

Ich bin raus!

besser abschalten
und entspannen

Karin Obermark-Stell
Anette Schnoor 





Vorwort

Stellen Sie sich vor: Sie haben gut geschlafen, wachen morgens erholt auf und freuen sich auf den Tag. Sie mögen Ihre Arbeit und sind gespannt auf die Begegnung mit anderen Menschen. Sie wissen, dass Sie für die Dinge, die Sie gerne tun, Zeit haben werden, und können es sich auch erlauben, einfach nichts zu tun.

Geht nicht? Doch, das geht. Ein solch entspanntes Leben können Sie führen, Sie können es sich so einrichten, denn zumeist sind es nicht die äußeren Einflüsse, die Sie treiben – auch wenn es häufig danach aussieht. Tatsächlich bestimmt eher unser Umgang mit dem, was von außen auf uns einströmt, wie es uns geht. Wir bestimmen also selbst die Wirkung, die andere Menschen und fremde Ansprüche auf unser Leben haben. Und deshalb können wir lernen, diesen fremden Ansprüchen freundlich und entspannt zu begegnen – auch wenn sie das Potenzial haben, uns das Leben sauer zu machen. Wir können lernen, unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und auch, sie zu erfüllen. Wir können lernen, uns Zeit zu gönnen, Fehler nicht so ernst zu nehmen, und andere oder auch eigene Vorgaben freundlich aber bestimmt abzulehnen, wenn sie nicht zu uns passen.

Es tut gut, gelassen durchs Leben zu gehen

Auf den folgenden Seiten bekommen Sie Denkanstöße und Anregungen, um sich bewusst zu machen: Wie gehen Sie mit sich selbst um? Wie verhalten Sie sich in Belastungssituationen? Wie entspannen Sie am besten? Und wie können Sie verändern, was Sie gerne verändern wollen? Mit Bestandsaufnahmen, Reflexionen, praktischen Tipps und Übungen kann dieses Buch Ihnen ein guter Begleiter sein.



Inhaltsübersicht

Gedanken zum Einstieg	12
Teil 1: Reflexion: Wie geht es Ihnen?	17
1. Wo stehen Sie?	20
2. Wie sieht Ihr Alltag aus?	22
3. Wie wichtig nehmen Sie sich selbst?	29
4. Kennen Sie Ihre Grenzen?	32
5. Welcher Erholungstyp sind Sie?	37
6. Wie steht es um Ihre Pausenkultur?	42
Teil 2: Strategien: Abschalten und entspannen	47
1. Entspannung und Erholung – was ist das?	48
2. So schalten Sie Ihr „Kopfkino“ ab	54
3. Seien Sie gut zu sich	58
a) Schauen Sie freundlich auf sich	58
b) Geben Sie sich Zeit	59
Teil 3: Praktische Übungen: Auszeit nehmen	63
1. Genusspausen	65
2. Übungen zum Perspektivwechsel	67
3. Raus aus der Konzentration	69
4. Übungen in der Natur	71
5. Freizeiterlebnis Mittagspause	79
6. Übungen am Arbeitsplatz	80
a) zur Ruhe kommen / Achtsamkeitsübungen	80
a) Dehnübungen / Verspannungen auflösen	83
c) Übungen zur Vitalisierung und Mobilisierung	85
Zum Schluss: Ein Gedicht	89

