jahresplanung mit etwas Leben drin (so aus der Sicht Ende des Jahres 2005):



So könnte übrigens eine Kopier- oder PC-Vorlage für einen Wochenplan aussehen:



Auch hier wieder meine Empfehlung: Probieren Sie aus, ob die vorgestellten Anregungen für Sie hilfreich und effektiv sind. Und ob Sie zu Ihnen passen. Dann nutzen Sie sie und bringen Sie Struktur und Kreativität in Ihr Berufsleben.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

PC-TIPP



SOFTWARE ZUM ERSTELLEN VON MIND MAPS

Handerstellte Mind Maps sind wirklich klasse. Doch auch Mind Maps am PC mittels Software bringen Arbeitserleichterung, eine gute Funktionalität und Ausleben von Kreativität. Es gibt mittlerweile eine Reihe guter und intuitiv zu bedienender Programme. Immer öfter ist dies auch verbunden mit dem vollständigen Einbinden in Projektplanungsinstrumenten und der Office-Familie (also Word, Outlook, Excel). Kurz und gut, es gibt richtig nette Sachen!

Ich musste lange warten und suchen, aber vor einiger Zeit habe ich endlich eine Mind Map-Freeware entdeckt – also eine kostenlose Mind Map-Software namens FreeMind.

Die schlechte Nachricht vorweg: Die Installation ist auf Englisch, aber trotzdem leicht zu schaffen. Das Programm selbst ist in Deutsch und richtig gut zu bedienen. Vielleicht hat manch kostenpflichtiges Programm mehr Funktionen und Export-Möglichkeiten – aber diese Programme sind eben auch kostenpflichtig. FreeMind kann allerdings eindeutig „mehr“ als mein erstes Mind Map-Programm vor einigen Jahren.

Wer also einmal ausprobieren möchte, wie das mit der Mind Map-Erstellung am PC ist, klicke einfach nur hier: http://prdownloads.sourceforge.net/freemind/FreeMind-Windows-Installer-0_8_0-max.exe?use_mirror=mesh. In der Liste dann nach Duesseldorf, Germany / Europe / Download suchen und dann geht es recht schnell, bis Sie Ihr erstes Mind Map erstellen können. Viel Spaß dabei!

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

GEFÜHL-S-MANAGEMENT

DER VERZEIHUNGSPROZESS – UNERLEDIGTE GESCHÄFTE BEARBEITEN

Warum ein Verzeihungsprozess? Wer verzeiht wem? Warum? Muss ich verzeihen oder darf ich auf meinem Groll beharren? Und wenn ich gar keinen Groll habe? Und überhaupt – wer bin ich, dass ich mich aufschwinde, anderen zu verzeihen?

Im Wesentlichen beinhaltet der persönliche Verzeihungsprozess das Auflösen alter Gefühle und Situationen, die man oft schon vergessen hat. Und diese alten Gefühle von Groll, Wut, Ärger und Unverzeihlichkeit kosten viel Kraft. Das Aufrechterhalten genauso wie das Verdrängen. Geben Sie sich die Chance, nach und nach alle negativen Gefühle und damit Hauptgründe für emotionale oder physische Beschwerden zu lösen. Das trägt zu mehr persönlichem Frieden und damit zum Weltfrieden bei. Für viele Menschen bedeutet dieser Prozess eine völlige Beendigung lebenslanger Themen, die nicht behandelt bzw. aufgelöst werden konnten.

Vielleicht kennen Sie ja selbst eine Technik oder ein Vorgehen, um wirklich zu verzeihen. Nur daran denken und zu entscheiden: „Okay, dann verzeihe ich dir eben.“ – davon spreche ich hier nicht. Denn dies berührt nur eine kognitive, verstandesmäßige Ebene. Verzeihen geht tiefer und die Methode sollte dazu passen. Wenn Sie mich kennen, wissen Sie, dass ich hier-

bei sicher BSFF, EFT und andere psychokinesiologische Verfahren empfehlen kann¹. Vielleicht kennen Sie eine andere bewährte Methode und haben hier jetzt den richtigen Schubs erhalten, sie auch einzusetzen. Dann viel Erfolg dabei.

