

Die Seele auf den Winter vorbereiten

Der Wechsel der Jahreszeiten ist ein kontinuierlicher Wechsel und Rhythmus, den Mutter Natur uns vorgibt.

Wenn der Herbst klopft, bereiten wir uns wieder auf die kalte Jahreszeit vor. Vergessen wird oft, dass die Tage in der Herbst- und Winterzeit vor allem in den mitteleuropäischen Ländern nicht nur kälter, sondern auch kürzer und dunkler werden. Durch den verkürzten Tag bleibt weniger Zeit und Raum für körperliche Aktivitäten und zwischenmenschliche Begegnungen, welche die wichtigsten Mittel gegen die Niedergeschlagenheit sind. Antriebslosigkeit und Bewegungsmangel bzw. sozialer Rückzug verursachen Einsamkeit bis hin zur Sinnkrise, welche die Depression verstärkt. Nicht jede Niedergeschlagenheit in der lichtarmen Jahreszeit ist gleich eine Winterdepression. Das menschliche System (Soma, Psyche, Spirit) muss sich an das jeweilige Klima anpassen.

Im Wirtschaftsleben jedoch liegt die Vorbeugung bei der Entstehung solch negativer Spiralen nicht nur in der Hand der Einzelpersonen. Jede Firma, für die gesunde und zufriedene Mitarbeiter wichtig sind, reagiert auf Änderungen. Diese Fürsorge beschränkt sich nicht nur auf die Stärkung des „Know how“ oder die Einhaltung von technischen und arbeitsmedizinischen Vorschriften, sondern ist sich bewusst, dass angenehme Temperaturen, passende Kleidung, vermehrte Hinschau auf gutes Licht, gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und soziale Integration (z.B. gemeinsame Ausflüge) sich positiv auf Mitarbeiter, Arbeitsatmosphäre und Erfolg der Firma auswirken.

Viel Spaß bei erlebnisvollen Aktivitäten wünscht Ihre Dr. Simin Bahramiyan-Platz



KONTAKT

DR. SIMIN BAHRAHMIYAN-PLATZ
Klinische, Gesundheits- & Arbeitspsychologin
 Mit Praxis in Klagenfurt (Sterneckstraße 48) und Wien (Münchenstraße 22)
 T: +43 (0)664 12 18 171
 E: info@mental-chance.at