

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!

Montagsmorgen

Gemäss einer Untersuchung der Suva:

Die **meisten Unfälle** passieren am **Montagsmorgen**. 700 Berufsunfälle verzeichnet die Suva an einem Werktag. Die Spitze liegt am Vormittag zwischen 9 und 10 Uhr und am Nachmittag zwischen 14 und 15 Uhr.

Die Unfallhäufigkeit hängt aber nicht nur von der Tageszeit, sondern auch vom Wochentag ab. Besonders **hoch ist das Unfallrisiko am Montagsmorgen**.

Zwischen 6 und 10 Uhr geschehen im Vergleich zu den übrigen Werktagen deutlich mehr Berufsunfälle, zwischen **7 und 8 Uhr sogar um 40% mehr**.

Nicht nur bei der Arbeit, sondern auch zu Hause und auf dem Arbeitsweg ereignen sich am Montagsmorgen besonders viele Unfälle.

Sind die ersten Arbeitsstunden am Montag noch überdurchschnittlich gefährlich, kommt es **nach der Znünpause zu einer Erholung**.

Eine Erklärung für diesen Effekt hat der deutsche Schlafforscher Prof. Jürgen Juley vom Schlafmedizinischen Zentrum Regensburg. Er sieht den Grund in der **Verschiebung der inneren Uhr**, weil viele Menschen den Tag-Nacht-Rhythmus am Wochenende verändern. Somit stehen sie für ihre Verhältnisse am Montagsmorgen zu früh auf. Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit sind noch nicht auf dem gewohnten Stand.

Am besten könnte man diesen Montagseffekt vermeiden, indem man am Wochenende ungefähr zur gleichen Zeit schlafen geht und aufsteht wie unter der Woche.

Weil sich das wahrscheinlich nur schwer realisieren lässt, heisst das Rezept erhöhtes Risikobewusstsein zum Wochenstart.

Was ist zu tun?

Die **Montagsmorgenstimmung beginnt im Kopf**. Allein wir entscheiden, wie wir Montagsmorgen bewerten. Was wir erwarten, was wir befürchten, ziehen wir mit der Macht der Gedanken an. Heute kann die Gehirnforschung die Kraft der Visionen nachweisen. **Denken Sie nur an das, was Sie erleben wollen**.

Oft drehen die Gedanken an den Montag schon am Sonntagabend. Viele Menschen schlafen in der Nacht auf Montag schlechter. Und dann ist er prompt da, der Montagsmorgen, verbunden mit Müdigkeit, schlechter Laune und Hektik. Nicht umsonst werden Produkte, die Fehler haben oder schlecht funktionieren, als „Montagsware“ bezeichnet.

Oberdierikonstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05

Homepage: www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer · E-mail: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch

dipl. Lehrerin für Autogenes Training · dipl. psychologische Beraterin SGPH

dipl. Hypnose-Therapeutin DGHT

Mitglied der Schweiz. Gesellschaft für Autogenes Training SAT

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT

Wirksame Strategien gegen den Ablöscher zum Wochenstart:

- Leben Sie ganz bewusst den Augenblick, nicht mehr und nicht weniger.
- Leben Sie den Sonntagabend ohne an den Montag zu denken. Und leben Sie genauso den Montagmorgen.
- Planen Sie bewusst etwas mehr Zeit für den Montagmorgen ein, damit Sie ihn in Ruhe beginnen können. So wie Sie den Tag beginnen, so läuft er meistens auch ab. Kommt morgens schon Hektik auf, kommen Sie später nur schwer in einen ruhigen, gleichmässigen Rhythmus.
- Denken Sie sich ein Montagsritual aus. Autogenes Training, positive Affirmationen, eine bewusste Suggestion, aber auch ein kurzes Gedicht, ein Musikstück, ein Gewürztee, ein exotisches Birchermüesli zum Zmorge. Denken Sie an etwas Positives.
- Bereiten Sie sich am Freitag vor Feierabend noch kurz auf den Montagmorgen bzw. auf die neue Woche vor. Planen Sie am Montag bewusst etwas Erfreuliches ein (Mittagessen mit Arbeitskollegen, interessanten Auftrag, etc.).

Info-Film zum Montagmorgen

www.suva.ch/dvd358.d/f/i

Quelle: Magazin 2012 - Für Ihre Sicherheit