



| leben

# Mehr Zeit für mich

*Psychologin und Lebensberaterin Michaela Klampfer verrät im Interview mit der STEIRERIN, wie Sie vermehrt Gutes für sich selbst tun können, Batterien wieder aufladen und die nötige Zeit finden, um das Leben in vollen Zügen genießen zu können. Außerdem: Die besten Tipps und Adressen.*

Text: Christina Dow



### Warum haben heutzutage viele Menschen das Gefühl, immer weniger Zeit für sich selbst zu haben?

Wir empfinden die Gegenwart als immer schnelllebiger und haben ständigen Zugang zu den neuen Medien. Dies löst möglicherweise auch das Gefühl aus, ständig erreichbar sein zu können und auch zu müssen. Im heutigen Berufsleben kommt es zumeist auch darauf an, wer flexibler reagiert – in Zeiten der Smartphones ist es ja möglich, E-Mails bis spät in die Nacht abzurufen und zu bearbeiten. So entsteht häufig ein – vielleicht auch unbewusster – Konkurrenzkampf und natürlich Druck. Abgesehen davon leistet unser Beruf heutzutage nicht nur die finanzielle Absicherung, sondern dient auch klar zur persönlichen Selbstverwirklichung.

Dieses Streben nach Selbstverwirklichung und das Wissen um die eigene Position in der Berufswelt sind mitverantwortlich dafür, dass auf die eigene Karriere nicht verzichtet werden möchte. Wenn es dann auch einen Familienwunsch gibt, kann dies zum Erleben der Doppelbelastung der Frau durch Familie und Beruf führen. Nur zu oft hört man, dass die Karenzzeit möglichst kurz gehalten wird, um schnell wieder im Berufsleben Fuß fassen zu können und das Familienbudget zu erhöhen. Zeit für sich selbst bleibt da meist auf der Strecke.

### Woran erkennt man, dass es an der Zeit ist, mehr auf sich zu schauen?

Generell sollte sich jeder immer wieder im Leben die Frage stellen: Geht es mir gut? Möchte ich auf Dauer so weiterleben? Das Erkennen und Bewusstwerden, dass der momentane Zustand als belastend empfunden wird, steht am Beginn der persönlichen Veränderung. Wir arbeiten und sind für die Familie da und achten wenig bis gar nicht auf unser eigenes Empfinden. Häufig sind es dann körperliche Signale, die ein Umdenken bewirken. Wenn der Körper streikt, sind wir gezwungen, etwas zu verändern. Stressreize und anstrengende Phasen sind nicht grundsätzlich negativ, sie machen uns kurzfristig wachsender und aufmerksamer. Auf eine Stressphase sollte dann aber eine Erholungsphase anschließen, die wir uns aber oft nicht gönnen. Dies führt dann schleichend zu körperlichen Erkrankungen und Erschöpfungsreaktionen wie beispielsweise Schlafstörungen, Gereiztheit, Appetitlosigkeit oder übersteigertes Hungergefühl, Verdauungsstörungen, häufige Infekte oder auch das ständige Gefühl der Unzufriedenheit. Da der eigene Körper manchmal ein wahrer Meister darin ist, sehr lange mit Anstrengungen und Belastungen umzugehen und diese zu kompensieren, zeigen sich diese Veränderungen oft erst nach Jahren. Daher bringt man sie

Fotos: fotolia.com, KK



» Wir neigen dazu, eigene Bedürfnisse auf bestimmte Lebensphasen aufzuschieben wie z. B. ‚Das mache ich in der Pension‘, ‚Das mache ich, wenn die Kinder groß sind‘ usw. Aber: Gönnen Sie sich die Zeit jetzt! Denn die Zeit lässt sich nicht managen oder verändern, wir können uns nur selbst managen und verändern!«

Michaela Klampfer, Psychologin

Schloßgasse 2, 8073 Feldkirchen bei Graz, [www.traduko.at](http://www.traduko.at)

## Ein Haus für die Frau

Das Sanatorium St. Leonhard legt besonderen Wert darauf, den Patientinnen die modernsten medizinischen Behandlungsmöglichkeiten und ein Höchstmaß an Fürsorge und Aufmerksamkeit zu bieten.



