

## **Mehr Oxytocin im Alltag durch ausreichend Quality Time**

Zwei Drittel der Erwerbstätigen leisten regelmäßig Überstunden, jeder Fünfte fühlt sich extrem unter Druck, immer mehr leisten zu müssen. 22 Prozent geben an, dass sie auch in ihrer Freizeit ständig für den Arbeitgeber ansprechbar sein müssten. Und rund jeder Vierte sagt, dass er häufig Aktivitäten mit Freunden und Familie in der Freizeit ausfallen ließe, weil er sonst keine andere Möglichkeit hätte, sich auszuruhen. (Quelle: OECD-Untersuchung zur Work-Life-Balance in Europa, 2011)

Das alles sorgt für zu viel Cortisol, Adrenalin und Testosteron im Blut und schadet Ihrem Geist und Ihrem Körper.

### **Oxytocin ist neben Dopamin und Serotonin hierfür ein wichtiger Gegenpol:**

- Oxytocin steigert das allgemeine Wohlbefinden.
- Oxytocin verringert den Blutdruck und den Cortisol-Spiegel.
- Oxytocin entspannt die Muskulatur und wirkt beruhigend.
- Oxytocin gibt uns Sicherheit und lässt uns zuversichtlicher in die Zukunft blicken.
- Oxytocin führt zu mehr Selbstvertrauen.
- Oxytocin macht uns großzügiger und mitfühlender.
- Eine ausgewogene Oxytocin-Eigenproduktion sorgt für ein längeres und gesünderes Leben.

### **Beispiele für Oxytocin-Quellen**

- Umarmungen
- Zärtliche Berührungen geben und empfangen, auch bei Haustieren
- Tiefe Augenblicke mit den Lieben, dazu gehören auch die Haustiere, insbesondere Hunde
- Gegenseitiges Anlächeln
- Gespräche mit Freunden und Familie in ungeteilter Aufmerksamkeit und gegenseitigem Zuhören
- Spielen und Lachen
- Die eigenen Kinder und Haustiere wahrnehmen und ihnen Aufmerksamkeit schenken
- Spaziergänge in der Natur bei Licht
- Gemeinsam eine Mahlzeit herrichten
- Gemeinsam Musik hören oder gemeinsam etwas genießen
- Massagen genießen

**Ein paar Tipps, wie es Euch gelingt, in Eurem Alltag ausreichend Quality-Time und damit auch eine Oxytocin-Zufuhr zu erhalten:**

- Plant am Ende des Arbeitstages Euren nächsten Arbeitstag und haltet dieses auch schriftlich fest und lasst im Idealfall diese Notiz am Arbeitsplatz liegen.
- Gestaltet Euch ein Übergangsritual zwischen Feierabend und Quality-Time (Krawatte ablegen, Musikhören in der U-Bahn oder beim Autofahren, Fahrradfahren, mit dem Hund spazieren gehen o.ä.).
- Schaltet Eure Handys in Eurer Freizeit mindestens auf geräuschlos, besser noch: macht sie aus. Müsst Ihr am Abend noch eine Stunde arbeiten, dann geht auch erst dann (nach der reinen Quality-Time) wieder online.
- Seid so viel und so oft wie möglich in Eurer Quality-Time nicht erreichbar.
- Plant Eure Arbeitszeiten in der Freizeit und legt diese Euren Freunden und Lieben offen. Ein Verschweigen kostet Kraft und belastet Eure Quality-Time.
- Schlaft Euch sooft Ihr könnt aus, um die gemeinsame Zeit auch wirklich genießen zu können.
- Haltet Eure Termine mit Freunden und Familie ein, aber lasst Euch nicht verplanen.
- Macht nicht mehrere Dinge gleichzeitig.
- Macht es wie der alte Zenmeister in dieser Geschichte ;-)):

### ***Das Geheimnis der Zufriedenheit***

*Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.*

*„Herr“, fragten sie „was tust Du, um glücklich zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie Du.“*

*Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“*

*Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keine Spott mit uns. Was Du sagst, tun wir auch! Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich.*

*Was ist also Dein Geheimnis?“*

*Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“*

*Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“*

*(überliefert, Quelle unbekannt)*