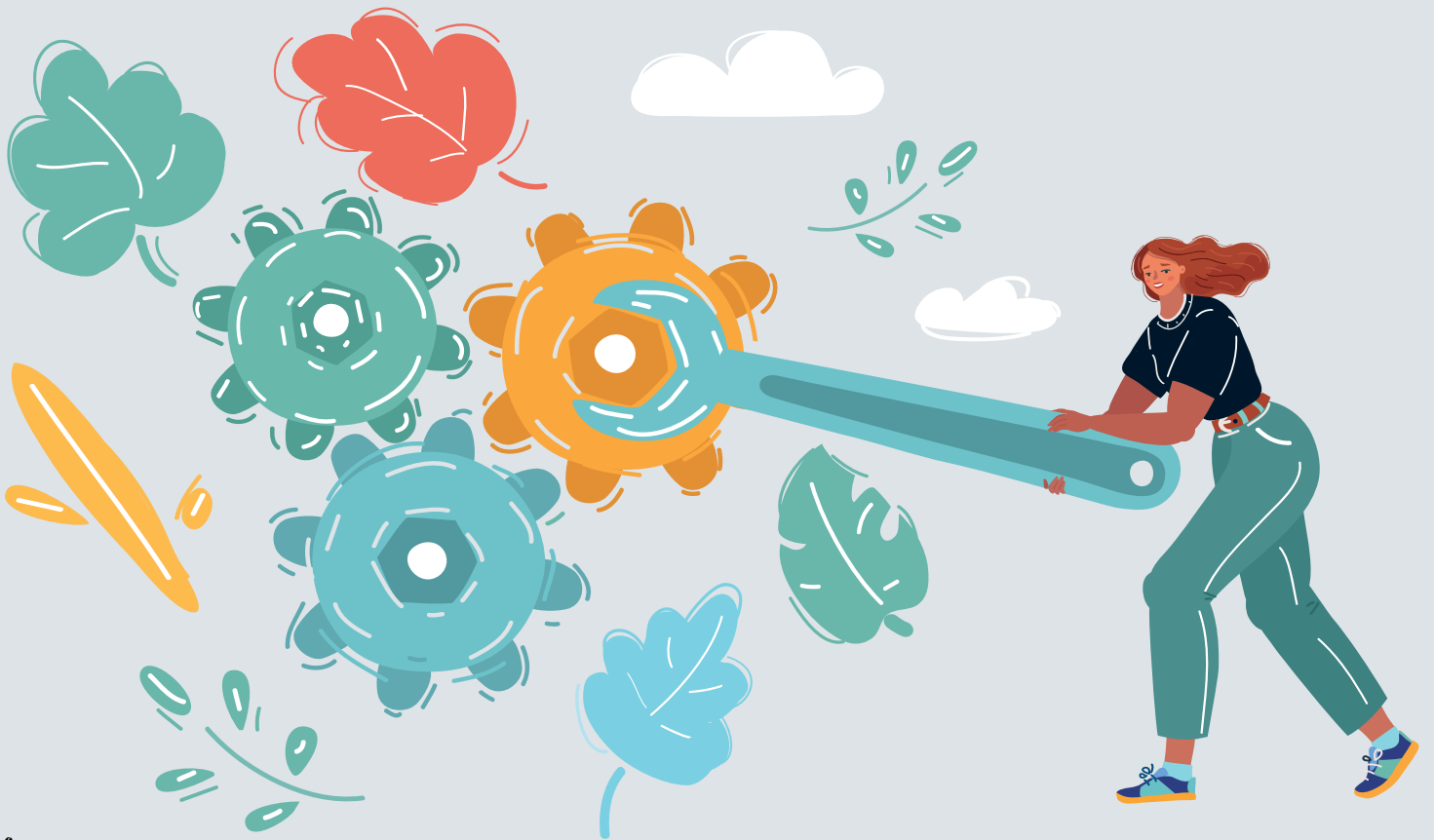


# IRGENDETWAS MUSS SICH ÄNDERN ...



Man fühlt sich ausgelaugt und unzufrieden. Spürt, so kann's nicht weitergehen. Andererseits scheut man jegliche Veränderung. Doch je früher man Stopp sagt, desto besser, weiß Dr. Wolfgang Lalouschek. Der Arzt hat ein Programm entwickelt, mit dem man **IN 21 SCHRITTEN DIE LEBENSFREUDE WIEDER ANKURBELN KANN**, und gibt im Talk viele überraschende Tipps. Von der Not-to-do-Liste bis zur Sauerstoffkur.

**D**er Tag, an dem ich alles hinschmeiße“ heißt das zeitlose Buch, das er vor zwei Jahren geschrieben hat. Für alle, die nicht mehr so wirklich wissen, wie es weitergehen soll, ständig ausgepowert sind, ohne dabei Erfolgserlebnisse zu haben. Sich zwischen Job und familiären Pflichten gefangen fühlen und sich nicht trauen, die Belastungen zu reduzieren. Angst vor Veränderung, auch wenn einen das Gewohnte fertigmacht. Wolfgang Lalouschek kennt diese Falle. Der Facharzt für Neurologie, Vorstand der Fakultät für Psychosomatik an der Sigmund-Freud-Universität und Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien widmet sich als Coach vor allem der Burnoutprävention. Sein Programm „MY 21“ wurde in Corona-Zeiten entwickelt, um die Resilienz zu stärken – gedacht für Firmenteams, aber auch Einzelpersonen. Die 21 „Hebel“, mit denen die Gesundheit in wenigen Wochen signifikant verbessert werden kann, sind jedoch auch in weniger krisengeschüttelten Zeiten ein Gewinn. Mit welchen ersten Schritten man immer starten kann, wenn einem alles über den Kopf zu wachsen scheint, besprechen wir mit dem Experten.

### „WILL ICH GESTALTERIN MEINES LEBENS SEIN ODER GESTALTET WERDEN?“

*Man fühlt sich irgendwie unzufrieden, überfordert, freudlos – und kann die Ursachen nicht wirklich auf den Punkt bringen. Wo fängt man an mit Veränderung, wenn alles dunkelgrau scheint?*

