



## 10 Dinge, die sofort glücklich machen

Es sind die kleinen Dinge im Leben, heißt es, die Glück bedeuten. Das stimmt! Hier kommen zehn Tipps, wie das sofort funktioniert

Über das Glück sinnen wir seit Menschengedenken mit Inbrunst nach und werden dessen auch nicht müde. Die großen Erkenntnisse bleiben dabei unverändert: Geld macht nicht glücklich, Freunde kann man nicht kaufen, Gesundheit ist das größte Geschenk. Was aber, wenn man wüsste, was man in jeder Minute und gerade, wenn man darüber nachdenkt, hadert und rätselt, etwas für das eigene emotionale Wohlbefinden tun könnte?

Wissenschaftler gehen der Frage nach dem Glück ebenso immer weiter auf den Grund und versuchen, den Algorithmus des Glücklichseins aufzudecken. In etlichen Studien haben sie aus verschiedenen Blickwinkeln und Disziplinen entscheidende Faktoren für das Empfinden von Glück zusammengetragen - und können dabei mittlerweile ganz konkrete Hinweise geben, wie Glück tagtäglich entstehen kann.

Ihren Erkenntnissen zufolge kommen hier zehn Wege zum Glück - im Alltag, jetzt und sofort:

1. **Kulturelle Angebote wahrnehmen:** Eine Studie in Norwegen hat gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Konzerte, Ausstellungen oder andere kulturelle Aktivitäten wahrnehmen, weit weniger unter Ängsten leiden und glücklicher und zufriedener sind.
2. **Tagebuch führen - und es ab und zu lesen:** Die Lektüre des Selbstgeschriebenen lässt uns einen positiven Blick auf Vergangenes werfen, das haben mehrere Experimente gezeigt.
3. **Smalltalk mit Fremden:** Jegliche Versuche, Menschen davon aktiv abzuhalten, mit anderen zu sprechen, sind bisher kläglich gescheitert. Umgekehrt berichten diejenigen, die dazu angehalten wurden, mit Fremden einfach ein Gespräch zu beginnen, zum Beispiel im Bus oder Zug, von durchwegs positiven Erfahrungen und der Frage, warum sie das nicht häufiger machen.

4. **Und auch ein paar ernsthafte Gespräche führen:** Der tägliche Smalltalk führt dazu, sich nicht allein zu fühlen - eine wichtige Bedingung fürs Glücklichein. Noch mehr kann für das eigene Glücksempfinden machen, wer unter diese täglichen Pläusche auch ein paar ernsthafte Gespräche mischt.
5. **Sich einbringen:** In verschiedenen Studien wurde belegt, dass Menschen, die im Umkreis einer Stadt wohnen, eine höhere Lebenszufriedenheit aufweisen als die Städter selbst. Weniger Verkehr, mehr Grünfläche und eine Nachbarschaft sind vermutlich wichtige Faktoren. Entscheidend ist allerdings eine andere Tatsache: Die Mehrheit der Provinzler bringt sich in der Umgebung ein, ist lokal oder in der Nachbarschaft organisiert und engagiert.
6. **Ein paar traurige Songs anhören:** Tatsächlich bringt uns der mentale Ausflug in melancholische Sphären längerfristig auf positive Gedanken. Denn sie erlauben uns zu träumen - und das führt zu großer emotionaler Ausgeglichenheit.
7. **Geld für Erfahrungen ausgeben, nicht für Dinge:** Bedarf eigentlich nicht mehr der Erklärung, wurde aber auch erforscht und bestätigt. Auch wenn wir uns erstmal immer für die Sache entscheiden (wir „wollen ja etwas für unser Geld sehen“), bringt uns die Entscheidung, es für eine gute Erfahrung auszugeben, viel weiter.
8. **Sich kleine und erreichbare Ziele setzen:** In einem Experiment der Universität Houston war einer Gruppe Testpersonen aufgetragen worden, einen anderen Menschen glücklich zu machen. Der zweiten Gruppe wurde es spezifischer gesagt: einen anderen Menschen mit einem Lächeln glücklich machen. Das Ziel wurde in der zweiten Gruppe in jedem Fall erreicht - und führte zu einer besonders hohen Zufriedenheit bei den Probanden.
9. **Sich bewusst schöne Dinge ansehen, sei es in der Natur oder anderswo:** in einem Kunstwerk, einem Designobjekt, einem schönen Menschen. Eine Studie des Elektronikanbieters HTC fand heraus, dass solche Eindrücke negative und aggressive Gedanken um 30 Prozent verringern.
10. **Obst und Gemüse essen - guten Appetit!**

Zum Glücklichein braucht es tatsächlich nicht die großen Dinge, aber es ist notwendig, dass wir uns täglich um das eigene Glück und das der anderen bemühen.

