



Ich freue mich sehr, dass der Kurier über meine Arbeit schreibt. Der Artikel vom 18.8.2021:

Mentaltraining: Fünf Tipps für die Wechseljahre

Mit speziellen Übungen für den Geist lassen sich mitunter auch körperliche Beschwerden erträglicher machen.

Mit mentalen Techniken kann man viel für sein Wohlbefinden tun, ist Irene Guttmann überzeugt. Ihre Erfahrungen aus [30 Jahren Business Coaching](#) lassen sich auch gut für die Bewältigung von Beschwerden in den Wechseljahren einsetzen. Ihr Credo: Die Technik soll „helfen und auch praktikabel sein“.

Einige Tipps, um sich besser zu fühlen:

- **Visualisieren Sie Kühle** – schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich vor, Sie wären an einem kühlen Ort. Spüren Sie die Erfrischung auf Ihrer Haut, die leichte Brise. Ein Hauch von Menthol oder Minze liegt in der Luft. Es ist ruhig. Sie sind entspannt und genießen diese Kühle mit allen Sinnen. Trainieren Sie diese Visualisierung täglich, und lassen Sie Hitzewallungen damit rasch abklingen.
- **Sprechen Sie darüber** – nichts ist schwerer als eine Belastung, die man alleine tragen oder gar verstecken muss. Indem Sie Ihre Situation offenlegen, nehmen Sie sich den Druck. Schon allein dadurch verringern sich oftmals die Symptome. Denn für die Wechseljahre braucht frau sich nicht zu schämen.
- **Machen Sie sich eine Freude** – Sie leisten gerade sehr viel, also belohnen Sie sich dafür! Mit kleinen und großen Momenten der Freude. Ein Kaffee, ein Plausch mit lieben Menschen, Zeit für Sie selbst, ein Ausflug, ein Parfum, ein Abo im Fitnesscenter, eine Massage – es gibt viele Möglichkeiten. Wichtig: genießen Sie bewusst und regelmäßig!
- **Atmen Sie** – mit bewusster Atmung lassen sich Stress und Anspannung lindern. Eine einfache Technik ist die Box-Atmung: atmen Sie ein, während Sie von 1 - 4 zählen. Halten Sie den Atem von 1 - 4. Atmen sie von 1 - 4 aus. Pausieren Sie die Atmung von 1 - 4. Wiederholen Sie das mindestens 3mal. Anschließend holen Sie 3mal tief Luft und lassen mit dem Ausatmen alle Belastungen abfallen.
- **Übernehmen Sie das Steuer** – es sind IHRE Wechseljahre, gestalten Sie sie also nach IHREN Vorstellungen. Informieren Sie sich über die Vorgänge in Ihrem Körper und die vielen Möglichkeiten, damit umzugehen. Entscheiden Sie bewusst, welchen Weg Sie gehen wollen. Fordern Sie in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld Unterstützung ein. Holen Sie sich Expert:innen ins Team. Übernehmen Sie die Regie!

Mehr Tipps finden Sie auf www.meinewechseljahre.com

Irene Guttmann
Braincoach, Mentaltrainerin