LALOUSCHEK: Ein Mensch, der sich so schlecht fühlt, trägt ständig ein inneres Nein in sich. Er ist im Widerstand gegen seine Jobbedingungen, Beziehungen, sein Leben überhaupt. Wenn ich mit einem Patienten im Gespräch bin, versuche ich möglichst unauffällig herauszufinden, wo sein inneres Ja, der Schlüssel zu mehr Lebensfreude, liegt.

*Wie kann so ein Gespräch ablaufen?*

LALOUSCHEK: Er oder sie sagt zum Beispiel: „Ich kann nicht mehr in dem Hamsterrad.“ Ich frage: „Sondern?“

Meist kommt es dann spontan heraus. Zum Beispiel: „Ich will endlich wieder einen selbstbestimmten Tag haben!“ Dann sind wir der Sache schon ein bisschen näher. Oder ein anderer vollendet den Satz mit: „Ich will eine Arbeit haben, wo es nette Kollegen und Vorgesetzte gibt!“ Ein anderer wieder könnte sagen: „Ich will daheim einfach nicht mehr so viel streiten müssen!“

*Und darauf kann man dann aufbauen?*

LALOUSCHEK: Ja, wenn die individuellen Sehnsüchte mal definiert sind. Der eine wünscht sich eine bessere Beziehung, der andere mehr Freiheitsgefühl, der Dritte mehr Entspannung, und der Vierte möchte mit sich selbst Frieden schließen. So mancher kommt recht bald drauf, dass er sich den größten Druck selber macht. Viel zu viele glauben unbewusst, für ihre Existenzberechtigung ständig Leistung erbringen zu müssen. Da gilt es, das Gefühl zu entwickeln: Es ist gut, dass ich da bin, unabhängig von dem, was ich leiste.