Quelle: <http://goodimpact.org/content/10-dinge-die-sofort-gl%C3%BCcklich-machen>

## 10 Regeln zur Förderung der eigenen Zufriedenheit

### 1. Selbstverantwortung:

Übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst! Sehen Sie Stress als Herausforderung und bemitleiden Sie sich nicht in aller Stille. Betrachten Sie sich nicht als „Gefangenen Ihres Schicksals“. Bejahen Sie den Stress, denn Leben und Leistung sind ohne Stress nicht möglich. Flucht vor dem Stress ist keine Stressbewältigung, sondern führt eher zu neuem Stress. Akzeptieren Sie nicht widerstandslos Stresssituationen, sondern versuchen Sie, Disstress aktiv umzugestalten. Der größte Teil der negativ empfundenen Stresssituation ist selbst verursacht. Akzeptieren Sie aber auch für bestimmte Zeitabschnitte den herausfordernden aktiven und kreativen Stress!

### 2. Selbstbestimmung:

Realisieren Sie so weit wie möglich selbstbestimmte Ziele! Nehmen Sie nur Aufgaben an, die herausfordernd, befriedigend und für Sie selbst wertvoll sind, deren Erfüllung für Sie eine Selbstbestätigung darstellt. Trainieren Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstmotivation, d.h., bleiben Sie fähig, Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle auszudrücken, ohne sich immer rechtfertigen zu müssen. Überprüfen Sie aber auch Ihre bisherigen Zielsetzungen. Übersteigerte Ansprüche und utopische Ziele sind ständige Quellen für Stressreaktionen. Versuchen Sie, Misserfolge, Krisen und Konflikte zur geistigen Neubesinnung zu nutzen. Die Erfüllung materieller Bedürfnisse sowie Anerkennung und Status können die eigene Selbstverwirklichung nicht ersetzen.

### 3. Bewusst handeln:

Tun Sie das, was Sie tun, überzeugt! Leben Sie im Hier und Jetzt. Entwickeln Sie eine Sensibilität für den Augenblick. Trainieren Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit. Genießen Sie Ihr Leben, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Wenn Sie schon „sündigen“, dann überzeugt. Verteilen Sie Ihre Kraft auf verschiedene Lebensaktivitäten, nicht nur einseitig zum Beispiel auf den Beruf. Handeln Sie bewusst im Beruf, in sozialen Aktivitäten, in der Freizeit, in Ihrer Familie. Leben Sie bewusst, lieben Sie bewusst, lernen Sie bewusst, lachen Sie bewusst, leiden Sie bewusst.

### 4. Positives Denken:

Sehen Sie auch die guten Seiten! Sehen Sie an Krisen und negativen Ereignissen auch die positiven Seiten. Beunruhigen Sie sich nicht schon vorher über mögliche Stresssituationen, sondern stellen Sie bedrohlichen Ereignissen lohnende Ziele und positive Ereignisse gegenüber. Sehen Sie das Leben nicht als eine überwiegend ernste und schwere Sache an, sondern freuen Sie sich so oft wie möglich am Leben überhaupt. Lachen Sie auch einmal über sich selbst, und entwickeln Sie Sinn für Humor.

### 5. Bewusste Entspannung durch Entspannungstechniken!

Planen Sie Zeiten bewusster Entspannung ein, mindestens 15 Minuten täglich. Pausen, Mittagszeiten, Wochenenden, aber auch der Urlaub sollten „stressfreie“ Zeiten sein. Sie sollten der „Problementfernung“ dienen. Dies gelingt durch bewusste Entspannungsübungen, aber auch durch bewusste Freizeitgestaltung. Fitness, Sport, Sauna gehören ebenso dazu wie Hobbys. Wichtig ist, dass die aktiv oder passiv genutzte Freizeit Freude macht und zu einer „Umpolung“ von Körper, Psyche und Geist führt.