Als „Haus der Frau“ ist das Sanatorium seit jeher auf die unterschiedlichen Bereiche der Frauenmedizin spezialisiert. Die Geburtshilfe ist von UNICEF und WHO als „babyfriendly hospital“ bzw. „stillfreundliches Krankenhaus“ zertifiziert. Neben der Gynäkologie liegt ein wesentlicher Schwerpunkt des Hauses im Bereich der Brustchirurgie und der plastischen Chirurgie.

Werbung

### » Info



Sanatorium St. Leonhard  
Frauenheilkunde und Geburtshilfe

**Sanatorium  
St. Leonhard**

Schanzelgasse 42,  
8010 Graz  
Tel.: 0316/36 07,  
[www.leonhard.at](http://www.leonhard.at)



» Yoga-Tipp

## „Tanzender Stab“

Diese Position versorgt sie rasch wieder mit neuen Energien und stärkt Herz und Lunge.

Asana „Camatkarasana“ (wörtlich übersetzt „die ekstatische Entfaltung des entzückten Herzens“) ist auch bekannt unter „Wild Thing“ oder „Tanzender Stab“. Die Yoga-Position ist eine Brust- und Herz-Öffnungsübung und steht für eine starke Atemanregung und Lungenstärkung. Sie hilft gegen Depressionen und Müdigkeit. Die Übung sieht aus wie auf dem Bild unten, bei der genauen Durchführung berät sie das Team von City Yoga gerne!

Tipp: Yoga-Basis-Kurse im City Yoga. In diesem vierteiligen Kurs werden die Grundlagen des Yoga vermittelt. Toll: Der Ladies-Day, jeden 1. Dienstag im Monat im City Yoga. Kommen Sie mit einer Freundin und besuchen Sie kostenlos und



unverbindlich offene Yoga-, Pilates- und Nia-Einheiten. Das Angebot ist gültig, wenn die Freundin eine Neukundin ist.



Foto: City Yoga

**City Yoga**, Am Eisernen Tor 3  
8010 Graz, Tel.: 0316/81 32 83  
office@cityyoga.at, www.cityyoga.at

Werbung



► möglicherweise nicht gleich mit dem eigenen Lebenswandel in Verbindung.

### Wie schafft man es also, mehr Zeit für sich selbst zu finden, ohne bei anderen Dingen wesentlich zurückstecken zu müssen?

Wichtig ist, auf die eigenen Körpersignale zu achten. Vielleicht kennt der eine oder andere das Gefühl, dass man eigene Bedürfnisse auf bestimmte Lebensphasen aufschiebt, wie z. B. „Das mache ich in der Pension.“, „Das mache ich, wenn die Kinder groß sind.“ u. s. w. Aber: Gönnen Sie sich die Zeit jetzt! Denn die Zeit lässt sich nicht managen oder verändern, aber wir können uns selbst managen und verändern. Hier spielen Motivation, Planung und Disziplin wesentliche Rollen, denn Veränderungen im eigenen Verhalten bedeuten oft harte Arbeit. Machen Sie Wochenpläne, finden Sie heraus, was Sie zeitlich oft verhindert und gehen Sie regelmäßig einem Hobby nach. Wichtig ist auch, diese Wünsche und Veränderungspläne mit der Familie bzw. dem Partner zu besprechen, denn diese können eine wesentliche Unterstützung bedeuten.

