



5 TIPPS UM IHREN *Alltag zu entschleunigen*

1. PAUSEN BEWUSST PLANEN

Pausen bewusst zu planen ist sehr wichtig, vor allem wenn das natürliche Leistungstief nach dem Mittagessen auftaucht. Nutzen Sie deshalb freie Zeiträume bewusst, um sich zu erholen und zu entspannen. So sind Sie in Hochphasen leistungsfähiger und produktiver. Es kann einige Zeit dauern bis sich dieser positive Kreislauf einstellt, doch es lohnt sich.

2. LANGSAM IN DEN TAG STARTEN

Der richtige Start in den Tag kann bereits sehr viel über den restlichen Tag entscheiden. Sie kennen das bestimmt auch. Sie haben verschlafen und beginnen sich zu hetzen. Dieses Gefühl zieht sich dann durch den ganzen Tag. Um das zu vermeiden, lohnt es sich durchaus, den Wecker etwas früher zu stellen und sich zunächst ein paar Minuten der Stille zu gönnen, zum Beispiel bei einer Meditation. So beginnt der Tag entspannter und kann gut beginnen.

3. DAS SMARTPHONE OFFLINE STELLEN

Je mehr Informationen auf Sie einprasseln, desto weniger Zeit haben Sie dafür, diese zu verarbeiten. Durch Social-Media und Co. werden wir täglich auf unzähligen Kanälen mit Inhalten überflutet und deshalb ist es umso wichtiger sich auch Offline Zeiten zu schaffen. Versuchen Sie zum Beispiel Ihr Handy eine Stunde am Tag im Flugmodus zu lassen.

4. MIT MEDITATION ZUR INNEREN RUHE FINDEN

Die Königsdisziplin der Entschleunigung – die Meditation. Starten Sie zunächst mit 5 Minuten am Tag. Am Anfang wird der Kopf rattern und in der Stille fallen einem 100 Dinge ein, die erledigt werden müssen. Doch mit der Zeit wird der Krach immer stiller und die Ruhe entfaltet sich Stück für Stück im Alltag.

5. ZEIT IN DER NATUR

Ein Ausflug ins Grüne lohnt sich. Draußen im Grünen hat Ihr Körper die Möglichkeit, sich mit der Natur zu verbinden und dadurch fährt er automatisch ein Stück runter. Nehmen Sie die Geräusche der Umgebung bewusst wahr und schalten Sie einen Gang runter.