## **6. Bewusste Anspannung durch aktive Lebensführung!**

Der Entspannung steht die aktive Stressbewältigung gegenüber. Der körperliche Abbau des Affektstaus wird durch ein systematisches sportliches Training erreicht. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, und machen Sie sich immer bewusst: Übersteigerte Leistungsansprüche können Disstress erzeugen. Aktive Lebensführung heißt aber auch: Vermeidung körperlicher Risiken durch gesunde Ernährung (Übergewicht), Reduzierung des Rauchens, Einschränkung des Alkoholkonsums und des Tablettenverbrauchs.

## **7. Positive Umwelt:**

Schaffen Sie sich eine stressfreie Umgebung! Die Auswirkungen einer durch Stress belasteten Umwelt hängen im Beruf wesentlich von den zwischenmenschlichen Beziehungen innerhalb einer Firma, vom praktizierten Führungsstil und vom Betriebsklima ab. Vergleichbares gilt auch für die Familie. Man kann zu einer positiveren Umwelt beitragen, indem man seinen Mitmenschen mehr Vertrauen und Sympathie entgegenbringt. Betrachten Sie Probleme im sozialen Bereich auch aus Sicht der anderen. Hilfreich kann es sein, weniger zu reden, mehr zuzuhören, zu beobachten und andere Meinungen zu tolerieren. Es geht aber auch darum, in sozialen Beziehungen eigene Rechte und Bedürfnisse zu artikulieren und Zonen gegenseitigen Respekts zu vereinbaren. Bei der Auswahl von sozialen Kontakten sollte man vorsichtig vorgehen und Beziehungen herstellen, die stärkend und unschädlich sind.

## **8. Stressfreie Arbeitsorganisation:**

Agieren Sie, statt zu reagieren! Stress entsteht vor allem im reaktiven Zeitstress. Bewahren Sie sich eine gut ausgewogene und herausfordernde Arbeitsmenge. Wer dauernden Zeitdruck erfährt, sollte versuchen, aktiv zu planen, weniger wichtige Dinge zu delegieren und Zeitpuffer einzuplanen. Überlastungen und Krisen werden durch Zeiten des Aufatmens ausgeglichen. Ein voller Schreibtisch zeugt von schlechter Arbeitsorganisation und zwingt zum Weitergrübeln am Feierabend. Zeitpolster sind unbedingt notwendig, um auch wichtige Dinge in Ruhe erledigen zu können. Auch die Mitarbeiter können dazu beitragen, „störungsfreie“ Zonen zu schaffen.

## **9. Distanz und Gelassenheit:**

Schaffen Sie sich Ruhe- und Rückzugszonen! Stress entsteht häufig deshalb, weil die notwendige Distanz zu Aufgaben, zu Menschen und zu sich selbst verloren geht. Man sollte den Mut finden, sich einmal in der Woche den Anforderungen aus Beruf, Familie und Freizeit zu entziehen. Die vielen unterschiedlichen Rollenerwartungen verhindern sonst die eigene Standortbestimmung. Selbstbesinnung und das Zurückfinden zu sich selbst sind notwendige Voraussetzungen zur Stressbewältigung.

## **10. Freude und Erfolgserlebnisse:**

Lernen Sie, sich wieder zu freuen! Verschaffen Sie sich positive Erlebnisse und Freude. Viele haben verlernt, sich zu freuen und alltägliche Dinge zu genießen. Finden Sie Freude auch an einfachen Selbstverständlichkeiten des täglichen Lebens, über die man sich freuen sollte. Positive Erlebnisse erhöhen die Stresstoleranz. Versuchen Sie, wenigstens einmal täglich Freude zu empfinden!

Quelle: Sieland, B. & Pfeiffer, S., Bedarfsorientierte Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern

# 10 WIRKUNGSVOLLE SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

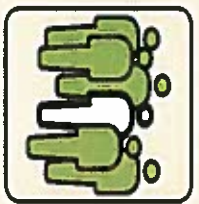
## Aktivitäten



**Neues lernen.**  
 Durch das Lernen von Neuem, wird die Neugier gepflegt, dem Leben wieder neue Impulse gegeben und dadurch das Selbstwertgefühl gehoben.