Gedanken zum Einstieg

Schnell, schnell – wir müssen schnell machen, denn Zeit ist Geld und Geld brauchen wir, um zu leben. Generationen von Menschen sind mit diesem Glaubenssatz groß geworden und Generationen leiden unter ihm. Die jahrzehntelange Jagd nach Geld, Gut und gesellschaftlichem Ansehen hat uns weit gebracht: Laut Bundesgesundheitsurvey – einer Reihenuntersuchung im Auftrag des Gesundheitsministeriums – erreicht die Zahl der Krankschreibungen wegen Depressionen inzwischen einen nie da gewesenen Höchststand. Millionen Menschen leiden an Schlaf- und Angststörungen, Tendenz steigend. Die Menge der verordneten Antidepressiva hat sich im vergangenen Jahrzehnt verdoppelt. Bis zu fünf Millionen Beschäftigte nehmen nach einer Studie der Krankenkasse DAK Gesundheit verschreibungspflichtige Medikamente, ohne krank zu sein. Die Pillen sollen das geistige Leistungsvermögen steigern. „Länger durchhalten“ ist die Devise. „Hirndoping“ Sorge für mehr „Output“ und Effektivität im Arbeitsleben, meint, wer so etwas konsumiert. Tatsächlich führt dieser Weg zumeist direkt in die Überforderung, verbunden mit den genannten Krankheiten, mit Depressionen, Angststörungen oder Süchten. Selbst Kinder leiden zunehmend unter so starken Erschöpfungszuständen, dass sie ärztlich behandelt werden müssen. Eine erschöpfte Gesellschaft produziert erschöpfte Kinder.

Alltägliche Schnelllebigkeit

Die Ursachen für diese Entwicklung liegen auf der Hand: Im „Alltagswahnsinn“ zwischen Arbeit, Familie und Freizeit sind die Tage vollgestopft und verplant. Verabredungen werden Wochen im Voraus getroffen und in letzter Minute wieder abgesagt – weil ein wichtiger Termin oder eine Erkrankung dazwischen gekommen sei. Tatsächlich sind wir zumeist wohl einfach zu erschöpft, um uns freudig mit anderen Menschen auszutauschen. Im Beruf sind Überstunden für jeden zweiten Deutschen inzwischen die Regel, sagt eine Studie des



Erholungsort Natur| Raus aus Lärm und Schnelllebigkeit, hinein in die Ruhe.

Deutschen Gewerkschaftsbundes aus dem Jahr 2015. Danach arbeiten 59 Prozent der Beschäftigten länger als vereinbart, 62 Prozent sind mehr als 40 Stunden in der Woche am Arbeitsplatz und nach einer Untersuchung der Bertelsmann-Stiftung legen dabei ein Viertel der befragten Vollzeit-Beschäftigten ein zu hohes Arbeitstempo vor. 18 Prozent stoßen an ihre Leistungsgrenzen, 23 Prozent gönnen sich nicht einmal eine Pause.

Durch Schule, Ausbildung und Beruf auf Leistung und Optimierung getrimmt, planen viele Menschen selbst ihre freie Zeit noch effizient durch. Sie laufen Marathons, stellen sich dem sportlichen Vergleich in verschiedensten Wettbewerbssportarten und verbannen so Spontaneität, Entspannung und Muße aus ihren Leben.

Hinzu kommt häufig ein sehr hoher Anspruch an sich selbst. Wer sich stark über seine Arbeit und den beruflichen Erfolg definiert, ist besonders gefährdet, sich zu verausgaben oder sich zu erschöpfen. Fehlt dann noch die Anerkennung zuhause oder im Job, steigt das Risiko krank zu werden.

Welchen Einfluss haben Erbanlagen?

Auch unsere Erbanlagen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das belegen neuere Ergebnisse eines Forschungsprojektes der Universität Bonn zu genetischen, epigenetischen und psychologischen Komponenten, vorgestellt im Mai 2015. Die Forscher betonen, dass wir von unserem Erbgut nicht „fatalistisch beeinflusst“ sind. Vielmehr konnten die Wissenschaftler in einer großen Studie mit rund 1500 Probanden nachweisen, dass zwar in unseren Genen Risikofaktoren und Stress-Anfälligkeit programmiert sein können, umgekehrt aber auch Einflüsse unserer Umwelt und unsere eigene Lebensweise die Aktivitäten der Gene verändern. Das gilt in schützender wie in schädlicher Hinsicht. Demnach manipulieren wir selbst, absichtlich oder nicht, unser Genom so, dass die vor Stress schützenden Hormone weniger oder verstärkt produziert werden. Wir haben dadurch selbst großen Einfluss auf unsere Widerstandskraft.

Wie fühlen Sie sich?

