

2 MINUTEN
FÜR MEINE GESUNDHEIT

Gesund am Arbeitsplatz

Der Parasympathikus oder Ihre „innere Bremse“

Der Parasympathikus unterstützt Ihr System darin, nach einer Phase der Beanspruchung in eine Erholungsphase überzugehen und sorgt dafür, dass unser Körper neue Energie „tanken“ kann. Wenn der Parasympathikus geschwächt ist, fühlen wir uns öfters müde, unruhig oder erschöpft.

Überlegen Sie sich: Warum fühlen Sie sich manchmal erschöpft?
Schlaf ist hier nicht der einzige Faktor.



Eine Aufgabe für unruhige Momente:

1 | Halten Sie inne und atmen Sie einmal tief ein und aus.

2 | Stellen Sie sich folgende Fragen:

- „Welche Faktoren beeinflussen meine derzeitige Unruhe und Erschöpfung?“
- „Was hilft mir persönlich, Energie zu tanken?“

Und vergessen Sie nicht: Suchen Sie sich Ihren persönlichen Ausgleich. Was Ihnen gut tut und ein Gefühl von „Energie tanken“ gibt, unterstützt auch Ihren Parasympathikus. Unterstützend hierbei können verschiedene Sportarten, eine ausgewogene Ernährung oder auch die Gesellschaft von wohltuenden Personen sein.