Für alle, die weder über die eingangs genannten Verfahren noch eigene verfügen oder die etwas Neues ausprobieren möchten, stelle ich nachfolgend eine Übung vor, die Sie selbst durchführen können. Sie nennt sich „Der Verzeihungsprozess“ und ist von Ian White² beschrieben. Er empfiehlt dazu, mit der Einnahme der australischen Blüte Dagger Hakea (s. in der [Blütenecke](#)) eine Woche vorher zu beginnen und sie noch eine Woche lang weiter einzunehmen. Nachfolgend eine Anleitung:

Der Verzeihungsprozess

Es ist sinnvoll, für diese Übung einen ruhigen und ungestörten Ort aufzusuchen. Die Übung kann in mehrere Sequenzen über einige Tage verteilt werden; sie kann auch in einer einmaligen Übung durchlaufen werden, dann dauert sie aber erfahrungsgemäß mehrere Stunden.

Legen oder setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich. Bit-ten Sie Ihr Unbewußtes, das Bild von Menschen, denen Sie grollen, vor Ihrem geistigen Auge erscheinen zu lassen. Es wird meist eine Person vor dem innen Auge erscheinen, meist die, gegenüber der man die größten Gefühle von Verbitterung hat. Oftmals ist dies ein Elternteil.

Wenn Sie die einzelne Person erkennen oder zumindest eine Ahnung davon haben, um wen es geht, visualisieren Sie ein Band vom Nabel dieser Person zu Ihrem eigenen Nabel. Dieses Band stellt eine feste Verbindung zwischen Ihnen beiden her.

Dann sprechen Sie den Namen dieser Person laut aus und sagen anschließend:

„Du, Person X, ich bin böse auf dich, weil ...“.

Nennen Sie jeden Punkt, aus dem Sie dieser Person grollen. Wenn Sie alles genannt haben, sprechen Sie wiederum den Namen der Person aus. Dann sagen Sie:

„Du, Person X, ich lasse jetzt den Groll, den ich dir gegenüber hegte, los. Ich vergebe dir und liebe dich.“

Während Sie sagen „Ich vergebe dir“ scheiden Sie mit einer imaginären Schere das Band zwischen sich durch.

Wiederholen Sie den Vorgang zweimal – es kann sein, dass Sie noch Gründe vergessen haben.

Nachdem das beendet wurde, werden die Rollen getauscht. Stellen Sie sich wiederum ein Band zwischen sich und dieser Person vor. Dieses Mal sagen Sie:

„Du, Person X, du grollst mir wegen ...“.

Nennen Sie jeden Grund der Ihnen einfällt, weshalb die andere Person auf Sie böse sein könnte. Sprechen Sie den Namen wieder laut aus. Dann sagen Sie:

„Du, Person X, all die Dinge, aus denen du mir böse bist, vergebe ich dir nun. Ich liebe dich und lasse dich frei.“

¹ BSFF – Be set free fast, sinngemäß "wenn es gesetzt ist, wirkt es schnell", eine rein mentale Technik. Sie ist für mich derzeit eine der wirkungsvollsten und schnellsten Techniken und daher bei Geeignetheit eine meiner bevorzugten Techniken. In den Ausgaben 4 und 5 der ingra-Post habe ich BSFF bereits vorgestellt, auf meiner website (Bereich Download-Center) und demnächst in der COMED ist ein Artikel veröffentlicht. EFT – Emotional Freedom Techniques, ist eine wirkungsvolle kinesiologische Klopftechnik nach Gary Craig, die schnell und unkompliziert erlernt und eingesetzt werden kann. Auch hierzu habe ich in früheren Ausgaben bereits viele Informationen, Links und Buchhinweise gegeben.

² Ian White, Heilen mit Australischen Bush Flower Essenzen, Laredo Verlag.

Wiederum kappen Sie die Verbindung zwischen sich und wiederholen die Übung mit dieser Person noch zweimal für die Reste.