**Aktiv bleiben.**  
 Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Ausgleich zu Arbeitsstress, Überreizung und zu hohem Lebensstempo.



**Sich beteiligen.**  
 Sich zu beteiligen und sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, die trägt und solidarisch zusammenhält, und wo Ängste und Hoffnungen eingebracht werden können, gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen.



**Sich entspannen.**  
 Bewusste Pausen und Bewegung oder einfach bewusstes Ein- und Ausatmen sorgen für Entspannungsphasen im Alltag.

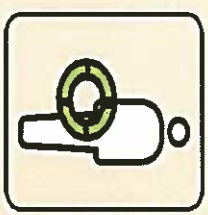


**Etwas Kreatives tun.**  
 Im kreativen Gestalten können Sehnsüchte, Wünsche, Gedanken und Ängste ihren Ausdruck finden und sichtbar gemacht werden.

## Selbstwert



**Sich selbst annehmen.**  
 Jeder hat Fähigkeiten und Talente. Machen Sie sich Ihrer Talente und Fähigkeiten bewusst und stehen Sie dazu. Dann gelingt es auch leichter, Ihre Schwächen anzunehmen. Und: Nobody is perfect!



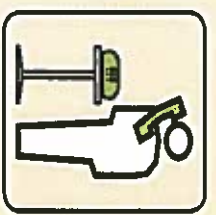
**Sich nicht aufgeben.**  
 Um beruflich oder auch privat erfolgreich sein zu können, müssen wir an uns selbst glauben. Schicksalsschläge, Schock, Trauer brauchen Raum und Zeit um emotional verdaut zu werden. Professionelle Hilfe kann dabei ein „Rettungsring“ sein.



**In Kontakt bleiben.**  
 Ein Netzwerk an guten FreundInnen sorgt dafür, dass wir in Krisen und Konflikten nicht alleine sind. Es muss aber gepflegt werden.



**Um Hilfe fragen.**  
 Sich Hilfe von außen zu holen ist kein Ausdruck von Schwäche, im Gegenteil: Es zeugt von Mut und Kraft seinen Problemen entgegenzutreten.



**Darüber reden.**  
 Es ist ein tiefes menschliches Bedürfnis, sowohl Freuden, als auch Sorgen mitteilen zu wollen. Durch das Erzählen wird Sorge geteilt und Freude verdoppelt.

## Checkliste

- Habe ich mich heute schon bewusst bewegt?
- Habe ich Bewegungspausen in meinem Alltag?
- Welche Ziele und Träume möchte ich verfolgen?
- Welche Dinge muss ich loslassen, um glücklich sein zu können?
- Was ist mir heute gut gelungen?
- Was sind meine Talente/Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?
- Nehme ich mir die Zeit, die ich brauche, um mich zu entspannen?
- Gibt es eine Gemeinschaft/einen Verein/eine Organisation, wo ich mich gerne beteiligen würde?
- Wem kann ich meine Sorgen und Probleme anvertrauen? Für wen bin ich eine Stütze in Krisen?
- Nehme ich mir die Zeit, meine Freundschaften zu pflegen?

Quellen: (Institut für Gesundheitsplanung, Linz; pro mente, Steiermark)

## Wie man sich selbst auf förderliche Gedanken bringen kann: Ein Menü zur Stressbewältigung

Stress entsteht zu einem erheblichen Teil im Kopf. Wie wir Situationen einschätzen und unsere eigenen Kompetenzen bewerten, hat großen Einfluss darauf, ob es zu Stress kommt oder nicht. Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht daher darin, eigene stressverschärfende Gedanken zu erkennen und zu verändern.

