

PHOENIX
print

Ausgabe 2 / 2017

Information | Aktuelles | Einblicke



Probier's mal mit Gelassenheit...



J.W. gabriele wimpler
Dipl. Mentaltrainerin

Einfach mal nichts tun – klingt wunderbar, oder? Doch das gönnen wir uns fast nie oder viel zu selten: Unser Leben ist prall gefüllt mit Verpflichtungen, Ansprüchen und Erwartungen an andere und auch an uns selbst....

Wie es wohl wäre, wenn wir uns von all dem ab und zu befreien würden? Einfach mal sagen: „Ich mache nun nichts, na und!“ Es wäre eine Wohltat, denn 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 dieses Fenster....

Dem Nichtstun 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 res-

pektiert 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 starren. 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“, so der Kognitions-Wissenschaftler Andrew Smart. 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 zu starten.

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 wie viel 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. 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.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und viel Spaß beim Umsetzen.