Wenn Sie häufig erschöpft sind und sich auch nach einem Wochenende oder sogar nach dem Jahresurlaub nicht erholt fühlen, zeigen Sie Anzeichen für einen bedenkenswerten Erschöpfungszustand. Phasen mit Rückenschmerzen, Magenbeschwerden, Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten deuten auf ein starkes Erholungsbedürfnis hin – und wer sich schließlich nur noch auf seine Arbeit fokussiert, dabei Familie, Freunde und sogar sich selbst vernachlässigt, ist reif für eine grundsätzliche Veränderung seiner Lebensgewohnheiten. Geben Sie sich Zeit. Genießen sie mit Muße und Ruhe. Sehen, hören, spüren Sie. Gestalten Sie Ihr Leben bewusst, statt Tabletten zu schlucken, die es Ihnen erträglich machen

sollen. Trödeln, pausieren, sich erholen und „lange Weile“ zu haben, gehören genauso zu einem gesunden Tagesablauf wie regelmäßige Leistungsphasen. Wer gebraucht wird und schafft, was er sich vornimmt, fühlt sich vital, ausgeglichen und kann Ärger und Konflikte bewältigen, ohne übermäßig darunter zu leiden. In dieser Form kann Stress beflügeln.

Was brauchen Sie?

Um den richtigen Rhythmus für das eigene Leben zu finden, ist es wichtig, das individuelle Stressempfinden, die persönlichen Vorlieben und die eigenen Grenzen zu kennen. Hier gilt: Aufhören, solange noch Energie da ist! Dann können wir uns richtig erholen. Für den einen ist es ein heißes Bad oder ein langer Spaziergang, für den anderen seine Handarbeit, wieder ein anderer mag sich beim Sport austoben. Männer und Frauen erholen sich übrigens unterschiedlich: Während „Sie“ zumeist an der frischen Luft, beim Wandern oder in der Natur „runterkommt“, findet „Er“ häufig Ausgleich in der Ausübung seines Hobbys. Was Sie tun ist egal – wichtig ist nur, dass Freizeitgestaltung nicht in Hektik oder gar Leistung ausartet, sondern wirklich der Erholung dient.

Wie gehen Sie mit sich um?

Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit gegen Stress, lässt sich lernen. Die bereits erwähnten Forschungen zu unseren Erbanlagen zeigen, dass wir nicht Opfer äußerer Umstände oder unseres Erbgutes sind, sondern dass wir mit der Umgebung, die wir uns selbst schaffen, die eigenen Gene beeinflussen. Wir haben es in weiten Teilen in der Hand, ob wir, physisch oder psychisch, gesund bleiben oder krank werden. So sieht es auch die Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde Dr. Iris Hauth. Angesprochen auf das um sich greifende Phänomen des „Burn out“ rät sie, feste Zeiten in der Woche und am Wochenende zum Abschalten einzuplanen. Dabei sei wesentlich, ohne schlechtes Gewissen Muße zu haben. Einfach mal

zu entspannen, zum Beispiel im Grünen zu sitzen und die Natur auf sich wirken zu lassen.

Es ist also völlig in Ordnung, wenn Sie jetzt von sich sagen, „Heute bin ich raus!“ und dieses Buch zur Hand nehmen. Es gibt Ihnen praktische Anleitungen für die Stressbewältigung im Alltag. Viel Freude beim besseren Abschalten und Entspannen!



Teil 1
Reflexion:

Wie geht es Ihnen?

Wie geht es Ihnen?

„Wie geht es Ihnen?“ Wie oft hören wir diese Frage oder stellen sie einem Menschen, den wir mögen und für den wir uns interessieren, wenn wir ihn treffen? Aber wie ist das mit uns selbst? Wann haben Sie sich das letzte Mal gefragt, wie es Ihnen geht und sich dann auch eine ehrliche Antwort gegeben?

Fragen Sie sich einmal: „Wie geht es mir eigentlich?“ Eine ehrliche Antwort darauf zu finden, ist gar nicht so leicht. Auf den folgenden Seiten bekommen Sie Hilfestellungen, um ihre individuelle „Bestandsaufnahme“ zu machen. Viel Spaß dabei!