*Nicht jeder findet gleich den Weg in eine Profi-Beratung. Was kann ich mich zuerst einmal allein fragen?*



“

**Ein Mensch, der sich so schlecht fühlt, trägt ständig ein inneres Nein in sich.“**

**UNIV.-ROF. DR. WOLFGANG LALOUSCHEK**  
FACHARZT FÜR NEUROLOGIE,  
SYSTEMISCHER COACH

LALOUSCHEK: Was sind in meinem Leben die fünf größten Belastungen, gereiht nach Priorität, und was sind die größten Ressourcen? Ist es Natur, Reisen oder Kreativität? Welche dieser positiven Faktoren könnte ich ein bisschen ausbauen. Und welche dieser fünf Belastungen suche ich mir als Erste aus und überlege, was ich da ändern könnte? So beginnen wir uns ein bisschen zu priorisieren, zu fokussieren und die ersten kleinen Schritte zu machen. Der Weg entsteht im Gehen, auch ein langer Marsch beginnt mit dem ersten Schritt. Wenn ich aber in mir total ungeordnet bin, mache ich gar keine Vorwärtsbewegung und bin einfach nur schlecht drauf.

*Genau das ist es ja. Viele wurschteln einfach irgendwie weiter.*

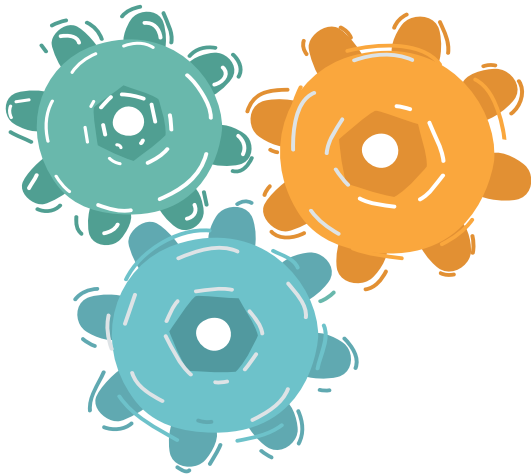
LALOUSCHEK: Manche warten so lange, bis es nicht mehr geht. Bis womöglich ein Burnout da ist. Je später ich mit der Kurskorrektur beginne, desto aufwendiger wird sie.

*Hilfreich wäre, wenn wir Veränderungen lieben würden. Aber das Gegenteil ist der Fall. Wir bleiben oft in Situationen, die uns nicht guttun, aus Angst vor Neuem. Warum ist das so?*

LALOUSCHEK: Veränderung ist immer mit höherem Energieaufwand verbunden. Unser Gehirn, das ein Viertel des Kalorienbedarfs unseres gesamten Körpers verbraucht, möchte die Energie sparen. Es bleibt daher sehr gerne in den gewohnten Bahnen.

*Die berühmte Komfortzone, die einen so oft behindert!*

LALOUSCHEK: Ja, aber will ich Gestalterin meines Lebens sein oder gestaltet werden? Eine Frage, die ich meine Klienten auch gerne beantworten lasse, ist: Stellen Sie sich Ihr Leben als einen Kreis vor mit drei Bereichen. Der Ich-Abschnitt, ein sozialer Teil mit Familie und Freunden, und als drittes Segment: der Beruf. Zeichnen Sie die Bereiche als drei Tortenstücke ein, je nachdem, wie viel Platz sie in Ihrem Leben einnehmen. Daneben kommt ein zweiter Kreis. Angenommen, Sie wären Ihre eigene Beraterin, welche



## „MY 21“: EXTRÄRTERMIN FÜR WOMAN-LESERINNEN

Hinter „MY 21“ stehen Prof. Wolfgang Lalouschek und seine Experten, die mithilfe von 21 Modulen aus diversen Bereichen deine Widerstandskraft erhöhen wollen.