Wenn Sie mögen, bitten Sie Ihr Unbewußtes, die nächste Person, der Sie noch grollen, vor dem inneren Auge auftreten zu lassen.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

IN EIGENER SACHE

HINWEIS AUF MEIN COACHINGANGEBOT

Heute möchte ich diese Stelle nutzen, um auf meine Coachingangebote hinzuweisen. Dies vor allem mit Blick darauf, dass ich derzeit sehr intensive, tiefgehende und grundlegende Prozesse begleiten darf. Beim Auflösen persönlicher Themen ist gerade jetzt mal wieder eine sehr gute Zeit, um alte, grundlegende und teilweise das ganze Leben andauernde Themen aufzulösen. Meine Klienten und Klientinnen sind jedenfalls alle kräftig, intensiv, tief und sehr fundamental am arbeiten.

Für alle die, die meine Angebote nicht so gut kennen – ich biete

- ✘ **Gründungs-Coaching** für Existenzgründung und Ich-AG
- ✘ **Persönliches Coaching** für Kompetenz, Erfolg und Zufriedenheit
- ✘ und demnächst **Erfolgs-Coaching** als Coaching-Zirkel für Frauen.

Gern versende ich per Mail oder Post meinen Flyer, einfach unter meinen Kontaktdaten anfordern. Oder Sie schauen unverbindlich auf meine website. Im Bereich „Coaching“ finden Sie meine Angebote ausführlicher beschrieben. Im „Download-Center“ auch etwas zum Runterladen und in-Ruhe-lesen-können.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

LINKS

DAS DINGS MIT DEN LINKS - DAS FRÜHLINGS-QUIZ

Und auch zum Schluss meiner ingra-Post habe ich was zum Thema Frühling. Stimmen Sie sich einfach mit dem heutigen 10 Fragen-Quiz rund um den Frühling auf wärmere Zeiten ein! Wissen Sie zum Beispiel, was eine 'Frühlings-Kuhschelle' ist? Ich wusste es jedenfalls nicht. Oder wie Schneeglöckchen sonst noch genannt werden? Leider hatte ich auch hier wenig sinnvolles zur Lösung beizutragen. Finden Sie es heraus, testen Sie jetzt Ihr Wissen!

http://www.selbsttest.de/test/test_138_0_0.html

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

Impressum

- | Die ingra-Post wird unter der ISSN-Nr. 1614-5704 bei dem Nationalen ISSN-Zentrum für Deutschland / Die Deutsche Bibliothek geführt.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abonnieren** wollen, dann senden Sie mir eine Mail an newsletter@ingra-akademie.de mit dem **Stichwort** „ingra-Post anmelden“.
- | Wenn Sie die ingra-Post weiterempfehlen möchten, geben Sie bitte meine e-Mail-Adresse oder den Newsletter weiter. Oder Sie senden mir die Kontaktdaten an newsletter@ingra-akademie.de. Allerdings sollte der Empfohlene eingewilligt haben.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abbestellen** wollen, dann senden Sie mir ebenfalls eine mailto newsletter@ingra-akademie.de mit dem **Stichwort** „abbestellen“
- | Redaktion und verantwortlich für den Inhalt

Wera Nägler

Trainerin und Coach für persönliche Entfaltung

Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim | Telefon und Fax 05121 / 74 13 11

- | Die nächste Ausgabe der ingra-Post erscheint Anfang Juli 2006.

Dieser Newsletter informiert über Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management. Alle Rechte vorbehalten. Der Newsletter ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Verbreitung, Verleih, Vermietung, elektronische Weitergabe und sonstige Nutzung, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von Wera Nägler. Bei vollständiger Quellenangabe sind Zitate gewünscht und gestattet. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen. Eine Beratung oder sonstige Angaben sind in jedem Fall unverbindlich und ohne Gewähr, eine Haftung wird ausgeschlossen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

ZU GUTER LETZT ...

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Müde, obwohl Sie genug schlafen? Schlapp, obwohl es draußen endlich freundlicher wird? Die Lösung ist eigentlich ganz einfach: Viele Menschen leiden unter Frühjahrs Müdigkeit, manchmal noch verstärkt durch die Zeitumstellung. Die Frühjahrs Müdigkeit hat etwas Paradoxes: Jetzt, wo Licht und Leben zurückkehren, machen wir schlapp. Kreislaufbeschwerden, Wetterfühligkeit, erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen, Schlaflosigkeit oder eben einfach nur Mattigkeit sind typische Symptome.

