

life&love

ZU VIEL STRESS?

Wenn das Telefon nicht aufhört zu klingeln, der Posteingang überquillt und der Stress droht, einen zu überwältigen, ist es Zeit für eine kurze Entspannungsübung. Nutzen Sie Bewegung als natürliches Mittel gegen Stress. Dazu marschieren Sie zwei Minuten auf der Stelle und schwingen die Arme mit – danach werden Sie sich gleich erholter fühlen!

TIPP
der Woche



AKTUELL +++ **UND WIE VIELE FREUNDE HABEN SIE?** Eine britische Studie mit Studenten zeigt, dass sich persönliche Netzwerke in ihrer Struktur kaum verändern. Kommen neue Freunde hinzu, müssen die alten weichen – die Zahl enger Kontakte bleibt somit konstant. +++

DATEN AUS DEM SOZIALEN NETZWERK

So lieben wir ... laut Facebook!

Das Facebook eine Menge von seinen Usern weiß, ist klar. Doch wie spezifisch dieses Wissen ist, zeigt sich in einer Datenauswertung rund um das Thema Liebe. Das Facebook-Team hat unter anderem den durchschnittlichen Altersunterschied zwischen Partnern erhoben: Für gewöhnlich sind die Liebenden zwei bis fünf Jahre auseinander. Bei gleichgeschlechtlichen Paaren ist die Differenz etwas höher. Weiters gibt es wenige Beziehungen, in denen die Partner jeweils anderen Religionen angehören. Wer Single ist, aber lieber zu zweit durchs Leben gehen will, für den ist Detroit wegen dem hohen Anteil an Singles die perfekte Stadt. Außerdem ein Hotspot: Colorado Springs. Dort ist die Wahrscheinlichkeit am Größten, dass sich spontan eine Beziehung entwickelt.



SPANNENDE DATEN
Facebook weiß alles – auch über Beziehungen, die wir online führen.

SCHEITERNDE BEZIEHUNGEN

MÄNNER UND FRAUEN SEHEN DIE CAUSA DIFFERENZIERT

Kommunikation ist nie leicht. Doch was, wenn Männer und Frauen auch noch eine geteilte Meinung über das „Sich-Aussprechen“ haben? Denn während Frauen der Meinung sind, dass die Beziehung funktioniert, so lange man miteinander reden kann, sind Männer anderer Ansicht. Für Letztere bedeutet das Reden über die Beziehung, das etwas nicht stimmt. Denn warum sollte man über etwas reden wollen, das funktioniert? Ein weiterer Grund, warum eine Liebesbeziehung scheitern kann, sind unrealistische und verklärte Vorstellungen. Vor allem Männer glauben an romantische Klischees und investieren deswegen weniger Arbeit in eine Beziehung. Wieder nach der Devise: Wenn ich daran arbeiten muss, ist nicht eh schon alles kaputt?



LEBENS-TIPP DER WOCHE



Trauen Sie sich so zu TRÄUMEN, wie Sie es in der Kindheit gemacht haben!«

MAG. SUSANNE SIOKOLA-TOMANDL
Shiatsu Therapeutin,
Co-Founder
Urban Health Concept
www.urbanhealthconcept.com

DREAM BIG. Susanne Siokola-Tomandl rät, sich die eigenen Träume richtig vorzustellen: „Visualisieren Sie ein Bild Ihres Traumzustandes, egal wie unrealistisch Ihnen das im Moment vorkommen mag! Tun Sie es wirklich (nicht nur kurz daran denken!): Was gibt es da zu sehen, zu hören, zu spüren, zu riechen, zu schmecken ... und spüren Sie, in welchem gutes Gefühl Sie das sofort versetzt!“

Buch-Tipp



Weg mit unnützem Ballast!

Entrümpeln. Da noch eine Vase, dort noch eine Lampe. Unsere Wohnungen werden immer vollgestopfter und belasten so unsere Psyche. Constanze Köpp will das ändern: „Aufgeräumt leben. Warum weniger Haben mehr Sein ist“, Droemer Knauer, 9,30 Euro.