**Offt ist es aber gerade in einer Beziehung eine Herausforderung, neben all der Aufmerksamkeit, die man dem Partner**

**schenken sollte, auch noch genug Zeit für sich selbst zu haben. Wie schafft man den Spagat?**

Zeit zu zweit und das Leben einer Partnerschaft gehört wohl zu den schönsten Dingen im Leben, dennoch darf man nie vergessen, dass beide Menschen auch Individuen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Wünschen bleiben. Wenn allerdings immer die Bedürfnisse und Wünsche des/der PartnerIn an erster Stelle stehen, wird sich möglicherweise Unzufriedenheit einstellen, deren Ursprung vielleicht nicht gleich erkannt wird. Man macht dann den/die PartnerIn für die eigene Unzufriedenheit verantwortlich und dies kann dann bis zur Trennung führen. Zeit alleine für die eigenen Hobbys und Freunde ist aus meiner Sicht überaus wichtig, um eine respektvolle und verständnisvolle Partnerschaft leben zu können. Und um sich auf jemanden anderen voll einlassen zu können, ist es nötig, sich zuerst und immer wieder neu auf sich selbst einzulassen und sich wohlzufühlen. Natürlich gibt es kein allgemein gültiges Patentrezept für eine harmonische Beziehung. Fest steht aber, dass das ehrliche und offene Gespräch mit dem/der PartnerIn über die eigenen Bedürfnisse eine sehr wichtige Zutat für das Gelingen und Erleben einer glücklichen Beziehung ist.



DIE STEIRERIN verlost 2 x 1 Einheit Easy Yoga und 1 Nierenwärmer aus dem City Yoga Shop.  
gewinnspiel@diesteirerin.at

# Zeit für eine Auszeit!

Herbst-  
Top-Preis

ab 3 Nächten

ab € 99,-\*

p. P. / Nacht inkl. HP  
und vielem mehr...



## Farbenprächtige Herbstzeit im Ausseerland.

„ALLES tun können und NICHTS tun müssen“ –  
und das bei beständigem Herbstwetter.

Unser vielfältiges **Sport- & Freizeitangebot** für  
Wanderer, Golfer, Radfahrer und Genießer  
wartet auf Sie. Profitieren Sie von unserer  
herrlichen Alleinlage inmitten intakter Natur.

**Herbstzeit ist auch Kulinarikzeit:**

Regionale Schmankerln, frisch & kreativ zube-  
reitet, ergänzt mit steirischen Weinen, verwöh-  
nen Ihren Gaumen.

Unsere langjährigen und kompetenten Thera-  
peuten sorgen mit effizienten Behandlungen für  
**Ihr Wohlbefinden.**

Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns begrüßen  
und verwöhnen zu dürfen.

Ihre Gastgeber Petra & Davor Barta  
und das Team der WASNERIN

DIE  **WASNERIN**  
G'sund & Natur Hotel

Sommersbergseestraße 19 · 8990 Bad Aussee · T +43 3622 52108-603 · reservierung@diewasnerin.at

\*Angebot gültig ab sofort bis zum 04.11.2012 (ausgenommen Feiertags-Angebote)

[www.diewasnerin.at](http://www.diewasnerin.at)





## *Tipps für mehr Zeit für's Ich*

von Michaela Klampfer

### ► **Zeit einplanen:**

Machen Sie einen Wochenplan: Was mache ich wann? Tragen Sie Zeit für sich selbst ein und halten sie diese auch ein. Planen Sie alternative Zeiten ein, falls etwas Unvorhergesehenes passiert. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, sich die Zeit für sich zu nehmen!

### **Veränderungen:**

Stellen Sie sich die Frage, was Sie gerne verändern möchten. Was könnte Sie bei der Veränderung unterstützen? Was hindert Sie daran?

### **Hobbys:**

Welche Hobbys haben Sie? Wenn es Ihnen nicht gleich einfällt, denken Sie daran, was Sie früher gerne gemacht haben. Warum machen Sie es nicht mehr? Oder fangen Sie ein neues Hobby an!

### **Unterstützen lassen:**

Erleben Sie Zeitmangel? Welche Ressour-

cen, welche Form der Unterstützung haben Sie, die Sie noch nicht angezapft haben?

### **Energie tanken:**

Welche Möglichkeiten zum Energietanken nutzen Sie momentan? Welche können Sie noch nutzen? Wo können Sie Ihre Seele baumeln lassen?

