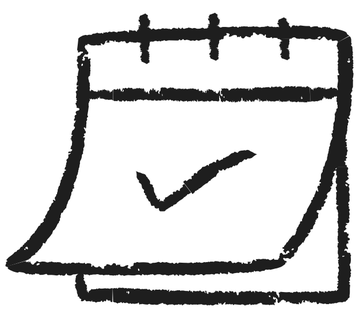
Lade deine Batterien auf

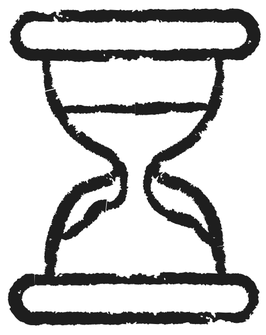
Wie deine Freizeit freie Zeit wird

nilo.health
we care

Wenn Freizeit zu Stress wird



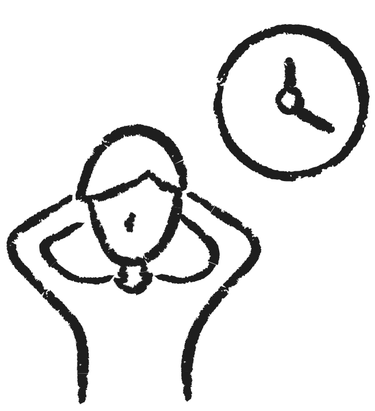
Unsere wohlverdiente freie Zeit sollte der Entspannung dienen, doch oft stehen in unserer Freizeit fast genauso viele Termine, Verpflichtungen und Pläne an wie in unserem Arbeitsalltag.



Wir fühlen uns oft unter Druck, unsere freie Zeit so effizient, sinnvoll und sozial wertvoll wie möglich zu gestalten. **Am Ende entsteht so das Gefühl, dass wir auch im Privatleben ständig eine Leistung erbringen und Verpflichtungen** – ob real oder eingebildet – erfüllen müssen.



Dabei kann sich "Freizeitstress" genauso negativ auf unser mentales Wohlbefinden auswirken wie berufsbedingter Stress. Zeit für eine. **Es kann eine echte Herausforderung sein, Zeit für geistige und körperliche Entspannung zu finden** – und diese zur Gewohnheit zu machen.



Doch es ist wichtig, dass wir uns Auszeiten gönnen und Wege finden, uns in der arbeitsfreien Zeit von allen Aufgaben und Verantwortlichkeiten zu lösen. Nur so können Energie- und Kreativitätsreserven wieder aufgefüllt werden.

