

Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst, wie närrisch du herumgehastet bist. Lerne zu schweigen und du merkst, dass du viel zu viel geredet hast. Sei gütig und du siehst ein, dass dein Urteil über andere allzu hart war.

- Chinesische Weisheit

Ständig sind wir alle im Stress. Ich kenne das von mir selber, von meiner Familie, meinen Freunden, meinen Klienten. Wenn ich Recht überlege kenne ich fast niemanden, der nicht zumindest hin und wieder klagt "zu wenig Zeit zu haben".

Im Prinzip haben wir alle genug Zeit. Wir haben alle jeden Tag die selbe Zeit zur Verfügung. Was wir daraus machen ist unsere Entscheidung. Natürlich haben wir auch ein paar Verpflichtungen, aber wie sich diese gestalten liegt grundlegend auch in unseren Händen.

Zum Ausgleich machen wir Sport, treffen uns mit Freunden zum Abendessen, gehen feiern, machen einen Städtetrip, gehen unseren anderen Hobbies nach - und laden uns damit noch mehr Termine und Aktivitäten zum ohnehin schon hektischen Alltag auf.

Wo ist da die Balance?

Versteh mich nicht falsch, auch in der Freizeit aktiv zu sein ist großartig, wir sitzen alle sowieso viel zu viel und Bewegung tut unheimlich gut. Sich mit guten Freunden verabreden, Zeit für die Familie haben ist Balsam für die Seele. Aber wer kennt's nicht, die Phasen, Situationen, Augenblicke, in denen einen selbst das schon stresst?

Und wenn wir dann einmal gestresst sind, denken wir noch mehr nach, reden noch mehr, wuseln noch hektischer rum, vergessen erst Recht die Zeit wahrzunehmen und zu genießen.

Achtsamkeit in den Alltag einzubauen ist nicht immer leicht.

Doch wir brauchen diese Pausen unbedingt! "**Ruhe zieht das Leben an, Unruhe verscheucht es.**" (Gottfried Keller) Wenn wir lernen uns bewusst Pausen zu nehmen, wenn

das zu einer unserer Prioritäten wird und wir uns dafür die Zeit nehmen, werden wir das Leben mehr spüren, mehr genießen und wesentlich effektiver, effizienter und bewusster leben.

Ernährung

Achtsamkeit, Pausen und Ruhe und die Ernährung einbauen ist gar nicht so schwer, wir müssen uns nur dazu überwinden. Wie oft habe ich meinem Freund schon gesagt, er solle mal nicht so schlingen, weil gutes Kauen so unglaublich viele Vorteile hat. Du kannst deine Verdauung enorm verbessern (denn die Verdauung beginnt im Mund), du bist schneller satt, du genießt dein Essen mehr, du schmeckst die einzelnen Zutaten besser, du kannst damit sogar Krankheiten vorbeugen und Maßlosigkeit verhindern. Ich könnte wirklich noch eine Reihe weiterer Gründe aufzählen, die dafür sprechen jeden Bissen so lange zu kauen, bis er wirklich nur noch Brei ist.

Ich weiß, die Wahrheit sieht oft so aus: 2, 3 mal kauen und runter damit. Ich kenne das natürlich auch von mir selber, zwischendurch hab ich auch mal Mahlzeiten, wo ich schlinge.

Als mein Freund vorgestern beim Abendessen die Sorge hatte nicht satt zu werden (es gab 200g Nudeln und Mexiko Bolognese für ihn ;-)) habe ich ihn nochmal gebeten nur dieses eine Mal jeden Bissen mindestens 20 Mal zu kauen. Manchmal könnt ihr jemanden und euch selbst überzeugen, in dem ihr nicht versucht etwas für immer umzustellen, sondern nur einmal auszuprobieren. Wenns blöd ist, du nichts positives daraus ziehen konntest, dann mach es halt nicht nochmal.

Er hats ausprobiert und nach der halben Portion sagte er ganz erstaunt "ich bin langsam satt".

Versuch es doch auch ein einziges Mal ;-)) nimm dir einmal die Zeit dafür ohne Ablenkung (TV, Handy, etc.) zu essen und jeden Bissen mindestens 20 Mal zu kauen. Noch besser wären 30 oder mehr, aber Hey, für den Anfang wären 20 schon fantastisch!

Fitness

Wir geben Vollgas beim Sport, machen active Restdays (die in der Tat sehr sinnvoll sind!) und gehen dann wieder zur Arbeit, die uns zumindest mental, wenn nicht auch körperlich, enorm fordert. Und wo nehmen wir uns die Zeit für Ruhe? Für eine Pause?

Pause machen bedeutet hier übrigens nicht auf der Couch liegen und nen Film schauen - auch wenn ich das ebenfalls sehr gerne mache :-)

Die Balance schaffen wir durch Momente, in denen wir uns nur auf uns konzentrieren, in

denen wir unserem Körper die Möglichkeit geben zu entspannen und im besten Fall vielleicht noch zu mobilisieren und regenerieren.

Das müssen nur 5-10min pro Tag sein, in denen du zum Beispiel Mobility-, Dehn- und/oder Yogaübungen machst. Ich nutze dafür sehr gerne die Blackroll!

Selbstliebe

An dieser Stelle möchte ich dir wirklich ans Herz legen einmal eine Selbstliebe Meditation auszuprobieren. Nur einmal, wenn es dir nichts bringt, machst du es halt nicht nochmal ;-)

Meditieren kann man wirklich auf die unterschiedlichsten Arten und Weisen. Ich zeige dir jetzt eine Möglichkeit.

Setz dich gemütlich hin (das muss nicht im Schneidersitz sein), schließ die Augen und atme einige Male tief ein und wieder aus. Durch die Nase ein, durch den Mund aus.

Wenn du deinen Rhythmus gefunden hast denk bei jedem Atemzug an die Dinge, die du an dir selber magst. Du atmest alles, was du an dir liebst tief ein. Deine Augen, deinen Humor, alle körperlichen und charakterlichen Eigenschaften, die du zu schätzen weißt.

Und mit jedem Ausatmen lässt du alle negativen Gefühle über dich selber raus. Alles, was dich verunsichert, was du nicht magst atmest du aus. Deine Ungeduld, deine Selbstkritik, deine Angst und auch die körperlichen Eigenschaften, die du nicht leiden kannst.

Mach das so lange, bis du all das Positive aufgesogen und das Negative hast gehen lassen.

Zum Abschluss möchte ich noch einmal die chinesische Weisheit aufgreifen. "Sei gütig und du siehst ein, dass dein Urteil über andere allzu hart war." möchte ich ergänzen mit: **Sei gütig zu dir selber und du siehst, dass dein Urteil über dich allzu hart war.**

Ich wünsche dir eine entspannte Pause
Deine Bianca