

- 69 **Entschleuniger – Wach sein und bleiben**
- 70 Mit dem Haustier
- 72 Eine Faust machen
- 73 Beim Abendessen
- 74 **Entschleuniger – Ich bin nicht meine Sorgen**
- 76 Kerzenmeditation
- 78 Im Bett

### **IN DER FREIZEIT**

- 81 Urlaub für die Sinne
- 82 Im Café
- 84 Parkpause
- 86 slowtime-Jogging
- 88 Müßiggang
- 90 Barfuß laufen
- 92 **Entschleuniger – Neues wagen**

### **FÜR ALLE, DIE SICH SELBST ÜBERHOLEN**

- 95 Sich beruhigen
- 96 Aus Gedankenschleifen aussteigen
- 97 Wach werden
- 98 Anhalten
- 99 **Entschleuniger – Ich muss. Wie ein unregelmäßiges Verb uns täglich beschleunigt**
- 100 Loslassen
- 102 Entspannt auf den Punkt
- 103 Beim Warten

- 104 Multitasking
- 105 **Entschleuniger – Die andere Dimension der Entspannung**

### **ATEM**

- 107 Atementspannung

### **DA SEIN, WENN DU DA BIST**

- 116 Aufwachen
- 116 Duschen
- 117 Zähne putzen
- 117 Frühstücken
- 118 Rad fahren
- 118 Bus oder Bahn
- 119 **Entschleuniger – Verrücktes machen**

### **DENKPAUSEN**

- 122 Denkpause 1
- 122 Denkpause 2
- 123 Denkpause 3
- 124 **Entschleuniger – Anspannung durch die eigene Legende**

- 126 **SCHLUSSWORT**

## ENTSCHLEUNIGT LEBEN

Seit Anfang des 19. Jahrhunderts hat sich unser Kommunikationstempo um das zehnmillionenfache beschleunigt und die Reisegeschwindigkeit ver Hundertfacht. Dagegen reduzierte sich die durchschnittliche Schlafzeit um zwei Stunden. Viel zu selten gönnen wir uns eine Pause. Selbst die Freizeit wird nicht als freie Zeit wahrgenommen, sondern als Zeit, in der man all die Dinge erledigen muss, für die man sonst keine Zeit hat. Freude, Humor und Spaß am Leben bleiben da schnell auf der Strecke. Kein Wunder, dass sich viele von uns beim Jahreswechsel weniger Stress und mehr Entspannung wünschen. Doch oft hält der Vorsatz nicht lange.

Wer allerdings meint, den Stress erst nach der Arbeit, am Wochenende oder in den Ferien abzubauen zu können, zapft ständig die eigenen Leistungsreserven an. Körper und Geist können auf Dauer nur Höchstleistungen bringen, wenn wir uns regelmäßige Pausen gönnen – gerade auch während der Arbeitszeit. Denn nur im Ruhezustand können wir regenerieren.

Erfolgreiche Sportler wissen, dass die eigene Leistungsfähigkeit zu einem großen Teil von der Qualität der Regeneration abhängt. Sie achten deshalb auf eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung.


Wir Normalos ticken dagegen ganz anders. Wir wollen oder können häufig nicht mehr abschalten und loslassen.

Regelmäßige Entspannungspausen rechnen sich. Schon nach kurzer Zeit fühlen Sie sich besser, sind fit und leistungsfähig. Sie treten Konflikten gelassener gegenüber, können Ihr Potenzial besser ausschöpfen und haben mehr Freude am Leben.

Sie lesen dieses Buch, weil Sie sich entspannen wollen, und nicht, weil Sie sich zusätzlich stressen möchten. Also wenn Sie sich bei einer Übung nicht gut fühlen, machen Sie eine andere, die Ihnen leichter fällt. Setzen Sie sich bitte nicht unter Druck. Zwinkern Sie sich innerlich zu, wenn mal etwas nicht klappt. Nehmen Sie es humorvoll. Lachen entspannt.