Dies ist leichter gesagt als getan, denn die stressverschärfenden Denkmuster haben sich durch jahrelange Benutzung tief in unser Gehirn eingegraben. Sie sind dadurch ein fester Bestandteil von uns selbst geworden und unsere Sicht der Dinge erscheint uns oft als einzig mögliche und richtige. Um Bewegung in den eigenen Kopf und sich selbst in Stresssituationen auf neue, förderliche Gedanken zu bringen, kann es hilfreich sein, sich mit einer (oder auch mehreren) der folgenden Fragen zu konfrontieren:

### Realitätstestung und Konkretisieren

- Ist es wirklich so?
- Welche Beweise/Tatsachen sprechen für meine Sichtweise?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?
- Wie sehen die anderen beteiligten Personen die Sache? Wie fühlen die sich?
- Wie sehen andere (neutrale, unabhängige, erfahrene) Personen die Sache?
- Wie würde das Geschehen in einem Dokumentarfilm aussehen?
- Was genau ist passiert? Was ist im Einzelnen geschehen oder gesagt worden?
- Ist das immer so? Welche Ausnahmen gibt es?

### Blick auf das Positive, auf Chancen und Sinn

- Was ist das Gute an dieser Situation?
- Wozu ist das gut?
- Wo liegen Chancen?
- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
- Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?

### Orientieren an eigenen Stärken und Erfolgen

- Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert?
- Wie habe ich das geschafft?
- Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei
- unter Beweis gestellt?
- Worauf bin ich stolz?

- Was gibt mir heute Mut und Sicherheit?
- Worauf kann ich mich verlassen?

### Orientieren an positiven Konsequenzen und Entkatastrophisieren

- Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?
- Wie werde ich mich dann fühlen?
- Wie werden andere, die mir wichtig sind, auf meinen Erfolg reagieren?
- Wie wird das meine Lebenssituation positiv beeinflussen?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen?
- Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?

### Relativieren und Distanzieren

- Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?
- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich? Was ist wichtiger als diese Sache?
- Wie sieht die Situation von einer höheren Warte aus?
- Was würde mein/e Freund/in (jemand, der es gut mit mir meint) mir in dieser Situation sagen?
- Was würde ich einem/r Freund/in zur Unterstützung sagen, der/die sich in einer ähnlichen Situation befindet?

Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung (2011, Springer-Verlag GmbH.)

# Resilienz

## 7 Strategien der Steh-Auf-Menschen

**1. Optimismus leben**

Ich vertraue darauf, dass es besser wird. Ich sehe die Chance und das Positive. Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.

**2. Akzeptanz**

Annehmen, was geschieht. Annehmen, was unabänderlich ist. Es ist ein Teil meines Lebens.

**3. Lösungen sehen**

Verschiedene Blickwinkeln einnehmen und Lösungen entwickeln, kreativ auf Suche gehen.

**4. Mich selbst regulieren**

Ich achte auf meinen Körper, Gedanken, Gefühle. Ich weiß, was wirklich wichtig ist und bin dankbar.

**5. Verantwortung übernehmen**

Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben. Ich verzichte auf Opferrolle und Schuldzuweisungen. Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.

**6. Netzwerk und Beziehungen pflegen**

Ich traue mich, um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen. Ich gestalte meine Beziehungen positiv. Ich bin Teil verschiedener Netzwerke.

**7. Zukunft gestalten**

Ich plane meine Zukunft, ich Sorge für mich. Ich richte mich nach Lebensträumen und Zielen aus.

## Mögliche förderliche Gedanken

Stress wird auch oft ausgelöst/verstärkt durch Glaubenssätze (z.B. „Ich muss immer für andere da sein!“ oder „Ich muss perfekt sein!“), die wir stark verinnerlicht haben. Diese Glaubenssätze können durch die Entwicklung von neuen Einstellungen abgeschwächt werden.

### Sei perfekt!

- Auch ich darf Fehler machen.
- Aus Fehlern werde ich klug.
- Oft ist gut gut genug.
- Weniger ist manchmal mehr.
- So gut wie möglich, so gut wie nötig.
- Ab und zu lasse ich fünf gerade sein.
- Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.
- Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.
- Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird.

### Sei beliebt!

- Ich darf »nein« sagen.
- Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.
- Ich Sorge auch für mich.
- Ich bin gut zu mir.
- Ich darf andere enttäuschen.
- Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.
- Nicht alle anderen müssen mich mögen.
- Kritik gehört dazu.
- Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen.
- Ich darf kritisiert werden.