### **Sportliche Betätigung:**

Der Mensch ist grundsätzlich zur Bewegung angelegt und nicht für sitzende Tätigkeiten. Durch Sport werden außerdem Stoffwechselprozesse angeregt und freigesetzte Stresshormone können wieder abgebaut werden. Bevorzugen Sie lockeres Training, extreme Sportbedingungen können ihrerseits wieder Stress verursachen.

### **Regelmäßiges Essen:**

Regelmäßige Nahrungsaufnahme wirkt sich positiv auf unseren Körper und un-

seren Stoffwechsel aus und schützt vor unkontrolliertem Essverhalten. Essen Sie bewusst und in Ruhe.

### **Regelmäßiges Trinken:**

Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser am Tag. Falls Sie dazu neigen, auf das Trinken zu vergessen, stellen Sie sich eine schöne Karaffe mit Wasser auf ihren Schreibtisch oder erinnern Sie sich mit einem bunten Post-it daran.

### **Sozialkontakte:**

Treffen Sie sich mit FreundInnen. Gemeinsame Zeit und Gespräche können tolle Energiespender sein.

### **Genießen Sie Ihr Leben:**

Kleine Belohnungen tun der Seele gut und machen uns glücklich. Gönnen Sie sich hin und wieder etwas und genießen Sie bewusst die Zeit, die Sie sich ganz für sich nehmen. ►



☆☆☆  
**RETTETTER**

ZEIT FÜR S'ICH • BEWUSST SEIN



### „FREUNDINNEN-Zeit für uns“

- 2 Übernachtungen inkl. Allzeit Genuss Pauschale
- 1 belebender Sekt
- 1 Gesichtsrelaxmassage 25 min.
- 1 Aperitifweinverkostung
- 1 geführte Nordic Walking Tour
- Willkommensgeschenk uvm.

ab € 255,- p.P. bei 4er-Belegung



### „HERBSTGENUSS“

- 3 Übernachtungen inkl. Allzeit Genuss Pauschale
- 1 Aperitifweinreise
- 1 regionales Thermenmenü-/Buffet
- Erlebnisaufguss im Saunareich

ab € 345,- p.P. bei Doppelbelegung



### WOCHENENDKURSE, DIE GUT TUN YOGA, PILATES, QIGONG oder TAIJI

- 2 Übernachtungen inkl. Allzeit Genuss Pauschale
- 5 Trainingseinheiten
- 1 geführte Nordic-Walking-Tour uvm.

ab € 315,- p.P. bei Doppelbelegung



### „LUXUS-KUSCHEL-TRAUM“

- 2 Übernachtungen inkl. Allzeit Genuss Pauschale
- 1 erotisches 6-Gang-Menü
- 1 Obstteller am Zimmer
- 1 Fl. Retter Cuvée-Sekt uvm.

ab € 289,- p.P. bei Doppelbelegung



## Beste Freunde teilen (fast) alles - auch den Urlaub!

Sie haben schon lange keine Zeit mehr gehabt, sich mit der besten Freundin bzw. mit dem besten Freund zu entspannen und endlich wieder einmal so richtig unbeschwert zu sein?

Das Hotel Retter in der Steiermark inmitten des Naturparks Pöllauertal ist der ideale Platz für diesen längst fälligen Wellness-Urlaub.

#### Schönste Fleckerl der Steiermark

Der Pöllauerberg wurde von den Steirern zum schönsten Fleckerl der Steiermark gewählt. Herrlich ist es, die Seele baumeln zu lassen: in der Hängematte, in der Paarschaukel oder auf einem Holzbankerl im Garten der Sinne.

