

---

## Das Saarland lebt gesund! – Gesundheitstipp

### *EndIICH- Zeit für mich*

---

Der Glaube, dass man sich Erholung erst erarbeiten muss, ist weit verbreitet. Immer wieder wird von einer hektischen und dynamischen Gesellschaft berichtet, die auf Profit und Effizienz aus ist. In einer Leistungsgesellschaft Zeit für sich alleine schaffen? Das geht nicht! Zudem sind wir mit unserem Smartphone ständig in Kontakt mit anderen oder durch Videos, Musik oder Podcasts von der Umwelt und uns selbst abgelenkt.

In einer Umfrage, in der 2074 Frauen und Männer über 18 Jahren befragt wurden, gaben 40% der Erwachsenen in Deutschland an, weniger als 45 Minuten Zeit für sich am Tag zu haben. Haushaltsarbeiten und Internet/Social Media wurden dabei als größte Hindernisse gesehen.

#### **Was ist Me-time?**

Der Begriff Me-time kommt aus dem Englischen und bedeutet „Zeit für mich selbst“. Es ist Zeit, in der man alleine ist, sich mit sich selbst beschäftigt und Dinge tut, welche die eigene körperliche oder mentale Gesundheit verbessern sollen.

In den letzten Jahren steigt das Bewusstsein für eine gesunde Work-Life-Balance (Balance zwischen Arbeit und Freizeit) und für die mentale Gesundheit. In diesem Zusammenhang spielt Me-time eine entscheidende Rolle.

#### **Warum Me-time?**

In Gegenwart anderer kann es sein, dass man sich dem Umfeld entsprechend stark anpasst oder sich sogar unter Druck gesetzt fühlt, gesellschaftlichen Normen zu entsprechen. Daher kann Me-time als Befreiung von sozialem Druck gesehen werden. Man ist unabhängig von der Meinung anderer und kann das Vertrauen in sich selbst fördern. Es kann neue Energie für soziale Interaktionen gesammelt werden. So können auch Beziehungen zu anderen Personen verbessert werden. Außerdem fördert Me-time die Kreativität. Me-time bietet die Möglichkeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen und eigenen Werten bewusst zu werden oder persönliche Ziele zu formulieren.

Fehlt die Zeit, sich um sein eigenes Wohlbefinden zu kümmern, besteht die Gefahr auszubrennen und ein Gefühl der Erschöpfung entsteht. Trotz positiver Auswirkungen der Me-time ist es kein „Heilmittel“ für die mentale Gesundheit.

#### **Wie schaffe ich es, Zeit für Me-time freizuhalten?**

Zeit für sich selbst hat meist keine Priorität. So wird die ohnehin knappe Zeit, neben Arbeit und Haushalt, für das Pflegen sozialer Kontakte eingeräumt. Wie gelingt es, in der schnelllebigen Zeit Me-time zu schaffen? Ein „Nein“ zu anderen kann ein „Ja“ zu sich selbst sein. Wichtig ist es dabei, eine gesunde Balance zwischen sozialen Kontakten und der Me-time zu halten. Hierfür kann es hilfreich sein, sich Me-time wie eine feste Verabredung in den Kalender einzutragen oder sich ein festes Zeitfenster am Tag dafür freizuhalten. Die Dauer kann von Tag zu Tag variieren. Um gestärkt aus der Me-time zu kommen, sollten jedoch mindestens 15 Minuten dafür eingeplant werden. Anzumerken ist, dass die Me-Time nicht als Isolation oder eine Abkapselung von der Gesellschaft zu verstehen ist. Vielmehr

Das Projektbüro Gesundheits- und Präventionslandkreis Merzig-Wadern wird unterstützt durch

