



13. April 2017

Runter kommen! Tipps für das bewusste Abschalten



Es ist wichtig, regelmäßig in den Offline-Modus zu schalten – selbst wenn der Aus-Knopf noch so schwer zu finden ist. Hier ein paar Möglichkeiten, mit denen Sie selbst den stressigsten Alltag hinter sich lassen und ein bisschen Ruhe finden können. Gerade als Ausgleich in stürmischen Episoden ist diese nämlich sehr wichtig.

Warum ist Runterkommen so wichtig?

An der Notwendigkeit einer stabilen Balance zwischen An- und Entspannung lässt sich nicht rütteln. Wer ständig nur Vollgas gibt, gehetzt seine ToDo's abarbeitet, permanent erreichbar ist und niemals still steht, bekommt es in der Regel früher oder später mit Stress und seinen Auswirkungen zu tun. Einmal im Hamsterrad festgelaufen, scheinen sämtliche Auswege erst einmal unerreichbar. Wie soll ich denn die Stopp-Taste drücken, wenn ich es mir doch gerade nicht erlauben kann?

Tatsächlich kann das nur mit Konsequenz (*Ich gehe pünktlich nach Hause und sage auch mal Nein!*), Disziplin (*Heute Abend bleibt das Handy aus!*) und bewusstem Loslassen (*Ich bin ganz bei mir und nirgendwo sonst!*) gelingen. Denn ja, es gibt auch Aufgaben, die warten können. Wir müssen uns nur vom Gedanken verabschieden, dass die Welt ohne das eigene Zutun aus den Fugen gerät. Stimmt nämlich nicht. Das zu akzeptieren, kratzt vielleicht kurzzeitig am Ego, auf lange Sicht aber hält es den Kopf gesund. Dabei muss nicht nur die Kommunikation mit anderen mal pausieren, vor allem auch die Zwiegespräche mit uns selbst. Doch die Gedanken einfach so auszustellen, ist eine vertrackte Aufgabe – vielleicht helfen euch ja die folgenden Abschalt-Tipps dabei!

Hier also ein paar Tipps für kleine Alltagsfluchten

„Probier`s mal mit Gemütlichkeit,
mit Ruhe und Gemütlichkeit“
- Balu der Bär -

☞ Gedanken ausmisten

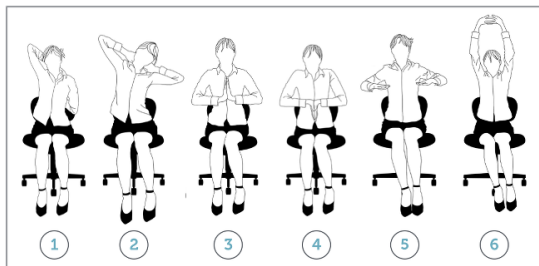
Versuchen Sie doch mal, an absolut gar nichts zu denken! Genau, will unter Zwang nicht klappen – es sei denn, man ist ein indischer Mönch. Was aber mit ein bisschen Übung funktionieren kann, ist, in eine Beobachtungsperspektive zu wechseln und die eigenen Gedanken wie die eines Freundes objektiv zu betrachten. So lässt sich viel leichter sortieren, welche Gedanken gerade vollkommen unnötig sind.



☞ Alles abschütteln

Hier soll Ihnen die körperliche Ertüchtigung ans Herz gelegt werden – die positive Wirkung regelmäßiger Bewegung ist aber auch einfach unvergleichlich. Sanfte Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen oder Schwimmen sind ideal, um den Adrenalinpiegel zu senken. Yoga, Pilates, Tai Chi und Spaziergänge wiederum entspannen gleichzeitig Körper und Kopf.

☞ Büro-Workout



Auch bei der Arbeit können Sie kleine Erholungseinheiten absolvieren, indem Sie zum Beispiel kurz rausgehen und fünfmal mit Volldampf die Treppe rauf und runter rennen. Oder sie versuchen es mal mit Bürostuhl-Akrobatik: Dazu einfach die Seiten des Sitzes greifen und mit aller Kraft daran ziehen, so dass Sie sich selbst fest auf die Fläche drückt. Zehn Sekunden halten und loslassen – hilft sofort.