1. Wo stehen Sie?

Auf die Frage, was Ihnen besonders wichtig im Leben sei, geben viele Menschen die Antwort: „Gesundheit.“ Schon der Philosoph Arthur Schopenhauer (1747–1805) stellte fest „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Jeder möchte gesund bleiben und mit Zufriedenheit und Wohlbefinden sein Leben genießen können. Damit es gelingt, bedarf es eines stetigen Wechsels von Anspannung und Entspannung, von Belastungen und Ausgleich. Wie ausgeglichen ist Ihr Leben, wenn Sie Ihre Beschäftigungen, Aufgaben und Belastungen auf der einen Seite betrachten und Ihren Ausgleich, Ihre Zeit für Entspannung und Erholung auf der anderen Seite?



**Nachgehakt: Sind Sie in Balance?
Machen Sie den Gewichte-Test!**

Reflexion: In Balance?

- a) Stellen Sie sich eine Waage mit den beiden Waagschalen „Anspannung“ und „Entspannung“ vor. Vor Ihnen liegen 10 Gewichte à 10 kg. Verteilen Sie jetzt die Gewichte entsprechend ihrer aktuellen Lebenssituation. Wieviele Gewichte liegen aktuell in der Schale „Anspannung“? Wieviele sind es in der Schale „Entspannung“?
- b) Welche Aspekte Ihres Lebens tragen zu dieser Verteilung bei?
- c) Wer oder was verbraucht Ihre Energie?
- d) Wer oder was belastet Sie?
- e) Wer oder was führt bei Ihnen zu Anspannung?
- f) Wer oder was stärkt und stützt Sie?
- g) Wer oder was trägt zu Ihrem Ausgleich, zu Ihrer Erholung bei?
- h) Wer oder was gibt Ihnen Energie?

Plan:

- a) Möchten Sie an der bestehenden Gewichtung etwas verändern?
- b) Wenn ja, was genau?
- c) Wie können Ihre nächsten Schritte aussehen?

2. Wie sieht Ihr Alltag aus?

Daniel (32 Jahre, Lehrer):

„In der Woche stehen meine Frau und ich morgens um 5.30 Uhr auf. Wir machen uns fertig, bereiten das Frühstück vor und wecken dann unsere Kinder, 2 und 4 Jahre alt, und versorgen die beiden. Nach dem gemeinsamen Frühstück bringen wir sie in die KiTa und fahren dann zu unserer Arbeit. Am Nachmittag, nach der Schule, hole ich unsere Kinder ab. Danach kümmere ich mich um sie und bereite das Essen vor. Anschließend werden die Kinder zu Bett gebracht. Am Abend bin ich mit Vorbereitungen für die Schule beschäftigt und erledige noch Arbeiten im Haushalt. Oft bin ich damit erst gegen 22 Uhr fertig.

Uns fällt es schwer, abends abzuschalten und einzuschlafen. Das „Kopfkino“ läuft noch auf Hochtouren. Deshalb hören wir noch ein Hörspiel oder eine Lesung. Wenn wir eingeschlafen sind, wachen wir nachts häufig auf. Dann stellen wir wieder das Hörspiel an. Morgens fühlen wir uns oft wie gerädert. Wir sind selten ausgeschlafen ...“

So wie Daniel und seiner Frau geht es vielen Menschen. Sie eilen durch den Tag von einer Aktion zur nächsten. Erholsame Pausen werden nur selten gemacht. Der Feierabend verschiebt sich immer weiter nach hinten oder findet nicht statt. Menschen können immer schlechter abschalten. Wie sieht Ihr Alltag aus?

Nachgehakt: Ein Blick auf Ihren Lebensrhythmus

Auf der nächsten Seite finden Sie den Plan „Mein Tagesablauf“. Tragen Sie darauf ein, was Sie den Tag über tun. Tragen Sie ebenfalls Ihre Pausen ein. So gewinnen Sie einen Überblick über Ihren Alltag, über seine Struktur und die Verteilung von Beanspruchung und Erholung.