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



und die Projektpartner

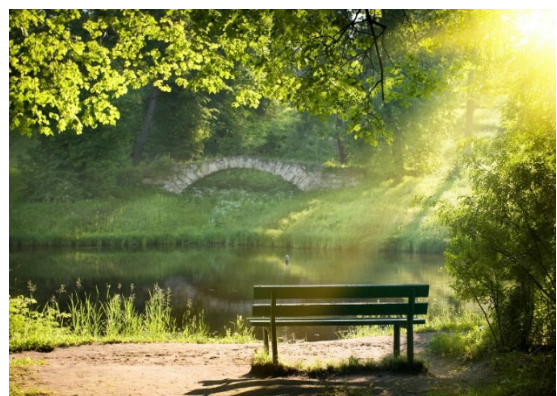


stärkt sie das eigene Bewusstsein bei der Interaktion mit unserer Umwelt und führt zu einer bewussteren Kontaktpflege.

### **Tipps für die Gestaltung der Me-time?**

Die Gestaltung der Me-time kann sich von Person zu Person unterscheiden. Jeder und jede sollte für sich selbst herausfinden, was ihm/ihr gut tut und Spaß macht. Hier einige Vorschläge zur individuellen Gestaltung der Me-time:

- **Störquellen ausschalten:**  
Freie Zeit und Langeweile werden oftmals genutzt, um Zeit am Handy und in sozialen Netzwerken zu verbringen; dies führt jedoch nicht zur gewünschten Erholung. Man ist ständig erreichbar und dort mit Bildgewalt oder Videos mit hoher Produktionsgeschwindigkeit konfrontiert. Störquellen wie das Handy oder der Computer sollten daher für die Me-time ausgeschaltet oder in einen anderen Raum gelegt werden.
- **Bewegung:**  
Bewegung muss nicht zwingend eine sportliche Aktivität sein. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft ohne Ablenkung kann schon dabei helfen, den Kopf frei zu bekommen.
- **Gesundes Kochen:**  
Wer Spaß am Kochen oder Backen hat kann die Me-time auch dazu nutzen, in Ruhe ein ausgewogenes Gericht zuzubereiten. Die Handarbeit, wie z.B. das Kneten von Teig oder das Schneiden frischer Zutaten, kann dabei zur Entspannung beitragen.
- **Ausreichend Schlaf**  
Manchmal kann es ausreichen, die Me-time zum Ausschlafen zu nutzen oder früher ins Bett zu gehen.
- **Entspannen:**  
Die Entspannung kann je nach Zeitfenster unterschiedlich sein. Von Atemübungen über Yoga bis hin zu ein paar Stunden Wellness, z.B. in der Sauna.
- **Dankbarkeit:**  
Erinnern Sie sich täglich an Dinge, für die sie dankbar sind. Schreiben Sie diese zum Beispiel in ein Tagebuch oder gehen Sie sie regelmäßig in Gedanken durch.



Das Projektbüro Gesundheits- und Präventionslandkreis Merzig-Wadern wird unterstützt durch

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



und die Projektpartner



Weitere Informationen finden Sie unter [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) oder [www.pugis.de](http://www.pugis.de).



 pugis\_ev

 Das Saarland lebt gesund

Bilder: despositphotos.com

## Weiterführende Literatur

AOK. (2021). *Me-Time: endlich ausgeglichen durch Zeit für mich*. Retrieved 03 02, 2023, from <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/me-time-um-sich-selbstkuemmern/>

National Institute of Mental Health. (2022). *Caring for your mental health*. Von [https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health#part\\_8485](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health#part_8485) abgerufen

Screenivasan, S., & Weinberger, L. (2018). *The Benefits of Spending Time Alone*. Von <https://www.psychologytoday.com/us/blog/emotional-nourishment/201812/the-benefits-spending-time-alone> abgerufen

sueddeutsche.de. (2018). *Umfrage: Viele Deutsche haben am Tag kaum Zeit für sich*. Von <https://www.sueddeutsche.de/leben/gesellschaft-umfrage-viele-deutsche-haben-am-tag-kaum-zeit-fuer-sich-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-180606-99-601034> abgerufen

Das Projektbüro Gesundheits- und Präventionslandkreis Merzig-Wadern wird unterstützt durch

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



und die Projektpartner