### Sei stark!

- Ich darf auch mal Schwäche zeigen.
- Schwächen sind menschlich.
- Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.
- Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich.
- Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.
- Ich lasse mich unterstützen.
- Ich darf/kann delegieren.
- Ich darf meine Gefühle zeigen.
- Ich muss nicht alles selbst/allein machen.

### Sei vorsichtig!

- Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.
- Ich kann/muss nicht alles kontrollieren/planen.
- Risiko/Unsicherheit gehört dazu.
- Ich kann/darf mich auf andere verlassen.
- Ich habe Vertrauen.
- Störungen sind Teil des Jobs/des Plans.
- Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.
- No risk, no fun!

### Ich kann nicht!

- Ich schaffe es.
- Ich habe schon ähnliche Situationen gemeistert.
- Ich nehme es als Herausforderung an.
- Ich vertraue auf mich.
- Ich weiß, was ich kann.
- Ich kann es aushalten.
- Das geht auch wieder vorüber.
- Das wirft mich nicht um.

Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung (2011, Springer-Verlag GmbH.)



## Tipps für Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

1. Nimm / schenk dir am Morgen einige Minuten, um einfach nur still zu sein – sitze oder lege dich und sei einfach mit dir selbst... blicke aus dem Fenster, höre auf Geräusche und Klänge in der Natur oder mach einen langsamen Spaziergang in Stille.
2. Auf deinem Weg zur Arbeit werde dir eventueller Anspannungen und Verspannungen im Körper bewusst, z.B. der Hände, die sich am Lenkrad krampfhaft festhalten, den hochgehobenen Schultern, der Enge im Bauch, ein zusammengezogenes Gesäß, übermäßig starrende Augen. Atme in die Verspannungen hinein und löse sie bewusst mit Hilfe deines Atems und deiner Achtsamkeit auf. Wie fühlt es sich an, wenn du z.B. dich beim Autofahren entspannst?
3. Wenn du z.B. beim Autofahren immer Radio hörst, dann entscheide dich bewusst dafür, es diesmal nicht anzuschalten.
4. Jedes Mal wenn du bei einer Ampel halten musst richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem.
5. Bevor du mit der Arbeit beginnst, nimm dir einige Augenblicke, um dich für den Arbeitstag auszurichten: mache dir eine Vision für den heutigen Tag bewusst.
6. Während du an deinem Schreibtisch sitzt, achte auf Körperempfindungen und den Spannungslevel im Körper; versuche bewusst, überflüssige Spannungen loszulassen.
7. Wenn du eine Pause machst, gestalte deine Pause anders als du gewohnt bist zu pausieren.
8. Wie verbringst du deine Mittagspause? Versuche einmal was Neues, sei kreativ.
9. Nimm dir jede Arbeitsstunde 1-3 Minuten dir deines Atems und körperlicher Empfindungen bewusst zu werden. Wie kannst du dich erinnern? Ein Post-It am Bildschirm?
10. Nutze alltägliche Hinweise aus deiner Umgebung als Erinnerungshilfen, um dich zu zentrieren (nimm bewusst Kontakt auf mit dem Boden auf dem du stehst oder dem Stuhl, auf dem du sitzt: z.B. das Klingeln des Telefons, den Computer einschalten, ein Programm hochfahren).
11. In Besprechungen oder bei der Kommunikation mit deinen Arbeitskollegen oder Mitarbeitern nimm dir vor in Gesprächen sehr bewusst zuzuhören.
12. Am Ende deines Arbeitstages lass deinen Tag nochmals kurz Revue passieren; bringe dir mit Wertschätzung auch deine kleinen Erfolge zu Bewusstsein: schließe den Tag bewusst ab, mache dir deine positiven Ergebnisse bewusst und mache dir einen kurzen Plan für den morgigen Tag. Das hilft dir am Abend abzuschalten.
13. Auf dem Heimweg, achte besonders auf Klänge und Geräusche, die in deinem Gewährseinsfeld auftauchen.
14. Vollziehe bewusst den Übergang von der Arbeit zum Privatleben. Lass dich für einige Augenblicke einfach nur sein. Kannst du das genießen?