Im Wellnessreich „Bewusst Sein“ auf 1200 m<sup>2</sup> erwartet Sie ein Wasserreich mit beheiztem Außenpool, Innen-Whirlpool und Naturschwimmteich. Wohltuende Massagen, Behandlungen mit Vinoble-BIO-Kosmetik, Ruhebereiche mit Wasserbetten, Herzfrequenz-

Marmorliegen, Inspirations- und Lernräume runden das Angebot ab. Nachmittags Allzeit-Genuss vom Gustohappen-Buffet auf der Weitblickterrasse und abends regionale, biozertifizierte Haubenschmankerl im gemütlichen Restaurant. Danach ein edles Weinderl an der Retter-Bar und genügend Zeit fern vom Alltag. Am besten Sie machen sich selbst ein Bild und schenken einem lieben Menschen wieder einmal das für heutige Zeiten Wertvollste - nämlich ZEIT!

#### „Psst, nicht weitersagen!“

Als 10x bestes Seminarhotel Österreichs ist das Hotel Retter ein absoluter Geheimtipp für Wellness- und Naturliebhaber - gerade zu Wochenend- und Ferienzeiten!



☆☆☆  
**RETTETTER**  
SEMINAR • HOTEL • RESTAURANT

8225 Pöllauertal  
Tel.: +43(0)3335/2690,  
hotel@retter.at; www.retter.at



wir tun was für den Klimaschutz  
**klimabündnis**





» Zeit für mich finde ich bei meiner morgendlichen Walking-Tour rund um den Pöllauberg und beim Baumeln in unseren Hängematten im Garten der Sinne oder auf den Herzfrequenzliegen in unserem Wellnessreich. Auch das Samstagsfrühstück mit meinem Mann und den drei Kindern sowie die wöchentlichen Gitarre-Stunden sind für mich wahre Energiespender. Es ist mir sehr wichtig, neben dem oft stressigen Berufsalltag auch Zeit für mich zu haben. Auch für unsere Gäste ist das Seminar Hotel Retter ein echter Ort der Entspannung – egal, ob im Wellness- & Spa-Bereich ‚Bewusst-Sein‘ mit beheiztem Außenpool, Innen-Whirlpool und Naturschwimnteich oder bei den wohltuenden Massagen bzw. Behandlungen. An Wochenenden werden auch offene Kurse wie Feldenkrais, Yoga, Pilates, Qi-Gong, Taiji, Geburtsvorbereitung und kreatives Malen angeboten. Gönnen Sie sich bei uns eine Auszeit – für einen oder mehrere Tage, Sie werden es genießen! «



Ulli Retter, Direktorin Seminar Hotel Restaurant,  
8225 Pöllauberg 88, [www.retter.at](http://www.retter.at)



» Abseits des Arbeitsalltages verbringe ich meine Zeit am liebsten bei ausgedehnten Spaziergängen gemeinsam mit meinem Mann und meinem Hund. Die herrliche Gegend in Aussee mit einzigartiger Natur bietet sich wunderbar an, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Auch unser Hotel Die Wasnerin bietet alles für die g'sunde Auszeit inmitten des Alpenpanoramas von Loser und Dachstein. Diese einzigartige Lage im Salzkammergut macht Die Wasnerin zu einem außergewöhnlichen Kraftplatz, bei dem Wohlfühlen, Gesundheit und die unverfälschte Natur im Zentrum stehen. Nach dem Motto ‚Alles tun können, aber nichts tun müssen‘ findet man im Hotel viel Abwechslung, aber auch einfach einen Ort zum Ausspannen und Nichtstun. «

Petra Barta, Direktorin DIE WASNERIN\*\*\*\*,  
Sommersbergseestr. 19, 8990 Bad Aussee, [www.diewasnerin.at](http://www.diewasnerin.at)

» Gott sei Dank haben wir ein sehr motiviertes und engagiertes Mitarbeiter-Führungsteam, das uns ermöglicht, auch immer wieder Zeit für uns zu nehmen. Das gesamte Angebot im Haus, die hohe Dienstleistungsqualität und das Ambiente sind ausschließlich auf Erholung und Ruhe ausgerichtet, so können sich die Gäste von der ersten Minute an fallenlassen und die Zeit für sich genießen. «



Gunda Unterweger, Direktorin Der Steirerhof Bad Waltersdorf,  
[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)



## » Tipps

**Loisium Day Spa**

Himmlischen Luxus rund um das Thema Wein kann man im neuen Loisium in Ehrenhausen auch ganz unkompliziert als Tagesgast genießen. Das Basis-Package beinhaltet den Eintritt zu Spa, Saunalandschaft, Fitnessstudio und beheiztem Outdoorpool, einen Welcome-Drink, ein Vital-Buffer und einen Day Spa-Bag inklusive Bademantel, Slipper und Badetücher während des Aufenthaltes. Dazu gibt es weitere Packages mit Treatment-, Frühstücks- und Dinner-Angeboten.