Hier ein schöner Hinweis aus dem Informationsdienst "Praxishandbuch: Einfach organisiert!" Dort steht die Erklärung für die Frühjahrs Müdigkeit: Wir erholen uns vom Winter. Von Oktober bis März wird das Immunsystem stark gefordert. Selbst wer nicht richtig erkrankt, setzt sich während dieser Zeit intensiver mit Viren und Bakterien auseinander, erklärt Dr. Erwin Häringer vom Komitee Forschung Naturmedizin in München. Und nun, am Ende dieser Hochleistungsphase für Ihr Immunsystem, muss sich der Körper regenerieren - was sich mit den oben beschriebenen Symptomen bemerkbar macht.

Hinzu kommt: Während der dunklen Jahreszeit stehen in vielen Küchen fettreiche Speisen auf dem Plan, Obst und Gemüse kommen zu kurz - und der Körper wird mit Vitaminen und Mineralstoffen unterversorgt. Das ist gerade im Winter fatal, denn Vitalstoffe sind unter anderem für die Immunabwehr unentbehrlich. Auch das ist für die meisten ziemlich einleuch-

tend. Ein weiterer Müdemacher ist der Alkohol, der gerade im Winter oft viel Zuspruch findet. Wein, Bier und Schnaps rauben dem Körper Energie.

Bis vor kurzem war es temperaturmäßig ja recht konstant – Minusgrade eben. Doch jetzt im Frühjahr setzen sie ein: die typischen Temperaturschwankungen. Das verlangt von den Gefäßen große Anpassungsfähigkeit: Bei Wärme müssen sie sich weiten, bei Kälte schnell zusammenziehen. Nicht immer gelingt das, und als Folge gerät der Kreislauf durcheinander.

Man könnte also zusammenfassend sagen, dass Ihr Körper mit Frühlingsbeginn einfach ausgebrannt ist. Und wie stark Sie sich frühjahrmüde fühlen, hängt davon ab, wie anstrengend Ihr persönlicher Winter letztlich war.

Bewegung + Vitamine = Erholung

Das können Sie tun, um leere Energietanks aufzufüllen:

- Stellen Sie bewusst Ihre Ernährung von schwerer Winterware auf leichtere Frühlingskost um: Führen Sie Ihrem Körper die Vitamine und Mineralstoffe zu, die ihm fehlen.
- Bei ausgeprägter Frühjahrmüdigkeit lohnt sich ein Blick auf den Alkoholkonsum. Schon täglich zwei Gläser Wein können schlapp und antriebsarm machen, ohne dass zugleich Kopfschmerzen auftreten müssen.
- Bewegung an der frischen Luft regt den Kreislauf an, stärkt Nerven und das Immunsystem. Außerdem fördert das Tageslicht die Anpassung des Organismus an die neue Jahreszeit. Ausgedehnte Spaziergänge und (sanfte!) Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen, Walking oder inlinern eignen sich besonders.

Nächtliche Reparaturen: Gönnen Sie sich viel Schlaf!

Die Rückkehr des Lichts mag zum früheren Aufstehen verführen, aber das wäre kontraproduktiv: Denn der Schlaf ist im Moment Ihr bester Verbündeter. Betrachten Sie ihn als eine Art kostenloser Reparaturwerkstatt, und widmen Sie ihm ausreichend Zeit! Aber nicht nur die Schlafmenge, auch die -qualität nimmt Einfluss auf die Regeneration. Versuchen Sie deshalb wirklich abzuschalten, bevor Sie zu Bett gehen:

- Schließen Sie möglichst alle Arbeiten vor dem Nachhausegehen ab. Sie nehmen so die damit verbundenen Probleme nicht mit ins Bett.
- Stress bei der Arbeit können Sie "abarbeiten": Gehen Sie ins Fitnessstudio, oder fahren Sie eine Runde Fahrrad. Dabei können Sie sich abreagieren - Sie kommen auf andere Gedanken und entspannen sich. Das heißt also auch: Lieber um 22 Uhr noch einen kleinen Nachtgang durch den Park machen, als den Tag gestresst zu beenden!
- Versuchen Sie, wenn Sie zu Bett gehen, systematisch den Kopf zu leeren. Gegen hartnäckige Gedanken hilft schon ein einfacher Notizblock auf dem Nachttisch: Was Sie schriftlich festgehalten haben, lassen Sie leichter los. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)