

STRESS IM ALLTAG WAS KANN ICH TUN?

neue Tipps – 3. Ausgabe
April 2021

ACHTSAMKEIT kannst auch du.

1. ACHTSAM IN DEN TAG STARTEN

Anstatt beim Weckerklingeln direkt hektisch aus dem Bett zu springen, solltest du dir einen kurzen Moment Zeit nehmen, um drei, vier tiefe Atemzüge ganz bewusst zu nehmen.

Ähnlich wirksam ist es beim Aufstehen aus dem Bett, den Fokus auf die Füße zu richten, wenn diese den Boden berühren.

Egal, worauf du dich konzentrierst, es kommt darauf an, die ersten Minuten mit viel Bewusstsein zu beschreiten. Das beinhaltet auch, das Smartphone in dieser Zeit des Tages ausser Acht zu lassen.



2. BEWUSST ATMEN

Das richtige Atmen ist der Schlüssel zu einem achtsamen Leben. Ein tiefes, bewusstes Atmen kann den Fokus schärfen und den Geist in die Gegenwart holen, indem die Gedanken auf das Innere gerichtet werden.

Entscheidend ist eine tiefe Bauchatmung – beim Einatmen soll sich also die Bauchdecke und nicht die Brust heben.

Lasse die Luft langsam durch deine Nase tief in deine Lungen strömen. Beim Ausatmen entweicht die Luft kontrolliert durch den Mund und die Bauchdecke senkt sich.

just breathe

Diese Atmung sollte jeden Tag für mehrere Minuten achtsam verfolgt werden. Mit etwas Übung gewöhnt man sich an eine solche tiefe Atmung und übernimmt sie fast unbemerkt in den Alltag.

3. MIT ALLEN SINNEN DABEI SEIN

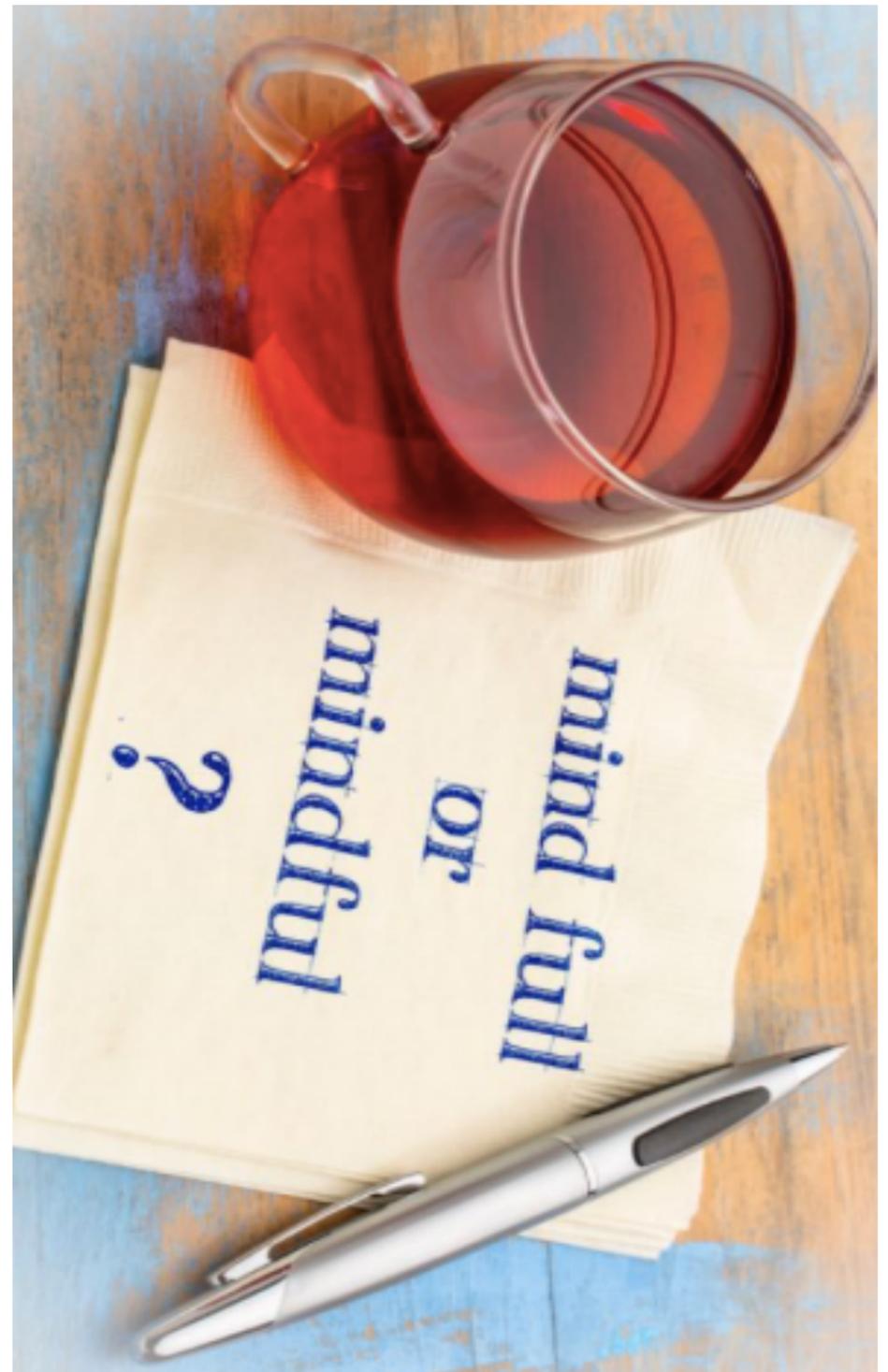
Im stressigen Stadtrubel nicht jeden kleinen Reiz aufnehmen, das hat schon so einige Vorteile und seinen Nutzen.