Reflexion: Mein Tagesablauf

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 - 7 Uhr							
7 - 8 Uhr							
8 - 9 Uhr							
9 - 10 Uhr							
10 - 11 Uhr							
11 - 12 Uhr							
12 - 13 Uhr							
13 - 14 Uhr							
14 - 15 Uhr							
15 - 16 Uhr							
16 - 17 Uhr							
17 - 18 Uhr							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18 - 19 Uhr							
19 - 20 Uhr							
20 - 21 Uhr							
21 - 22 Uhr							
22 - 23 Uhr							
23 - 24 Uhr							
0 - 1 Uhr							
1 - 2 Uhr							
2 - 3 Uhr							
3 - 4 Uhr							
4 - 5 Uhr							
5 - 6 Uhr							

Reflexion: Tagesablauf

- a) Wie sieht der Tagesablauf bei Ihnen aus?
- b) Leben Sie in einem Rhythmus zwischen Ruhe- und Erholungszeiten?
- c) Wie erholen Sie sich?
- d) Wie verbringen Sie Ihre Pausen am Arbeitsplatz?
- e) Nehmen Sie sich im Alltag Zeit zur Erholung, zum Abschalten?
- f) Wie sieht Ihr Wochenverlauf aus?
- g) Gibt es Tage, an denen Sie sich nicht mit „Arbeit“ beschäftigen?
- h) Können Sie gut abschalten?
- i) Haben Sie einen ruhigen Schlaf?

Plan:

- a) Möchten Sie an Ihrem Tagesrhythmus etwas verändern?
- b) Wenn ja, was genau?
- c) Wie können Ihre nächsten Schritte aussehen?

Teil 2
Strategien:

**Abschalten und
entspannen**

2. So schalten Sie Ihr „Kopfkino“ ab

Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache und hat der Menschheit zu ihrer Entwicklung verholfen. René Descartes, französischer Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler (1596-1650), formulierte den berühmten Satz „Ich denke, also bin ich.“ Doch was geschieht, wenn das Denken keine Ruhe gibt, wenn wir unser „Kopfkino“ nicht abschalten können. Ähnlich wie unsere Muskeln braucht auch unser Gehirn den Wechsel von Betrieb und Ruhezustand. Dieses Umschalten gelingt vielen Menschen nicht und sie gehen mit zermürbenden Gedanken in und durch die Nacht.

Die Gedanken scheinen ganz automatisch zu kommen und lösen eine Folgekette von Gefühlen und Handlungen aus. Man nennt diese Folge auch D-F-H-Kette (Denken-Fühlen-Handeln). Hier steckt der Schlüssel für Anspannung oder Entspannung: Wie wir eine Situation bewerten, also wie wir in dieser Situation denken und was wir über sie denken, entscheidet, ob wir in Aufregung, Sorge und Stress geraten oder gelassen bleiben. Und wie wir denken, das können wir tatsächlich beeinflussen.

Björn und Marie (35 und 38, Versicherungskaufleute)

arbeiten in einer Firma. Sie haben einen gemeinsamen Kollegen, über den sie sich häufig ärgern. Mittags treffen sie sich in der gemeinsamen Pause und tauschen sich immer wieder ausführlich über den „unmöglichen“ Kollgen aus. Angespannt kommen sie nach der Pause zurück an ihren Arbeitsplatz.

Denken Sie um

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit Ihrem Auto im Stau. Sie haben einen Termin und Sie könnten eventuell zu spät kommen. Was

denken Sie? „Oh nein, jetzt stehe ich auch noch im Stau, das kann doch nicht wahr sein. Ich muss pünktlich kommen. Ich darf nicht zu spät kommen. Nun fahrt doch mal etwas schneller! Das ist ja nicht zum Aushalten! Dieser Vollidiot, warum fährt der nicht ...“ ?

Sie könnten auch denken: „Das ist ja sehr voll heute Morgen. Das kann ich nicht ändern. Ich rufe an, dass es etwas später wird. Schöne Musik im Radio ...“

Sie haben die Wahl

Tatsächlich: Sie selbst bestimmen, was und worüber Sie denken. Wenn Sie grübeln, haben Sie sich dafür entschieden zu grübeln. Wenn Sie nicht grübeln wollen, können Sie sich bewusst anders entscheiden: Statt auf die um sich selbst kreisenden Gedanken zu achten, können Sie zum Beispiel Ihre Aufmerksamkeit auf etwas völlig anderes, z.B. etwas Äußeres, Sichtbares richten. Konzentrieren Sie sich etwa auf Geräusche, Gerüche oder machen Sie einen Spaziergang, bei dem Sie auf möglichst viele Details achten.

