

## Entschleunigung für Hektiktage

Sie sind erfolgreich, funktionieren perfekt und haben alles - außer Ruhe, Gelassenheit und Glück. Ein Phänomen der heutigen Zeit, in der alles schnell, hektisch und laut geworden ist. Wollen wir nicht insgeheim einfach die Bremse ziehen? Wie findet man wieder zu sich selbst? Was kann man ändern und vor allem wie?

Wie kann man schnell entspannen, abschalten und neue Kraft tanken? Wir geben Ihnen einige wertvolle Tipps, wie Sie Ihrer Zeit wieder mehr Leben geben.



## Laufen Ihre inneren Akkus auch schon auf Reserve?

Ein wichtiges Thema der Zukunft sind die gesundheitliche Probleme unserer modernen Gesellschaft, die mit ihrem rasantem Tempo immer mehr Menschen zu überfordern droht. Stress ist eine Dauererscheinung geworden. Um aus dem Teufelskreis der Dauerpower zu entkommen, muss man lernen, sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren. Überprüfen Sie Ihren Zeitplan: Können Sie Aufgaben an andere abgeben, Abläufe verbessern oder vereinfachen?

Um wieder etwas Entschleunigung in Ihr Leben zu bringen, gehen Sie die Sache gezielt an: Managen Sie sich selbst! Effektives Zeitmanagement ist die Kunst, seine persönliche Zeit optimal zu nutzen. Stecken Sie sich kurzfristige und auch langfristige Ziele - und schreiben Sie dazu Checklisten und Pläne auf, die Sie später abhaken können. Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre dazu zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Räumen Sie in Ihrem Leben auf und befreien Sie sich von allem, was Sie belastet.

(Ausführliche Ratgeber zum Thema "Zeitmanagement" finden Sie unten bei den Buchtipps aufgelistet.)

## Kleine Auszeit erlaubt!

7 Tipps für zwischendurch

Es gilt: Machen Sie langsamer und machen Sie weniger! Jedes bewußte, kurze Innehalten im Tagesablauf bringt neue Energie und Gelassenheit. Untersuchen Sie genau, was Sie innerlich aufreißt - und ändern Sie dann Ihr Verhalten. Nehmen Sie das Tempo raus, gewinnen Sie Zeit - Zeit, um das zu pflegen, was wirklich wichtig ist Ihrem eigenen Leben.

Legen Sie während der Arbeitszeit jede Stunde drei bis fünf Minuten Pause ein: Stehen Sie auf und schauen aus dem Fenster. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief und konzentriert durch, denken dabei möglichst an nichts. Tanken Sie einen Moment frische Luft, dabei strecken Sie sich genüßlich. Hauptsache ist: Einen Moment von der Arbeit lassen, abschalten und an etwas völlig anderes denken.

## Atmen Sie mal richtig durch!



Stellen Sie sich aufrecht mit geschlossenen Füßen hin, die Arme hängen locker herab. Atmen Sie ganz tief in den Bauch ein (Zwerchfellatmung), dann die Luft wieder kräftig ausatmen. Legen Sie dabei die Hände auf Ihren Bauch und konzentrieren sich auf Ihre Atmung, die Bewegung des Bauches. Nach wenigen Minuten schon spüren Sie die körperliche Entspannung - und werden sich zudem frischer fühlen, da der Körper nun auch wieder mit ausreichend Sauerstoff versorgt ist.

---

### **Ab in den Kopfurlaub!**

Fantasiereisen kann und sollte man immer und überall machen. Beim Zahnarzt, in der Bahn, während einer Pause im Büro, zu Hause auf dem Sofa. Es ist Ihre ganz persönliche Zeit, Ihr Traum. Ob nur mal fünf Minuten oder eine ganze Stunde lang. Sie können sein, wo und wer immer Sie sein möchten, und tun, was immer Sie wollen. Der Gedanke an diesen Tagtraum kann Wunder wirken, egal ob eine konkrete Erinnerung oder ein Wunschdenken. So werden Sie nach und nach anhand der Tagträume erkennen, was und wer Ihnen im Leben wichtig ist, Gefühle werden sich ordnen und Gedanken klären sich.

---

### **Lachen ist angesagt!**

Lachen ist die beste Medizin! Auch wenn Sie sich vielleicht nicht gerade danach fühlen: Denken Sie an etwas Schönes oder Lustiges. Geben Sie Ihrem Gehirn das Signal für gute Laune! Stellen Sie sich vor einen Spiegel und schneiden Sie Grimassen. So werden die Gesichtsmuskeln wieder aufgelockert - und man lacht einfach darüber, wie bescheuert man aussehen kann. Oder: Lesen Sie im Internet Witzeseiten, schauen Sie einen lustigen Film, besuchen Sie ein Lach-Seminar - Hauptsache, Sie lachen!

---

### **Probleme in die Sorgendose!**

Besorgen Sie sich eine leere Dose, beschriften diese mit "Sorgendose" und verzieren Sie sie nach Geschmack. Wenn Sie nun eine Sorge oder einen belastenden Gedanken haben, schreiben Sie das auf einen Zettel und stecken diesen in die Sorgendose. Einmal pro Woche sollten Sie Ihre Dose öffnen und die Zettel lesen. Sie werden schnell sehen, wie viele Dinge sich dabei schon wie von selbst erledigt haben. Diese Zettel entsorgen. Für die restlichen Sorgen in der Dose kurz Zeit nehmen - und vielleicht andere Lösungsansätze dafür finden, neue Ideen sammeln und aufschreiben.

---

### **Etwas Bewegung, bitte!**

Sie sollten sich bewegen und zum Abbau und zur Vorbeugung von Stress regelmäßig Sport treiben: Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, Joggen. Reitsport ist gut geeignet, da man dabei mit einem anderen Lebewesen zu tun hat, das alle Aufmerksamkeit fordert und man für eine Weile von seinen sonstigen Gedanken abgelenkt ist. Oder erlernen Sie Yoga, Tai Chi oder Qi Gong. Jedoch: Wenn Sie eine Sportart auswählen, sollten Sie auf sich selbst zu hören und nur eine Sportart wählen, die Ihnen wirklich Spaß macht. Der Sport selbst darf nämlich nicht auch noch zum Stress werden.

---

### **Think pink - positiv denken!**





Werden Sie Optimist! Positives Denken bedeutet nicht, Schwierigkeiten, Probleme und negative Gefühle zu verdrängen, sondern es soll nach und nach negative Denkmuster abbauen. Bewußtes Denken ist eine Sache des Trainings. Angenehme Gedanken und innere Zufriedenheit fördern die Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem. Wir strahlen aus, was wir fühlen. Und mehr: Es geschieht häufig das, was wir erwarten. Erinnern Sie sich daher immer wieder: "Du bist, was Du denkst" - und denken Sie sich glücklich!

---

### Web-Tipps

<http://www.wenigerstress.de>

<http://www.zeitzuleben.de>

<http://www.simplify.de>

---

### Buch-Tipps

Christine Öttl: "Weg mit dem Stress", Gräfe & Unzer 2006, 96 Seiten, ISBN 3774288453, Broschiert 6,90 Euro

Lothar Seiwert: "Wenn du es eilig hast, gehe langsam", Campus Verlag 2005, 192 Seiten, ISBN 3593376652, Broschiert 17,90 Euro

Marion Grillparzer: "Joker!", Gräfe & Unzer 2006, 160 Seiten, ISBN 3833800356, Broschiert 16,90 Euro

Werner Küstenmacher: "Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben", Campus Verlag 2004, 383 Seiten, ISBN 3593374412, Gebunden 19,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