☞ Grenzen ziehen

Ist man innerlich bereits auf Hundertachtzig und kurz davor, einen Schreikampf zu bekommen, hilft nur noch die Notbremse. Und die ziehen Sie, indem Sie einfach alles abbrechen, was Sie gerade tun. Radikal, aber zielführend. Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben in Großbuchstaben das Wort AUS darauf. Ziehen Sie es solange nach, bis sich das aufgewühlte Gedankenmeer beruhigt hat.

☞ Negatives abladen

Den Arbeitstag lässt man am besten mit einem kleinen Ritual hinter sich, einem symbolischen Schlusstrich. Ich empfehle gern, sich am Abend als Letztes eine ToDo-Liste für den nächsten Tag zu schreiben – das verdeutlicht einem selbst: Morgen geht es weiter, für heute ist der Ofen aus. Auch ein Abladeplatz für den emotionalen Ballast erfüllt diesen Zweck. Das kann beispielsweise eine Mülltonne auf dem Heimweg sein: Hier werfen Sie ab sofort mental Ihren Tagesfrust hinein.



☞ Das Glas-Maß kennen

Sich zum Feierabend ab und zu einen Drink zu genehmigen, ist zum Abschalten völlig legitim. Sobald es jedoch mehr oder gar zur Routine wird, sollten Ihre Alarmglocken bimmeln. Auch die Volksdroge Fernsehen entspannt übrigens nur vermeintlich – mit den bunten Bildchen werden nämlich auch Stresseinflüsse en gros über den Äther geschickt. Lieber also mal wieder ganz bewusst Musik hören oder ein Buch lesen!

☞ Positiv denken

Ha, denken Sie jetzt vielleicht – das ist ja wohl echt abgedroschen. Aber im Ernst: Es lohnt sich, den eigenen Optimismus mal ein bisschen zu trainieren. Wie das geht? Sobald Ihr Kopf keine Rast findet und sich alles um Sorgen und Ängste dreht, konzentrieren Sie sich ganz fest auf etwas Schönes. Den Sonnenuntergang beispielsweise oder ein Kinderlachen. Zack, der Beruhigungseffekt setzt ein.



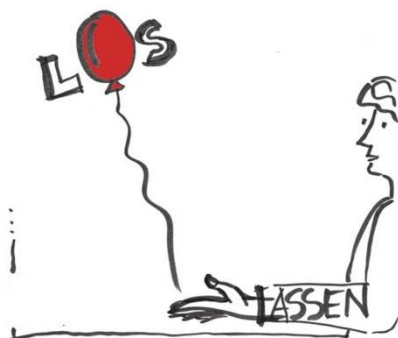
☞ Absolute Ruhe suchen

Das gelingt am besten, wenn man ganz bei sich selbst und von nichts als Stille umgeben ist. Schon eine Viertelstunde Konzentration auf die eigene Atmung kann helfen, komplett runterzufahren und buchstäblich Luft zu holen. Vorausgesetzt, man wird dabei nicht gestört – egal, ob durch echte Menschen, das Handy oder andere technische Geräte, die geräuschvoll um Aufmerksamkeit bitten.

☞ Den Atem kontrollieren

Einen ruhigen Ort gefunden? Toll, dann versuchen Sie doch mal diese einfache Übung, um ganz bei sich anzukommen: Atmen Sie mit geschlossenen Augen zehnmal ganz bewusst durch die Nase ein und aus und verfolgt den Weg der Luftströme gedanklich. Danach halten Sie nach jedem Ausatmen die Luft an und zählen bis zehn – dann holen Sie wieder Luft. Schon nach wenigen Minuten sind Sie deutlich ruhiger.

☞ Die Sinne abschalten



Daran kann eine etwas komplexere, aber sehr effektive Übung anschließen: Fixieren Sie etwa eine halbe Minute einen Punkt vor sich, schließen Sie dann die Augen und konzentrieren sich auf die Stelle zwischen Ihren Augenbrauen. Danach die Augen wieder öffnen und von vorn beginnen, insgesamt dreimal. Dieses Abschaltprinzip lässt sich genauso mit dem Gehör, dem Geruchs- und Geschmackssinn trainieren. Es hilft, das bewusste Wahrnehmen und Loslassen zu schulen – im Alltag Gold wert!