Und verzichten Sie auf Werturteile. Lassen Sie Dinge und Menschen einfach sein, wie sie sind, ohne ihnen eine Bewertung zu verpassen. Das entzieht den meisten Grübeleien schon die Grundlage.

Sie können Gedankenspiralen durchbrechen, indem Sie schreiben. Strukturieren Sie eine tatsächlich bestehende Aufgabe schematisch. Dann haben Sie zu Papier gebracht, was sie quält, und können es loslassen. Sie können auch einfach nur den Stift aufs Papier setzen und dann in Einemdurchschreibenohnepunktundkommasowieesin-ihrenkopfkommtdunsolassensieihrengedankenfreienlaufundkomme-ndurchassoziationskettenzugänglichanderengedanken.

Oder reden Sie mit sich. Formulieren Sie positiv und bleiben Sie gelassen. Auf dieser Grundlage basiert das autogene Training: Sie nehmen eine Entspannungsposition ein und sagen gezielt Sätze wie

„Mein rechter Arm ist ganz schwer und entspannt“. Wiederholen Sie diese Sätze, werden sie vom Gehirn aufgenommen und an den Körper weitergeleitet. Mit diesem gezieltem Denken in Form von Autosuggestion können wir „durch uns selbst bewirken, dass ein Gedanke in uns selber Fuß fasst“ (Émile Coué, Begründer der modernen, bewussten Autosuggestion, 1857-1926). Auf diese Weise wirkt die „Vorstellungskraft auf das Seelische und Körperliche im Menschen“.

Mit ein wenig Übung lernen Sie auf diese Weise abzuschalten und zu entspannen. Und wenn Sie sich in Entspannung denken können, sind Sie jederzeit der Programmdirektor Ihres Kopfkinos. Statt: „Ich will mich jetzt nicht mehr über meine unfreundliche Kollegin ärgern“ (so fühlen Sie Ihren Ärger weiterhin, denn unser Gehirn kann das Wort „nicht“ nicht denken), denken Sie dann beispielsweise: „Was habe ich heute erlebt, wofür bin ich dankbar?“ Oder Sie hören einfach den Vögeln zu, dem Rauschen des Windes oder dem Schlag Ihres lebendigen Herzens. Positive Wahrnehmung entspannt.

Esther (38, Rechtsanwältin)

verabredet sich einmal in der Woche mittags mit ihrer Freundin zum Essen. Sie nehmen sich Zeit für Ihre privaten Gespräche, genießen das Zusammensein und das Essen. Aus dieser Pause kommt Esther entspannt und mit neuer Energie zurück.

Nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr

Auch wer bewusst auf seine Atmung achtet, kann das Gedankenkarussell stoppen: Beobachten Sie Ihren Atem, atmen Sie bewusst in den Bauch oder in den Rücken, in die große Zehe oder in den kleinen Finger – alles ist möglich. Wie geht es Ihren Füßen heute, wo sind sie überall gewesen, was haben sie getragen? Und Ihre Hände, was haben sie berührt?



Teil 3
Praktische Übungen:
Auszeit nehmen



Übungen zum Abschalten, Abregieren und Entspannen

Die folgenden Übungen helfen Ihnen beim Abschalten & Entspannen. An dieser Stelle wechseln wir die Anrede zum „Du“.

1. Genusspausen

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und genieße etwas ganz bewusst:

Apfeltraum – Apfel essen

Nimm einen Apfel in die Hand. Schließe die Augen und stell' Dir vor, wo dieser Apfel gewachsen ist. Wie sieht der Baum aus, an dem er hing, wie die schöne rosa-weiße Apfelblüte? Ganz langsam Tag für Tag vom Frühling bis zum Spätsommer ist er zu dieser Frucht gewachsen. Nun hältst Du ihn in der Hand. Schließe die Augen und ertaste die Frucht, Schale, Blüte und Stiel. Rieche an dem Apfel und nimm seinen Duft wahr. Schau ihn genau an, welche Farben hat er? Beiße hinein und schmecke den Apfel, den Saft und das Fruchtfleisch, die Süße und die Säure, die feste Schale und das zarte Innere. Genieße jeden einzelnen Bissen und sei dankbar für diesen Genuss.