15. Achte darauf, ob du es eilig hast, nach Hause zu kommen. Kannst du die Eile entspannen, ein wenig loslassen?

16. Wenn du zuhause angekommen bist, mache dir bewusst, dass du jetzt zuhause bist: kannst du ganz gegenwärtig sein?

17. Wechsle deine Kleidung, wenn du zuhause bist; das hilft dir einen sanfteren Übergang von der Arbeit in die Rollen zuhause zu machen.

18. Lerne positiv auf Veränderungen und Herausforderungen zu antworten. Spiele mit Positivität, mit einer positiven Einstellung (z.B. mit Fröhlichkeit, Interesse), du musst dich nicht wirklich positiv fühlen bevor du Positivität zum Ausdruck bringen kannst. Nutze körperliche Ausdrucksformen, übertreibe.

19. Würdige das Vollbrachte, deine Leistungen. Zum Erfolg gehört ein Gefühl. Kannst du damit in Berührung kommen? Das ist unser bester Saft! Kannst du es so lenken, dass es zum Herzen fließt?

20. Höre auf deine innere Stimme und handle auf ihrer Grundlage.

21. Sei locker im Geiste, nicht fixiert auf eine spezifische Arbeitsweise; erforsche neue Weisen zu gehen, neue Weisen zu arbeiten, neue Weisen mit Wandel und Herausforderung umzugehen.

22. Sei dir deiner Hände bewusst. Dann bist du in der Zeit, gegenwärtig.

23. Der Schwerpunkt des Gewahrseins sollte im Bauch lokalisiert sein (nicht im Kopf); Sprich vom Bauch aus; arbeite mit den Händen, so als würde die Energie vom Bauch kommen durch die Arme hindurch, in die Hände; höre Anderen zu, während du im Bauch zentriert bist oder im Boden geerdet.

24. Richte deine Aufmerksamkeit darauf, wie es sich anfühlt, wenn du gut arbeitest: auf die Freude an deiner Arbeit, auf die Freude, die du zurück bekommst, wenn du mit ganzem Herzen dabei bist, völlig im Tun aufgibst und großzügig jeder Situation gibst, was sie verlangt. Entwickle eine fließende Qualität in deiner Arbeit: sie ist die Grundlage für Freude.

Quelle: <http://www.mbsr-trainings.at>

## 9 Tipps zum leichteren Abschalten

1. Fangen Sie mit dem Abschalten noch am Arbeitsplatz an! Gehen Sie noch am Arbeitsplatz in Gedanken den Tag durch: Was war heute? Setzen Sie Haken auf Ihre Erledigungsliste, das gibt ein Gefühl von Befriedigung.
2. Etablieren Sie ein Tagesabschluss-Ritual, das Ihrer Psyche signalisiert: Feierabend! (z.B. Kaffeekanne waschen, Schreibtisch aufräumen, Mülleimer leeren)
3. Suchen Sie sich einen Schlüsselreiz: Denken Sie jedes Mal beim Abschließen „Puuh, Feierabend!“, dabei atmen Sie aus!
4. Erstellen Sie noch am Arbeitsplatz eine Liste für den nächsten Tag!
5. Wenn Ihnen später am Tag noch etwas zur Arbeit einfällt: Aufschreiben! Nicht im Kopf mit sich herumschleppen.
6. Leben Sie mit dem Gedanken, dass Sie nicht jede Arbeit vor Feierabend zu Ende bringen können. Machen Sie sich einen Vermerk, was als nächstes zu tun ist!
7. Vermeiden Sie Multitasking. Versuchen Sie, sich jeweils nur auf die Sache zu konzentrieren, die Sie jetzt gerade machen.
8. Sorgen Sie daheim für eine kurze Zeit von Reizarmut: 3 Minuten lang kein TV, kein Radio, kein Gespräch, nur das Tomatenbrot und Sie. Das hilft, die Gedanken zu ordnen und schafft Klarheit im Kopf.
9. Tauschen Sie sich mit dem Partner über den Tag aus – aber nur für eine begrenzte Zeit, z.B. bis zum Aufstehen vom Abendbrottisch; danach sollten Sie gegenseitig nichts mehr von der Arbeit berichten, sonst nehmen Sie sie sich noch mit ins Bett. Und dann machen Sie bewusst etwas anderes!