Die Sparten sind: Ernährung, Bewegung, Schlaf, mentale Stärke, Stressverarbeitung und soziale Gesundheit. **Jeden Tag**

**bekommst du ein neues Modul** mit spannenden Hintergrundinfos und einem Maßnahmenpaket digital geliefert. Am Beginn steht ein Webinar mit Dr. Lalouschek, wo du Fragen stellen kannst. Eigentlich in Corona-Zeiten gegründet, hat „MY 21“ nichts an Aktualität verloren. In vielen Firmen wurde es bereits für die Mitarbeiter gebucht, inzwischen gibt es auch die Anmeldemöglichkeit für Einzelpersonen.

WOMAN-Leserinnen bietet der Experte den Leitfaden zur Verbesserung der Lebensqualität zum Sonderpreis von € 49,- inklusive Webinar am 15. Juli, 18 Uhr, an. Dauer des Webinars:

90 Min. Anmeldung unter [my21.at](http://my21.at). Als Rabattcode

WOMAN eingeben.

auch am ersten Tag des Programms „MY 21“ (siehe Kasten oben, Anm.), weil es so wichtig ist.

*Da kommen wir etwas später noch darauf zurück. Jetzt bitte noch mal zu den veränderten Blickwinkeln, die helfen können.*

LALOUSCHEK: Die To-do- und die Not-to-do-Liste zum Beispiel. Sie haben eine To-do-Liste, da steht etwa drauf: Artikel schreiben, Präsentation vorbereiten usw., und privat brauchen Sie ein Gessingitter, sollten das Auto zum Service fahren und die neue Nachbarin einladen. Alles schaffe ich nicht an einem Tag, also schreibe ich auf die Not-to-do-Liste, was ich mir für heute nicht vornehme – und streiche das sichtbar durch. Damit kann ich das Unterbewusstsein besser überzeugen, diese

Dinge loszulassen. Sonst würde es mich bestimmt dazu drängen, ständig an diese unerledigten Sachen zu denken, und mich total stressen.

*Das klingt nach einer sehr guten Idee!*

LALOUSCHEK: Neben diesen äußeren Belastungsfaktoren gibt es auch noch die inneren. Die kann man nicht so einfach durchstreichen, aber sehr wohl daran arbeiten. Faktoren wie: Ich muss perfekt sein, alle müssen mich lieb haben, ich darf niemanden um Hilfe bitten. Diese Muster ziehen sich dann durch unser Berufs- und Privatleben.

*Das muss man aber auch erst einmal erkennen.*

LALOUSCHEK: Genau. Mir fällt da das Beispiel einer Bankerin, Mitte 40, ein. Sie war total fertig, schweres Burnout. Ich lud sie ein, doch mal mit ihrer Familie zu kommen. Mann, zwei Kinder, um die 20, die noch daheim wohnten. Alles sehr nette Menschen, aber: Weder der Sohn noch die Tochter und schon gar nicht der Ehemann wussten, wie man den Geschirrspüler einschaltet. Weil diese Frau in ihrem Perfektionsstreben und dem Drang, es allen recht zu machen, neben ihrem anstrengenden Job auch noch den Haushalt geschupft hat. Das sind Bereiche, wo ich was verändern kann, innere Stressantreiber, die beeinflussbar sind.

*Aber wenn ich eine belastende Situation doch nicht so schnell ändern kann?*

LALOUSCHEK: Dann sollte ich zumindest versuchen, meine Einstellung zu verändern. Ich versuche, sie nicht mehr abzulehnen, sondern ein inneres Ja dazu zu finden. Viktor Frankl hat gesagt, Menschen halten fast alles aus, wenn sie ein Wozu haben. Wenn ich gute Gründe habe und mich entscheide, die Situation zumindest eine Zeit lang durchzustehen, wird die innere Belastung viel geringer. Und es fällt mir auch leichter, mich wieder auf andere, erfreulichere Bereiche meines Lebens zu fokussieren. So lange, bis ich etwas ändern kann, den Mut gefasst habe.