Probieren Sie die Übungen einfach aus und finden Sie heraus, welche Technik zu Ihnen passt. Es klappt vielleicht nicht gleich auf Anhieb, doch es geht von Mal zu Mal besser.

Haben Sie die kurzen Übungen erst einmal verinnerlicht, können Sie sie überall einsetzen: Im Büro, zu Hause, im Wartezimmer, unterwegs im parkenden Auto oder in Bahn oder Bus. Mit ein wenig Training sind Sie in der Lage, überall und jederzeit zu entspannen – auch in stressigen Situationen. Was Sie brauchen, ist allein ein wenig Mut – Mut zur Pause.



**ALS OB IRGENDWER EIN STARTSIGNAL  
GEGEBEN HAT, HETZEN WIR  
TÄGLICH LOS – OHNE RÜCKSICHT AUF  
DIE EIGENEN LEISTUNGSGRENZEN.**

## Bessere Planung

Es gibt Menschen, die versuchen den ganzen Tag die verlorene Zeit einzuholen. Schon morgens auf dem Weg zur Arbeit müssen sie rennen, um Bus oder Bahn rechtzeitig zu bekommen. Das muss nicht sein.

.....

**So geht's:** Sie überprüfen Ihr Timing und planen einfach mehr Zeit ein. Sie stehen beispielsweise zehn oder fünfzehn Minuten früher auf. Sie können auch schon am Vorabend Ihr Frühstück vorbereiten, die Arbeits-tasche packen oder die Kleidung herauslegen. Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung. Ihr Tag beginnt entspannter. Sie brauchen nicht zu hetzen.

.....

## Bewusst gehen

Wie oft am Tag beachten Sie beim Laufen Ihre Füße? Die meisten Schritte, die wir machen, sind uns gar nicht recht bewusst. Wenn Sie das nächste Mal auf Ihren Bus oder Ihre Bahn warten, schenken Sie Ihren Füßen doch mal Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

.....

**So geht's:** Sie gehen langsam hin und her und konzentrieren sich auf den Bewegungsablauf. Sie heben einen Fuß, bewegen ihn nach vorn, setzen ihn vor sich ab, verlagern das Gewicht darauf und heben dann den anderen Fuß. Achten Sie dabei ganz bewusst auf die Empfindungen in Ihren Füßen beim Berühren des Bodens.

Übungsdauer: 1 bis 3 Minuten (oder bis der Zug kommt)

.....

**Übungserweiterung:** *Sie binden Ihren Atem in den Bewegungsablauf mit ein. Beim Einatmen heben Sie Ihren Fuß und beim Ausatmen senken und setzen Sie ihn wieder auf den Boden auf. Wenn Sie möchten, können Sie beim Anheben des Fußes auch innerlich sagen „Heben“ und beim Absetzen sagen Sie in Gedanken „Absetzen“. Dadurch können Sie die Konzentration besser halten.*

## Mal anders fahren

Fahrten mit Bus und Bahn sind eine wunderbare Möglichkeit, zu entspannen. Sie können ein kleines Nickerchen oder eine ganz neue Erfahrung machen.

.....

**So geht's:** Sie sitzen oder stehen. Ihre Augen sind geschlossen oder offen. Sie konzentrieren sich ausschließlich auf die Geräusche und Gespräche in Ihrer Umgebung. Sie hören, ohne zu bewerten. Beginnen Sie mit Geräuschen oder Gesprächen in der Nähe und „erlauschen“ Sie dann auch weiter Entferntes. Sie werden überrascht sein, was Sie alles hören. Eine kleine Herausforderung ist dabei das Handygespräch, das Ihr Nachbar gerade führt. In so einem Fall konzentrieren Sie sich einfach auf ein anderes Geräusch.

Übungsdauer: 2 bis 5 Minuten

.....