Kringeln Sie die für Sie wichtigsten (oder auch neuen) Tipps an!

Quelle: Anne Katrin Matyssek; Lese- und Hör Tipp: [www.abschalten-lernen.de](http://www.abschalten-lernen.de)

## Entspannungsübungen

### Atemübung

Legen Sie die Hände ganz locker auf den Bauch, etwa in Höhe des Bauchnabels und achten darauf, wie sie sich mit dem Luftholen langsam auf und niederbewegen. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohltuenden Geruch aufsaugen, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie eine Kerze ausblasen. Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.

- Atmen Sie nun ruhig und gleichmäßig ein und zählen dabei bis drei.
- Legen Sie eine kleine Atempause ein!
- Zählen Sie dann beim Ausatmen wieder bis drei.
- Nach einer weiteren kleinen Pause beginnt die Übung von vorne.

Entscheidend bei dieser Übung ist die Gleichmäßigkeit bei der Atmung! Ihren Rhythmus finden Sie ganz von alleine!

Versuchen Sie, sich langsam zu steigern. Von Sitzung zu Sitzung. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn man will ja nicht An-, sondern Entspannung erreichen.

Variante: Atmen Sie etwa doppelt so lange aus wie ein. Wenn Sie beispielsweise etwa fünf Sekunden lang einatmen, versuchen Sie dann Ihre Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen. Das entspannt ungemein.

### Entspannungsübung: Den Puls spüren

Unser Puls ist ein guter „Gradmesser“ für unseren Entspannungszustand. Sind wir aufgeregt oder nervös, steigt auch unser Puls. Fühlen wir uns wohl und sind vollkommen entspannt, ist auch unser Puls entsprechend niedrig. Bei dieser Entspannungsübung geht es darum, dass man seinen Puls wahrnimmt und ihn damit beeinflusst. Also eine Art Biofeedback, bei dem es darum geht, bestimmte Körpersignale zu empfangen und zu beeinflussen.

#### Durchführung:

- Begeben Sie sich an einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.
- Setzen Sie sich locker hin und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Körper.
- Legen Sie dann die Hände so zusammen, dass sich die Fingerspitzen berühren. Also Daumen auf Daumen, Zeigefinger auf Zeigefinger etc.
- Drücken Sie dann die Fingerspitzen so zusammen, bis Sie schließlich Ihren Puls wahrnehmen.
- Atmen Sie dabei gleichmäßig und ruhig. Achten Sie vor allem auf das Ausatmen. Langsam ausatmen. Zählen Sie beim Ausatmen von 1 bis 10.
- Sie werden Ihren Puls immer besser spüren. Sie werden auch merken, dass Ihr Puls mit dem Andauern der Übung ruhiger wird. Und genau diese Wahrnehmung wirkt wiederum positiv auf die Entspannung.
- Machen Sie diese Übung drei bis fünf Minuten lang, ohne dabei auf die Uhr zu schauen.

Für diese Entspannungstechnik werden Sie anfangs etwas Übung benötigen, bis Sie richtig wirkt. Aber wenn Sie sie einmal richtig beherrschen, können Sie innerhalb weniger Minuten tief entspannen.

### **Anspannung und Entspannung**

Auch eine hervorragende Atemübung, um blitzschnell zu entspannen:

- Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an.
- Halten Sie dann kurz die Luft an.
- Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen.
- Durch dieses Anspannen der Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Sie dann die Muskeln wieder lockern, werden die Gefäße erweitert und es fließt dann mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere.
- Nachdem Sie etwa fünf Mal diese An- und Entspannung in Kombination mit langsamem Ein- und Ausatmen durchgeführt haben, bleiben Sie noch etwa ein, zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen bzw. liegen.
- Spüren Sie die Wärme in Ihrem Körper. Denken Sie an etwas Schönes. Das können angenehme Erinnerungen sein, die Sie sich ins Gedächtnis rufen, oder Sie wandern mit Ihren Gedanken an schöne Plätze.
- Atmen Sie dabei ruhig weiter, ohne bewusst an die Atmung zu denken.
- Wenn Sie mit Ihrer Gedankenreise fertig sind, strecken und recken Sie sich langsam. Einmal richtig gähnen und schon haben Sie neue Energie.