



BEAUTY

Selfcare-Tipps für mehr Achtsamkeit

ICH BIN ICH

VON LANA SCHNEIDER

7. April 2024

🕒 6 Min.

Pause drücken: Wie kann man der Hektik des Alltags entfliehen und sich Zeit für sich selbst nehmen? Wir haben mit drei inspirierenden Frauen gesprochen und präsentieren Tipps fürs eigene Wohlbefinden.

Studien bestätigen schon seit Jahren, dass die mentale Belastung immer höher wird – das kann etwa an dem steigenden Druck seit der Pandemie liegen oder aber an der finanziellen Belastung durch Inflation, am Stress am Arbeitsplatz, Zukunftsängste oder herausfordernde Care-Arbeit.

Gleichzeitig beobachten wir den Trend zu mehr Achtsamkeit: Die junge Generation legt eigene Grenzen bewusster fest, und das eigene Wohlbefinden wird nicht mehr hintangestellt. Das ist leichter gesagt als getan, denn das bringt Selbstreflexion und Selbstbewusstsein, also (Zeit-)Aufwand mit sich.

WELLBEING UND ACHTSAMKEIT

„Wohlbefinden bedeutet, die Ebenen Körper, Geist, Emotion und Essenz in Einklang zu bringen. Selfcare ist das geeignetste Tool dafür“, meint Diana Lueger, Mentalcoach, Unternehmerin und Musikerin. Man sollte all diesen Ebenen gleich viel Aufmerksamkeit schenken, stimmt Dagmar Brusse, Creative Director von Rituals, zu. „Wir bei Rituals glauben auch daran, dass der Einklang zwischen Körper, Geist und Seele der Schlüssel zu persönlichem Wohlbefinden ist. Daher ist es wichtig, mehr in Kontakt mit dem zu sein, was wir wirklich wollen, denn das macht uns letztendlich zufriedener mit dem, was wir tun“, ergänzt sie.

Stress hält Brusse außerdem für eine der größten Herausforderungen, wenn es ums eigene Wohlbefinden geht. Dass stressbedingte Krankheiten immer häufiger auftreten, ist kein Geheimnis: „Wenn man gestresst ist, kann es

sich auf das Wohlbefinden auswirken. Deshalb halte ich es für wichtig, bewusste Rituale in den Alltag einzubauen. Nehmen wir uns Achtsamkeit vor und machen die Menschen darauf aufmerksam, dass sie auf sich selbst achten müssen, könnte das viel bewirken.“



ZUKÜNFTIGE TRENDS

Achtsamkeit gewinnt immer mehr an Bedeutung: „Da man sie nicht kaufen kann, weil wir etwas dafür tun müssen, hat sie an Stellenwert gewonnen. Wir sind verwöhnt, vieles, was wir wollen, mit einem Klick zu bekommen“, so Leonie-Rachel Soyel. Auf ihrem Instagram-Account und in ihrem Buch „Couchgeflüster“, das sie zusammen mit Podcast-Kollegin Sinah Edhofer veröffentlichte, spricht sie offen über mentale Gesundheit und Achtsamkeit – vor allem beim Dating und in Beziehungen.

„Achtsamkeit bedeutet Präsenz, denn das Glück ist im Hier und Jetzt. Gerade in dieser schnellen Zeit, wo alles und jede:r deine Aufmerksamkeit will, ist Disziplin gefragt“, fügt Lueger hinzu. Und wie könnte die Zukunft der Selfcare und Achtsamkeit aussehen?

„Personalisierte Gesundheits- und Schönheitsprogramme sowie Virtual-Reality-Sitzungen für Meditation und Entspannung werden beliebter“, ist sich Soyel sicher. Brusse ergänzt, dass Individualität wichtiger sein wird: „Ich glaube daran, dass das Glück in den kleinen Dingen liegt. Man kann alltägliche Routinen in bedeutungsvolle Momente verwandeln. Das kann ein entspannendes Bad sein, eine Kerzenmeditation oder ein Buch lesen. Das ist für jede:n ganz individuell.“

4 SELFCARE-TIPPS

I. BALANCEAKT

„Mir ist es wichtig, Balance zwischen verschiedenen Aspekten des Lebens zu finden, zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen sozialer Interaktion und Alleinsein sowie zwischen Aktivität und Ruhe“, erklärt Soyel. Lueger ergänzt: „Die richtige Ernährung, Schlaf und Licht sind essenziell. Ich bin großer Fan von Kältetherapie und Eisbaden, das hilft, den Hormonhaushalt zu regeln.“

II. BAD DAYS

Alle haben schlechte Tage, das ist normal, und es gilt, diese zuzulassen. „Auch ich ärgere mich zunächst. Es ist frustrierend, aber ich versuche, dem Gefühl Raum zu geben. Ein Bad mit Kerzen und einer Badebombe mit Lavendel, Jasmin oder Rose sind immer gut, wenn ich mich unwohl fühle“, reflektiert Soyel.

III. MOVE IT

„Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren fürs eigene Wohlbefinden“, erklärt Mental-Coach Lueger. „Ich habe durch Yoga gelernt, mich in meinem Körper zu spüren. Aktuell praktiziere ich sehr viel Pilates, damit mein Geist zur Ruhe kommt“, stimmt Soyel zu.

Brusse ergänzt: „Wenn dich der Gedanke überfordert, eine Stunde Yoga zu machen oder auf einem Meditationskissen zu sitzen, dann starte mit kurzen Sessions.“

IV. ROUTINEN

Eigene Rituale können helfen, bei sich zu bleiben. Lueger empfiehlt ein Dankbarkeitstagebuch, Akupunkturmassagen und Breathwork. Brusse setzt auf Dinge, die man langsam in den Alltag einbinden kann. Nimmt man sich zu viel vor, kann es schnell zu selbst erzeugtem Stress und Frust kommen.

„Beginnen Sie Ihre Dusche mit ein wenig mehr Achtsamkeit. Wenn Sie sich eincremen, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin lenken, denn Energie fließt, dort wo die Aufmerksamkeit liegt“, so Brusse. Soyel hält viel von Manifestation: „Indem ich meine Ziele klar formuliere und visualisiere, kann ich mich auf das konzentrieren, was ich im Leben erreichen möchte.“



Diana Lueger, Leonie-Rachel Soyel und Dagmar Brusse über Achtsamkeit und Selfcare. © Siham, Aelia_andthecamera, Rituals Cosmetics

Diana Lueger ist Unternehmerin, Musikerin und Mentalcoach. Mit der Band Zweitfrau wurde Lueger österreichweit bekannt. Neben Auftritten auf großen Bühnen eröffnete sie eigene Yoga-Studios und absolvierte 2018 eine Ausbildung zum Life Coach. Ihre Passion sind Eisbäder, die sie auch selbst vermarktet.

Leonie-Rachel Soyel ist Content Creator, Autorin & Podcasterin. Auf ihren Plattformen spricht sie über Liebe, Sex, mentale Gesundheit und Achtsamkeit. In ihren Moon-Magic-Yoga-Sessions lädt sie zu einer Yoga-Praxis ein, die Körper und Geist verbindet, danach folgen Workshops, in denen Themen mit Manifestation aufgearbeitet werden.

Dagmar Brusse ist Creative Director bei Rituals. Sie ist maßgeblich für die Markenidentität von Rituals Cosmetics verantwortlich und entwickelte The Art of Soulful Living, die Philosophie, bei der es darum geht, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie selbst macht gerade die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin und interessiert sich für Meditation.