Kristin, 38, Controllerin

„Seit zwei Jahren bin ich Nichtraucherin, gehe aber nach wie vor mit meinen Kollegen raus in die Raucherpause. So habe ich die Möglichkeit, abzuschalten und Energie zu tanken. Meist esse ich dabei ein Stück Obst, zum Beispiel einen Apfel, und habe auch meinen Genuss.“

Ich komme mit neuer Kraft an meinen Arbeitsplatz zurück und kann wieder durchstarten. Wenn ich diese Pausen nicht mache, fällt es mir schwerer meine Konzentration aufrecht zu erhalten. Ich werde schneller müde und fühle mich stärker belastet.“



Apfeltraum



Cappuccino-Schaumerlebnis



Hand aufs Herz

Cappuccino-Schaumerlebnis

Lehne Dich gemütlich auf Deinem Stuhl zurück oder stell Dich ganz entspannt hin und lockere Deine Schultern. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und freue Dich auf deine Cappuccino-Pause. Wenn Du den Cappuccino selbst zubereitest, nimm diese Schritte ganz bewusst wahr. Ist der Cappuccino in der Tasse, erfreue Dich an seinem Aussehen, dem schönen Milchschaum. Schließe die Augen und nimm den Duft wahr. Wenn Du kalte Hände hast, umfasse die Tasse und

lass Dich wärmen. Schmecke ein wenig vom zarten Schaum. Nimm einen Schluck und fühle das Geschmackserlebnis auf der Zunge. Erlebe die Entspannung und den Genuss.

Schokolade – Der zarte Schmelz

Lege Dir eine kleine Portion Schokolade für den großen Genuss bereit. Begib Dich in eine entspannte Position und freue Dich auf die kleine Pause. Schau Dir erst einmal die Verpackung der Schokolade an – woher kommt sie? Welchen weiten Weg hat die Süßigkeit von der Kakaopflanze bis zu Dir zurückgelegt? Welche Sorte hast Du Dir ausgewählt? Schließe für einen Moment die Augen, nimm die Schokolade in die Hand und rieche daran. Welche Aromen kannst Du wahrnehmen? Lecke an der Schokolade. Wie schmeckt sie?

Beiße ein kleines Stück ab und lege es an unterschiedlichen Stellen auf Deine Zunge. Lasse die Schokolade schmelzen und entdecke, an welcher Stelle auf der Zunge sie Dir am besten schmeckt. Genieße auch den Rest deiner Portion bewusst und mit Genuss. Genieße auch Deine Mahlzeiten bewusst, ohne dabei zu arbeiten, fern zu sehen oder zu lesen. Gönn Dir Deine Pausen und tanke damit neue Energien.

2. Übungen zum Perspektivwechsel

Hand aufs Herz

Stelle Dich fest auf beide Beine. Schließe Deine Augen und atme tief ein und aus. Denke an Deine Aufgaben, die Du heute schon erledigt hast und die noch vor Dir liegen. Lege nun eine Hand auf Dein Herz und denke an eine Person, die Dir emotional sehr nahe steht, mit der Du Dich sehr verbunden fühlst, bei der es Dir „warm um´s Herz“ wird. Spüre, wie wichtig Dir diese Person ist. Tanke neue Energie über die positiven Gefühle zu dieser Person. Schau nun auf Deine Erlebnisse und Aufgaben des Tages und gehe sie gelassen an.

Atementspannung

Setze Dich bequem und entspannt auf Deinen Stuhl oder lege Dich auf den Rücken. Schließe die Augen und sage Dir, dass dieses nun Deine Zeit für Ruhe und Entspannung ist. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und stimme Dich auf die Entspannung ein. Nach dem nächsten Einatmen halte die Luft für einen Moment an, dann atme kräftig aus und senke dabei ganz bewusst die Schultern. Wiederhole dieses noch zwei bis drei Mal.