*Stichwort „MY 21“: Ihr Programm für körperliche und mentale Gesundheit soll da unterstützen.*

LALOUSCHEK: Ja, wir haben hier sechs Handlungsfelder, von der Bewegung über die Ernährung bis zur mentalen

» Verteilung würden Sie sich nun empfehlen? Und schon kann ich mir überlegen, was ein erster kleiner Schritt vom ersten zum zweiten Kreis sein könnte. An dieser Stelle zitiere ich immer gerne die australische Autorin Bronnie Ware, die Sterbende fragte, was sie am meisten bereuen würden. An erster Stelle kam: die eigenen Träume und Wünsche zu wenig gelebt zu haben, und zweitens, den nahestehenden Menschen zu wenig Zeit geschenkt zu haben. Keiner hat gesagt: Ich hätte mehr Stunden im Büro verbringen sollen.

*Ja, aber wenn der Job das größte Tortenstück ist, kann man vielleicht trotzdem nicht so einfach etwas reduzieren.*

LALOUSCHEK: Ich sag: Ein bissl was geht immer. Zumindest wenn man, etwa durch einen Dritten, einen anderen Blickwinkel auf die Sache kriegt. Vielen Leuten ist zum Beispiel nicht bewusst, wie schädlich Multitasking ist.

*Warum wird Multitasking inzwischen so abgelehnt? Vor nicht allzu langer Zeit war man noch so stolz, wenn man diese Fähigkeit besaß ...*

LALOUSCHEK: Inzwischen weiß man aus der Hirnforschung, dass es extrem nachteilig für uns ist, wenn wir mehrere Sachen gleichzeitig machen. Wir haben signifikant weniger Arbeitsspeicher, da das Gehirn zum Umschalten von einer Tätigkeit zur nächsten sehr viel Energie braucht. Wir werden langsamer und fehleranfälliger. Wir fühlen uns außerdem getrieben und gestresst, und am Ende des Tages haben wir nichts fertig. Daher keine Erfolgserlebnisse und keine Glückshormone. Das Thema steht

## Dr. Sandra Rigel FÄ für Plastische Chirurgie

- Brustvergrößerung, -verkleinerung
- ambulante Bruststraffung
- Brustwarzenkorrektur, -vorhofkorrektur
- Faltenunterspritzung mit Botox & Hyaluron
- Ober-, Unterlidkorrektur
- Ohrkorrektur
- Anti-Schweißbehandlung
- Fettwegspritze
- Fettabsaugung



Einfühlsame und professionelle Betreuung auf höchstem medizinischem Niveau

Ordinationszentrum  
Woman & Health

Laurenzerberg 2, 1010 Wien

Tel.: 01/533 365 462

sandra.rigel@womanandhealth.com

[www.womanandhealth.com](http://www.womanandhealth.com)

Stärke, definiert. 21 Tage lang gibt es täglich ein Modul, das mir zeigt, wie ich mich fit für die Zukunft mache. Mich als Selbstgestalter erleben kann. Wie ich etwa in wenigen Wochen die Kraft meines Immunsystems um 50 Prozent und die Sauerstoffkapazität meines Blutes um 40 Prozent erhöhen kann.

Wie denn?

LALOUSCHEK: Das geht mit moderatem und intervallbasiertem Ausdauertraining, Laufen, Radfahren sowie Cross-trainer, eine halbe Stunde täglich. Etwas aufwärmen, dann 4 bis 5 Minuten bei einem Puls von 120 bis 130 (für Herzgesunde) trainieren, darauffolgend 1 bis 2 Minuten die Intensität verringern, sodass der Puls wieder langsamer unter 100 geht. Danach wieder steigern. Ideal

”

Vielen Leuten ist nicht bewusst, wie ineffektiv und schädlich Multitasking ist.“

WOLFGANG LALOUSCHEK  
ÜBER NEUE FORSCHUNGEN

wären 5 bis 6 solcher Zyklen.