**Loisium Wine & Spa Resort** – Am Schlossberg 1a, 8461 Ehrenhausen  
Tel.: 03453/288 00 300, [www.loisium-suedsteiermark.at](http://www.loisium-suedsteiermark.at)

**Vinoble Day Spa**

Ein perfekter Ort zum Entspannen, Erholen und Genießen. Hier werden Sie mit den Vinoble-Treatments und deren Produkten verwöhnt – und das in den Bereichen Kosmetik, Fußpflege, Massage, Permanent Make-up und Visagistik. Die Vinoble Produkte bestehen aus den besten und reinsten Produkten, die uns die Natur anbieten kann: Wirkstoffe aus der Traube und aus dem Holunder. Lassen Sie sich verwöhnen und schalten Sie ab!

**Vinoble Day Spa** – Luise Köfer, Grazerstraße 125, 8430 Kaindorf an der Sulm  
Tel.: 03452/842 11, [www.vinoble-day-spa.at](http://www.vinoble-day-spa.at)

**Alm-Kurzurlaub**

Das Almwellness Hotel Pierer steht für absolute Ruhe, tolle Kulissen und jede Menge Genuss auf der Teichalm. Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub in unberührter Natur mit haubengekrönter Kulinarik, edlen Pierer-Weinen und Almwellness. Tipp: Package „Du muhst auf die Alm zum Pierer\*\*\*\*“ (3 N/F, 6-Gang-Abendmenü, Pierers AlmGenuss-Pause, Benützung von Pierers AlmSpa und AlmGarten, 1 x duftende Almkräutermassage, 1 x Entspannungsbad in der Whirlwanne und ein Glas Frizzante, 1 Flasche Wein „Edition Pierer“ für zu Hause).

**Almwellness Hotel Pierer\*\*\*\*** – Teichalm 77, 8163 Fladnitz a. d. Teichalm  
Tel.: 03179/71 72, [www.almurlaub.at](http://www.almurlaub.at)

## Hilfe es juckt, was tun?

Wenn die Tage kürzer werden und die Heizperiode beginnt, kommt es häufig zu Juckreiz an Gesicht und Hals, Ellenbeugen und Kniekehlen. Eine angeborene Neigung zu trockener Haut („atopische Disposition“) wird dabei durch überheizte Räume aber auch vermehrte Reibung (Rollkragen/Schal) verstärkt. Linderung bringen Dusch- und Badeöle, wobei prinzipiell gilt: besser duschen als baden, besser kurz und lau, als lang und heiß.

Danach die noch etwas feuchte Haut mit reichlich rückfettenden, oft auch Glycerin oder Harnstoff haltigen, Cremes oder Fettmilch versorgen. Ekzembildung mit Rötung und Nässen kann kurzfristig den Einsatz von Kortisoncremes erfordern; hier berät Sie Ihr Arzt welches Präparat sicher ist. Weiters hilfreich: insbesondere den Schlafraum kühl halten, reichlich trinken und Tragen von Kleidung aus Baumwolle statt Wolle, insbesondere bei direktem Hautkontakt.



**Frau Priv. Doz. Dr.  
Christina Ambros-Rudolph**  
FA für Dermatologie.

## » Tipp



**mozartpraxis**  
raum für gesundheit

Mozartgasse 4, 8010 Graz  
Tel: 0316/26 97 40  
[office@mozartpraxis.at](mailto:office@mozartpraxis.at)  
[www.mozartpraxis.at](http://www.mozartpraxis.at)