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deiner Nase. Spüre beim Ein- und Ausatmen, wie die Atemluft an Deinen Nasenwänden vorbeiströmt. Fühlst Du die unterschiedliche Temperatur der Atemluft?

Gehe mit Deinen Gedanken zu Deinem Bauch und spüre, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei diesen Wahrnehmungen. Falls Dir andere Gedanken in den Sinn kommen, schau sie kurz an und lass sie vorbeiziehen wie eine Wolke. Führe Deine Gedanken zurück auf die Wahrnehmungen Deines Atmens. Begleite Deine Atmung mit Worten: Denke beim Einatmen „ein“ und beim Ausatmen „aus“. Zähle Deine Atemzüge: beim Einatmen: 1, beim Ausatmen: 2, beim Einatmen: 3 usw. Belege Deine Atemzüge mit Bildern. Suche Dir zwei Bilder aus, die für Dich Erholung und Entspannung bedeuten, z.B. „Sonne“ und „Strand“. Stelle Dir beim Einatmen das eine Bild und beim Ausatmen das andere Bild vor. Nach jedem Ausatmen gibt es eine Atempause. Nimm diese Atempause bewusst wahr und stelle Dir dazu ein Dreieck vor. Fahre gedanklich an der einen Seite des Dreiecks hoch und atme ein, fahre an der anderen Seite hinunter und atme aus. An der dritten Seite des Dreiecks mache eine Atempause. Dann beginne von vorn.

Spüre wie Deine Atmung mit der Zeit tiefer und ruhiger wird. Nimm wahr, wie Du durch die Konzentration auf Deinen Atem abschalten und entspannen kannst. Komm dann gedanklich zurück an Deinen



Atmen und entspannen | Welche Bilder entstehen vor dem inneren Auge?

Platz und öffne Deine Augen. Bewege Deine Hände und Arme, recke und strecke Dich. Stehe auf und schüttel alle Gliedmaßen aus. Genieße Deine Ruhe und Energie.

Bodycheck

Setze Dich bequem und entspannt auf einen Stuhl oder lege Dich auf den Rücken. Beende ganz bewusst deine Tätigkeit und erlaube Dir nun eine Auszeit für Dich. Freue Dich auf diese Zeit des Abschaltens und Entspannens.

Schließe die Augen und atme bewusst tief in den Bauch ein und aus. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem rechten Arm und zu Deiner rechten Hand. Spüre die Kleidung, die Deinen rechten Arm umgibt. Fühle, wie und wo der rechte Arm und die rechte Hand die Unterlage berühren. Spüre die Schwere von Arm und Hand. Fühle die Entspannung. Erkunde ebenso den linken Arm und die linke Hand. Atme tief ein und aus und nimm wahr, wie der Atem ruhiger und tiefer wird.

Über die Autorinnen



Karin Obermark-Stell

lebt in Flensburg an der Förde und setzt ihr Motto „Ich bin raus“ beim täglichen Gang an den Strand um.

Als Gesundheitspsychologin (M.sc.), Dipl.-Sportwissenschaftlerin und systemische Beraterin führt sie in Firmen und Verwaltungen, an Schulen und Hochschulen Seminare, Supervisionen und Coachings durch. In den Themenfeldern „Gesundheitsmanagement und Kommunikation“ begleitet, berät und motiviert sie Menschen und Organisationen auf ihrem Weg durch Veränderungsprozesse.



Anette Schnoor

lebt in Langballig an der Ostsee. Als Volljuristin und systemische Coach (DGfC/DGfS) arbeitet sie in der strategischen Kommunikation und begleitet Menschen und Organisationen durch Veränderungsprozesse.

Sie hilft, Potenziale zu entdecken und zu entwickeln, Herausforderungen lösungsorientiert anzugehen und zu bewältigen.

Als freie Autorin schreibt Anette Schnoor für verschiedene Herausgeber und eigene Medien (MachtWort Kommunikation).