

SO EIN
GLÜCK

Teil 6 von 10

In unserer neuen Serie verrät uns Su Busson ihre 10 besten Glücksrezepte. Diesmal: **Kraft tanken.**

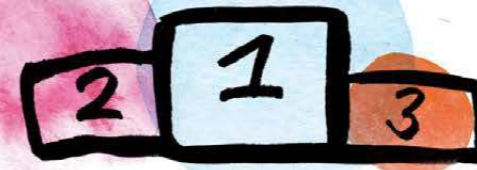
Kraft tanken

Ein Auto fährt nicht ohne Kraftstoff. Das leuchtet jedem ein. Bei uns selbst vergessen wir aber leicht, wie wichtig es ist, regelmäßig aufzutanken. Damit machen wir uns das Leben unnötig schwer. Glückliche Menschen nutzen regelmäßig ihre persönlichen KRAFTTANKSTELLEN.

Jeder Mensch hat so etwas wie eine innere Kraftstoffanzeige. Sobald es Zeit ist, innezuhalten und sich zu erholen, sendet der Körper kleine Signale – wie beispielsweise Müdigkeit, leichte Kopfschmerzen, ein Zwicken im Rücken, ein Stimmungstief oder das Nachlassen der Konzentration. Leider ignorieren wir diese Zeichen gerne und machen einfach weiter. Manchmal so lange, bis wir krank werden.

Nicht zu lange auf Reserve fahren
„Ich muss zuerst alles erledigen, alles abarbeiten, alles in den Griff bekommen, erst danach habe ich Zeit, mich zu erholen und Kraft zu tanken.“ Das ist ein weit verbreiteter Irrtum, der das Leben anstrengend macht. Denn so

Illustration: Maria Ruban



Entspannung ist der Schlüssel zum Erfolg.

Joseph Murphy

rackern Sie weiter, obwohl Ihre Energie-reserven fast leer sind. Ein Arbeitspensum, das Sie ausgeruht mit „links“ erledigen würden, wird zur echten Herausforderung.

IHR WOHLBEFINDEN HAT PRIORITÄT

Wenn Sie sich zuerst darum kümmern, genug Energie zu haben, ersparen Sie sich viele Probleme. In einer guten inneren Verfassung packen Sie die Dinge effizienter und erfolgreicher an. Sie schaffen mehr mit weniger Aufwand. Mittlerweile fördern viele Unternehmen eine gute Pausenkultur, weil dadurch der Arbeitsdruck gemildert wird und Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter gesteigert werden. In Japan ist es sogar erlaubt, am Arbeitsplatz, in Meetings und Konferenzen ein kurzes Nickerchen – ein sogenanntes Inemuri – zu machen, um sich zu erholen.

KURZE PAUSEN ZWISCHENDURCH

Verschieben Sie Ihre Erholungsphasen nicht aufs Wochenende oder auf den Urlaub. Bauen Sie regelmäßig Pausen in Ihren Alltag ein. Wann immer Sie merken, dass Ihre Kraft nachlässt, fragen Sie sich: Wie kann ich jetzt dafür sorgen, dass es mir wieder besser geht? Was kann ich jetzt tun, um wieder mehr Energie zu haben? Oft haben schon Kleinigkeiten eine große Wirkung. Beispielsweise eine Mittagspause außer Haus, ein kleiner Plausch mit einer Kollegin, ein Spaziergang um den Häuserblock, einige Male tief durchatmen oder ein paar Minuten tagträumen vom Strandurlaub.

NICHTSTUN IST NICHT GLEICH ERHOLUNG

Räumen wir gleich mit einem weiteren Irrtum auf: Sich zu erholen, bedeutet nicht, dass Sie nichts tun, herumsitzen und in die Luft schauen. Am besten erholen Sie sich, wenn Sie etwas tun, das Ihnen Freude macht, das Ihnen gut tut und Energie schenkt. Das kann

bedeuten, eine Runde laufen zu gehen, zu ihrer Lieblingsmusik ausgelassen zu tanzen, zu stricken, zu malen oder etwas Gutes zu kochen. Sie entscheiden, was Sie gerade brauchen und was für Sie erholend ist.

Ihre persönliche Tankstelle:
Erstellen Sie eine Liste mit Ihren persönlichen Kraftquellen, um sie jederzeit zur Hand zu haben:

- * Was schenkt Ihnen Energie und lässt Sie auftanken?
- * Wie können Sie am besten abschalten und sich erholen?
- * Wonach fühlen Sie sich wie „neu geboren“ und „regeneriert“?

Notieren Sie sich alles, was Ihnen einfällt, und ergänzen Sie im Lauf der Zeit Ihre Liste. Noch wichtiger: Gönnen Sie sich genügend von diesen kleinen Erholungszeiten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Krafttanken.



SU BUSSON

Su ist Life-Coach & Autorin. Sie unterstützt Menschen dabei authentisch zu sein, mehr Freude und Leichtigkeit ins Leben zu bringen und die eigenen Herzenswünsche und Ziele erfolgreich zu verwirklichen. www.beyourbestat.com