nilo.health

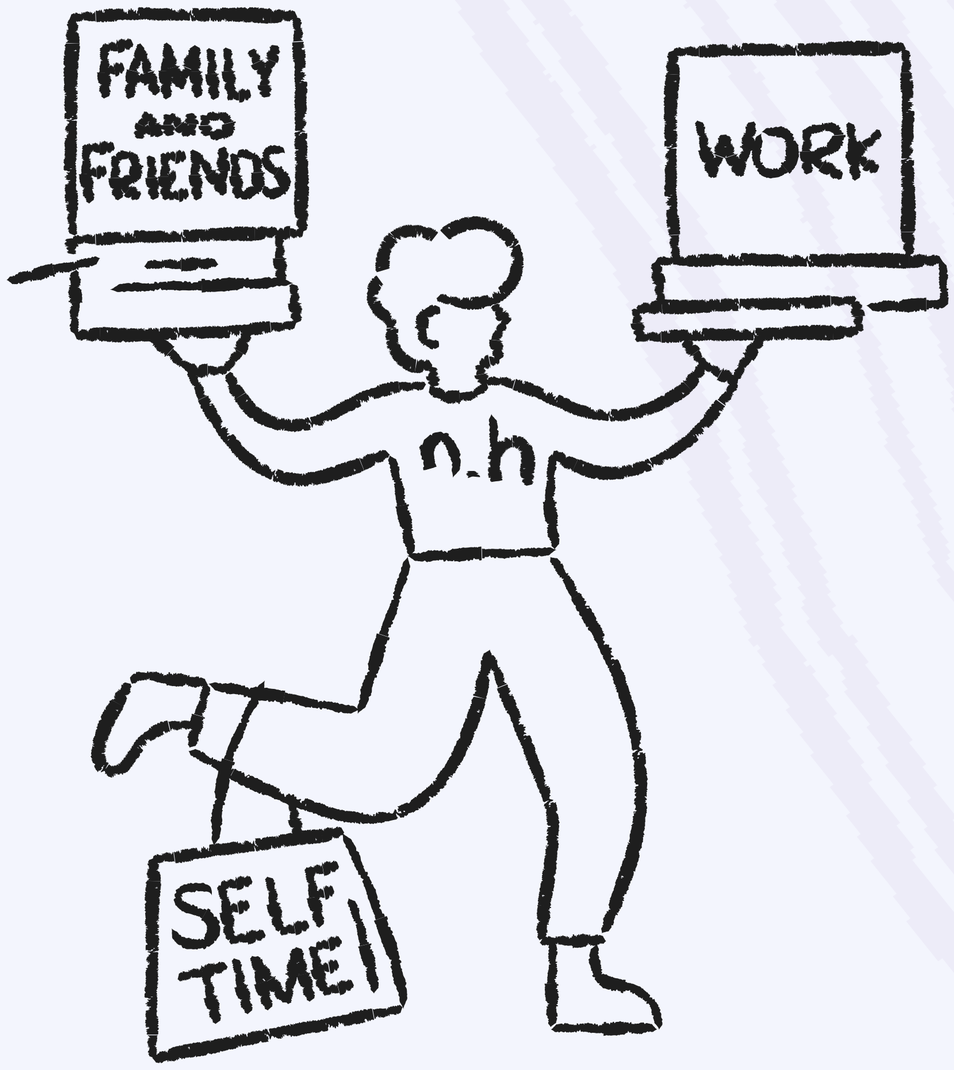
Die richtige Balance finden

Jeder Mensch schöpft seine Kraft aus unterschiedlichen Quellen.

- So schöpfen manche Menschen ihre Energie aus sozialen Kontakten und vielen Terminen. Diese Aktivitäten müssen auch nicht ganz gestrichen werden – es geht vielmehr darum, ein Bewusstsein für die gesamte Bandbreite der eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

- Signalisiert dir dein Körper, dass er Stille und Ruhe braucht? Wünscht sich dein Geist kreative Freiheit oder sehnt er sich nach Natur? Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung.

- Aber selbst wenn wir genau wissen, was wir brauchen: Wie können wir sicherstellen, dass wir die Zeit finden, um all unseren Bedürfnissen gerecht zu werden?



Grundlagen für Entspannung und Selbstfürsorge

Wie können wir den ständigen Druck loswerden, auch im Privatleben Leistung und Erfolg erzielen zu wollen?

Expert:innen empfehlen die folgenden Strategien, um in der Freizeit Stress zu minimieren und Selbstfürsorge zu maximieren:



Versuche, zu meditieren

oder dich mit Notizzetteln daran zu erinnern: Was ist jetzt gut für mich? Was brauche ich in diesem Moment?

Lerne, anderen deine Bedürfnisse mitzuteilen

und private Verabredungen abzusagen, ohne dich schlecht zu fühlen (am besten nicht in letzter Minute!).

Nimm dir jeden Tag eine Auszeit – nur für dich.

Ein paar Minuten reichen.

Lege digitale Pausen ein:

Wir alle neigen dazu, nonstop erreichbar zu sein, vor allem auf der Arbeit. Erlaube dir, auch mal komplett offline zu sein – informiere ggf. deine Teammitglieder, dass du offline bist.

Gehe einem regelmäßigen Hobby nach

Ganzheitliche Unterstützung für dein gesamtes Team

nilo.health
we care

Visit Us

nilo.health
app.nilohealth.com