

7 Tipps für den Alltag

Mit Entspannung einen Ausgleich zur Entspannung schaffen!

Der Schlüssel zur aktiven Stressbewältigung liegt immer in einer positiven Lebenshaltung und einem guten Energiemanagement.

TIPP 1

„BEGINNEN SIE IHREN ARBEITSTAG MIT EINEM PLAN“

Legen Sie in der Früh ihr Arbeitspensum fest. Stecken Sie sich dabei nicht zu hohe Ziele. Ordnen Sie die Ziele nach ihrer Wichtigkeit. Unwichtigeres kann immer noch verschoben werden.

TIPP 2

„MACHEN SIE MAL PAUSE“

Optimal sind „Micro breaks“, das sind Pausen alle paar Minuten, die nur wenige Sekunden dauern: ein tiefer Atemzug, einmal Muskeln entspannen; dazu „Meso breaks“: 1-2 Minuten Pause alle 30 Minuten. Danach werden Sie effektiver arbeiten und sich auf das Wesentliche konzentrieren können!

Für alle die am Computer arbeiten: Im Internet gibt es Programme zum Herunterladen, welche Sie mit einem Glockenton an die Pause erinnern oder Sie automatisch mit Übungne für Mesobreaks versorgen: z.B. unter www.mindfulnessdc.org, www.rsi-guard.com, www.paratec.com

TIPP 3

MACHEN SIE AM FEIERABEND EINEN DICKEN PUNKT

Unerledigtes kommt am Ende des Arbeitstages auf die folgende Tagesliste. Auf die folgende Tagesliste. Grübeln Sie nicht über Fehlentscheidungen!

Merken Sie sich höchstens wie Sie sie künftig vermeiden können.

TIPP 4

TUN SIE ETWAS BEIM NICHTSTUN

Einfach auf der Couch zu liegen und nichts zu tun entspannt zwar ab und zu. Wichtig ist aber auch, dass aktive Freizeitbeschäftigungen nicht zu kurz kommen. Sport ist hilfreich um muskuläre Verspannungen zu lösen. Alle Ausdauersportarten (Laufen, Radfahren, Schwimmen,...) fördern durch die Verbesserte Durchblutung bzw. Sauerstoffzufuhr die Leistung des Gehirns.

TIPP 5

TRAINIEREN SIE TIEFENATMUNG

5 Sekunden einatmen, 3 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen. Tiefes, bewusstes Atmen steigert die Leistung des Kreislaufsystems und begünstigt die Sauerstoffaufnahme. Vielleicht erlernen Sie ja auch eine Entspannungstechnik wie Autogenes Training oder Yoga.

TIPP 6

VIELE MENSCHEN SPRECHEN AUF FARBEN ODER DÜFTE GUT AN

Oftmals hilft auch eine Tasse Tee oder ein Entspannungsbad, versetzt mit ätherischen Ölen, wie Lavendel oder Baldrian.

TIPP 7

LASSEN SIE SICH VON DER NATUR HELFEN

Synthetische Beruhigungsmittel sind für einen stressigen Alltag und ständige Überforderung keine dauerhafte Lösung. Wer seine Nerven beruhigen und die innere Harmonie wieder herstellen möchte, sollte besser auf natürliche Hilfsmittel zurückgreifen, wie z.B. Passedan – Tropfen. Sie bestehen aus rein pflanzlichen Inhaltsstoffen. Ein Extrakt aus Passionsblume und Melisse wirkt gegen geistige Anspannung; Unruhezustände und Nervosität werden beseitigt, ohne dass die Leistungs- oder Konzentrationsfähigkeit gemindert wird. Die Zugabe von orangenschale und Zimtrinde verbessert den Geschmack und erleichtert die Einnahme der Flüssigkeit. Werden Passedan – Tropfen am Abend eingenommen, sorgen sie für einen ruhigen und erholsamen Schlaf.