



Gabriele Wimpler, Dipl. Motivations- & Persönlichkeitstrainerin

DOLCE FAR NIENTE: EINFACH MAL NIX TUN

Nur wer ab und zu nichts macht, lebt. Ein kleines Fenster der Ruhe und Achtsamkeit, ein Fenster für eine Auszeit vom Alltag – wagen wir es und öffnen wir dieses Fenster...

autorin: Gabriele Wimpler

Das süße Nichtstun. Ihm eilt in unserer Gesellschaft ein schlechter Ruf voraus – sind wir doch immer darauf bedacht, die Zeit sinnvoll und gewinnbringend einzusetzen. Wer scheinbar nichts tut, der ist ein Faulpelz, und als solcher will schließlich niemand angesehen werden. Nur wer viel schafft und erreicht, wird respektiert und womöglich auch bewundert. Das gilt für Freizeit und Beruf gleichermaßen. Neueste Forschungen zeigen, dass wir einige Formen der Selbsterkenntnis nur in Phasen erleben, in denen wir nichts tun. Zumal in unserem Körper beim Nichtstun weit mehr geschieht, als wir vielleicht zunächst annehmen. Eine ganz bestimmte Region schaltet sich dann nämlich in unserem Gehirn ein, wenn unsere Gedanken abschweifen oder wir uns Tagträumen hingeben. Wenn wir z. B. an einem sonnigen Tag im Gras liegen und die Augen schließen oder im Sand sitzen und dem Rauschen des Meeres lauschen oder einfach nur während der Arbeit aus dem Fenster schauen. Das sogenannte „Default-Mode-Netzwerk“ springt nicht nur an, wenn wir uns ausruhen, sondern auch, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten und uns selbst zuwenden. „Wir lassen unseren Gedanken freien Lauf und die Inhalte des Unterbewusstseins können bis zu unserem Bewusstsein durchdringen.“, weiß der Kognitions-Wissenschaftler Andrew Smart, Autor von „Autopilot: The Art & Science of Doing Nothing“. Das Leerlauf-Zentrum verarbeitet dann Informationen, die sich mit unseren Emotionen, Beziehungen und Zukunftsphantasien beschäftigen. Nutzen Sie also Ihren Sommerurlaub und

gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag – so können Sie neue Kraft tanken, um dann später neue Projekte wieder mit Elan starten zu können.

Mein Praxistipp für den Alltag

Machen wir uns doch mal eine „Ist schon erledigt-Liste“! „To do“-Listen kennt jeder. Aber was wir alles jeden Tag leisten, das fällt uns oft gar nicht mehr auf: Höchste Zeit also, uns dafür mal zu loben. Mit einer „Ist schon erledigt-Liste“. Denn bei all den Pflichten, die uns auf den Schultern liegen, vergessen wir leicht, was und wieviel wir eigentlich schaffen. Und das ist einiges! Nehmen wir uns also mal einen Stift und einen Zettel zur Hand und schreiben alles auf, was wir heute alles geschafft haben. Oft kritisieren wir uns selbst für Dinge, die wir hätten besser machen können und stellen zu hohe Ansprüche an uns selbst. Schenken wir uns doch lieber selbst mal Wertschätzung und Anerkennung, für all das, was wir bisher geschafft und gut gemacht haben.

Uns allen steht eine innere Stimme zu Verfügung. Aber wenn es rundherum zu hektisch ist, können wir sie nicht mehr hören. Aber sie ist immer da. Wir müssen nur auf unsere persönliche Art lernen, wie wir sie wahrnehmen können. Schaffen Sie sich deshalb regelmäßig Inseln der Ruhe, die Ihnen Entspannung und Gelassenheit schenken. So schöpfen Sie wieder neuer Kraft, um mit Ihren Projekten vieler voller Elan durchzustarten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer und viel Spaß beim Umsetzen.