Aber wenn mein Gehirn lieber in der Komfortzone bleiben will?

LALOUSCHEK: Nicht verzagen. Damit ein neues Verhalten zur Gewohnheit wird, brauchen wir 28 Wiederholungen. Wenn ich mir vornehme, ab morgen fünf Minuten in der Früh zu meditieren, habe ich nach vier Wochen täglicher Ausführung die Chance, dass es zur Gewohnheit geworden ist, die mir dann sogar fehlen würde. Aber bis dorthin ist es immer eine Überwindung. Deshalb ist es auch so wichtig und hilfreich, nicht mehrere Ziele gleichzeitig anzustreben, sondern mal eines herauszusuchen und das wirklich anzugehen.

MIRIAM BERGER ■

## Arlberger Arnika Gelee



- Sollte bei keinem Outdoor-Erlebnis fehlen
- Wirkt kühlend und abschwellend nach Prellung, Zerrung, Stauchung
- Hilft bei Insektenstichen & Sonnenbrand

Erhältlich in Ihrer Apotheke, im ausgewählten Fachhandel und unter [www.bano-healthcare.at](http://www.bano-healthcare.at)

## ULTRASUN Face Anti-Pigmentation Tinted Honey SPF50+

Getöntes Anti-Aging & Anti-Pigmentation Sonnenschutz-Gel

Beauty  
&  
Style



Spezielle Kombination von lamellarem Breitband-Schutz mit SPF50+, GSP für Infrarot-Schutz, speziellen Pigmenten und Titandioxid zum Schutz vor blauem Licht, Ectoin und innovativen Anti-Pigmentierungsstoffen. Für optimale Feuchtigkeit, reduziert die Erscheinung von sonnen-bedingtem Altern (Linien, Falten, vergrößerte Poren), gibt der Haut ein natürliches, warmes Strahlen. Sehr schnell absorbierende, äußerst leichte und nicht fettige Textur. Ideal für sensible und zu Pigmentierung neigende Haut (Sonnenschutz und Tagespflege für Gesicht, Nacken und Décolleté).

Erhältlich in Ihrer Apotheke, ausgewähltem Kosmetikinstitut, Reformhaus, Drogerie unter [www.cosmetic-gallery.at](http://www.cosmetic-gallery.at)

## Prof. h. c. Dr. med. N. Pipic FA für HNO-Krankheiten



- Nasenkorrektur (weltbekannt)
- Facelifting
- Ohren- & Lidkorrekturen
- Hals-Fettabsaugung
- Allgem. HNO-Erkrankung
- Faltenkorrektur: Botox und Filler-Unterspritzungen
- Vizepräsident der europäischen Akademie für plastische Gesichtschirurgie für Österreich, Mitglied der amerikanischen Akademie für plastische Gesichtschirurgie
- Privat

Ordination: 1180 Wien, Sternwartestr. 25, 1190 Wien, Privatklinik Döbling, Heiligenstädter Str. 55-63, Tel.: 0676/331 99 42  
[nedim\\_pipic@aon.at](mailto:nedim_pipic@aon.at), [www.aesthetic-hno.at](http://www.aesthetic-hno.at)

## medicare Wien

Cryo bzw. Cryolipolyse bietet eine dauerhafte Fettreduktion durch Kälteanwendungen. Die behandelten Regionen / Zonen sind nach erfolgreicher Behandlung merklich straffer und die Fettdeposits reduziert.

AKTION\*: CRYO nur € 149,- statt € 390,-

\* Alle Preise pro Zone/Behandlung. Nähere Infos: [www.medicare-wien.at](http://www.medicare-wien.at)

medicare Wien  
In Kooperation mit  
Dr. Boulgaropoulos  
Tel.: 0699/190 45 437  
Schottenring 30 / Franz-Josef-Kai 59 / Ringturm / 1010 Wien  
Direkt bei U2/U4 Schottenring  
[www.medicare-wien.at](http://www.medicare-wien.at)



Auch für Männer