

Strategien gegen den Winterblues

VON ALEXANDER MARIA FASSBENDER

Keine Chance der Winterdepression

Die Tage werden kürzer, das Wetter kälter, nasser und nebeliger und dichte Wolken verbergen an den meisten Tagen die Sonne. Mit dem schwindenden Licht fällt auch die Stimmung in den Keller und die Winterdepression zieht wieder in deutsche Wohnzimmer ein. Was dagegen tun? Licht, frische Luft und ein guter Coach sind die besten Mittel.



Spätestens Ende Oktober ist es wieder soweit: Die Winterdepression zieht wieder einmal ins Land. Und es sind gar nicht so wenige, die davon betroffen sind. Eine Umfrage brachte es ans Licht: So gaben 75% der Befragten zu, dass sich die wandelnden Jahreszeiten auf ihre Stimmung niederschlagen. Bei den meisten war es so, dass sich diese Stimmung nicht auf ihre Leistungsfähigkeit und ihre Lebensqualität niederschlägt. Schön so! Aber rund 1% der Deutschen und 5% der Österreicher können damit rechnen, dass sie von der Herbst-/Winterdepression - auch SAD (saisonal abhängige Depression) genannt - betroffen sind. Wobei man davon ausgeht, dass die Dunkelziffer wesentlich höher ist. So sollen mehr als 10 Millionen Bundesbürger mehr oder weniger stark an dieser speziellen Form einer Depression leiden. Betroffen sind hier eher Frauen als Männer. Untersuchungen gehen davon aus, dass auf fünf betroffene Frauen ein Mann mit einer Winterdepression kommt. Durch den Mangel an Licht produziert der Körper weniger Serotonin, auch als Glückshormon bekannt.

Die Herbst/Winterdepression ist aber keine „Erfindung“ der Neuzeit. Im Grunde genommen ist diese Form der Depression so alt wie die Menschheit. Früher war es notwendig, seinen Energieverbrauch dem Kreislauf der Natur anzupassen: Im Herbst wurden „Fettreserven“ angelegt um über den Winter zu kommen und Rückzug in die sichere Behausung war angesagt. Heutzutage sind wir nicht mehr diesen saisonalen, externen Schwankungen ausgesetzt: wir können uns jederzeit Nahrung, Kleidung und Heizmaterial kaufen. Das Dilemma ist nur, dass diese uralten Verhaltensmuster nach wie vor in unseren Genen schlummern und bei einigen für Stimmungsschwankungen sorgen. Wir brauchen aber Licht, um wach zu werden und uns fit zu fühlen.

Woran können Sie erkennen, dass Sie an einer Herbst/Winterdepression leiden bzw. gefährdet sind? Die Anzeichen sind leicht zu erkennen. Einerseits ist sie an einer ausgeprägten Energielosigkeit zu erkennen. Die Betroffenen klagen ständig über Müdigkeit obwohl sie länger schlafen. Auch hat man oft übermäßigen Appetit - vor allem auf Süßes. In extremen Fällen kann es auch zu Angstzuständen und unerklärbarer Traurigkeit kommen. Die Folge davon ist, dass man das Gefühl hat, seine tägliche Arbeit nicht mehr zu schaffen. Alles wird als Qual empfunden und die Motivation fällt ins Bodenlose.

Egal ob es sich um einfache Hausarbeit handelt oder die Herausforderungen des Jobs. Dauert die Winterdepression länger und findet keinen Ausweg aus diesem Stimmungstal, kann das dazu führen, dass die Karriere einen Dämpfer erhält.

Aber was kann man dagegen tun? Die einfachste Lösung wäre es, spazieren zu gehen, sich an der frischen Luft zu bewegen. Das mag zu Beginn mühsam sein, aber so ein Spaziergang - am besten morgens - liefert dem Körper genügend Licht um Serotonin zu bilden. Sogar ein bedeckter Himmel im Freien kurbelt die Serotoninbildung an. Aber oft ist es uns nicht möglich, morgens spazieren zu gehen - wir hetzen ins Büro, trinken um munter zu werden Unmengen an Kaffee und hoffen so, munter zu werden. Eine weitere Alternative wäre, eine Lichttherapie mittels Tageslichtlampen zu machen. Diese lassen den Serotoninspiegel steigen und führt dazu, dass die Konzentration und die Motivation wieder steigen. Auch das Pflegen von sozialen Kontakten hilft, die Stimmung zu heben. Des weiteren kann Bewegung helfen - egal ob Sie Yoga machen oder ins Fitness Studio gehen, Bewegung hilft den Hormonhaushalt in Schwung zu bringen. Natürlich sind Sportarten, die im Freien ausgeübt werden können noch besser dazu geeignet, gegen eine Winterdepression anzukämpfen: Joggen, Walken oder Wandern.

Neben Licht und Bewegung gibt es noch eine weitere Möglichkeit, um gegen eine hartnäckige Winterdepression anzukämpfen. In meiner Tätigkeit als Coach habe ich schon oft mit Klienten mit einem ausgeprägten „Winterblues“ gearbeitet. Je nach Stärke der Depression arbeite ich mit verschiedenen Techniken. Ich begleite sie auf dem Weg aus Ihren Ängsten und unterstütze sie dabei, neue Perspektiven zu finden. Besonders gut eignet sich wingwave®-Coaching, eine Methode, die die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung, Elemente des NLPs und aus der Kinesiologie vereinigt. Mit dieser Methode kann emotionaler Stress reduziert und positive Gefühle aktiviert und verstärkt werden. Und das Tolle daran ist, dass schon wenige Sitzungen reichen, um aus dem Gemütstief in ein Gefühlshoch zu kommen. Damit ihr Selbstwertgefühl gesteigert wird und der Winter als das wahrgenommen wird, was er ist: einfach nur eine weitere Jahreszeit, in der man Spaß haben und das Leben genießen kann.

ALEXANDER MARIA
FASSBENDER

Alexander Maria Faßbender (Jahrgang 1964) ist ein inspirierender und begeisterter Mensch. Inspiration for Life® ist sein Markenzeichen.

Als einer der anerkanntesten und bekanntesten Coaches und Speaker in Europa vermittelt er bei seinen Coachings und Vorträgen Vertrauen, Motivation und vor allem Mut, immer wieder erfolgreich sein Leben zu meistern. Alexander Maria Faßbender ist ein Macher und Umsetzer für jeden Menschen, der erfolgreich(er) und glücklich(er) durchs Leben schreiten möchte. „Alles wird immer besser,“ provokant und doch fest davon überzeugt, hinterlässt Alexander Maria Faßbender einen nachhaltigen Eindruck, egal wo er auftritt.

Tenor seiner Zuhörer, Teilnehmer und Kunden: „Dieser Mensch ist Phänomen. Beeindruckend, bewegend, menschlich, sympathisch und unerschöpflich kreativ. Diese Mann packt an, wenn man ihn lässt, aber er geht auch, wenn der Erfolg sich eingestellt hat. Mit ihm findet man immer eine Lösung.“

Kontakt

Alexander Maria Faßbender
Telefon: +49 (0)172 - 415 41 01
mail@alexander-maria-fassbender.de
www.alexander-maria-fassbender.de