Doch je häufiger man im Alltag bestimmte Eindrücke ausblendet, umso wichtiger ist es von Zeit zu Zeit, alle Sinne gezielt zu gebrauchen.



Einen Spaziergang kannst du zum Beispiel wunderbar dafür nutzen, deine Umgebung mal wieder mit allen Sinnen zu erleben und in dir aufzunehmen.

Also nicht den Kopf senken, sondern die Umwelt beobachten die Menschen, Tiere und Details von Gebäuden und der Natur. Wenn du genau hinhörst, erfährst du nicht nur Lärm, sondern auch Vogelgezwitscher, Kinderlachen und Musik.



IN NUR ACHT KLEINEN SCHRITTEN ACHTSAMKEIT IN DEN ALLTAG BRINGEN

Lebe im Hier und Jetzt, sei ganz bei dir und nimm deine Umgebung bewusst wahr. Achtsamkeit hilft dir, reflektiert und im Einklang mit dir selbst das Leben zu meistern. Mit diesen acht kleinen Schritten fällt der Einstieg ganz leicht.

Wer achtsam durch das Leben geht, bekommt mehr von seiner Umgebung, den Mitmenschen und seiner Innenwelt mit. Man nimmt die eigenen Handlungen und Gedanken genauer wahr, reflektiert diese fast schon automatisch und kann dadurch Veränderungen vornehmen, um das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Achtsamkeit kann nicht nur kurzfristig das momentane Stresslevel senken, sondern helfen, das Leben auf langfristige Zufriedenheit und das persönliche Glück ausrichten.

4. INNEHALTEN

Aus dem Bett springen, zur Arbeit fahren, dann direkt zum Einkaufen und danach unmittelbar zu einem Treffen mit Freunden oder der Familie... STOP!

Nicht an all die Punkte auf der TO-Do-Liste denken, sondern die Augen schliessen und tief durchatmen. Werde dir deiner Gedanken und Gefühle bewusst und horche in dich hinein.

Falls dir das Anhalten und Wahrnehmen schwer fallen, lenke deine Aufmerksamkeit kurz auf die verschiedenen Körperpartien. Du wirst dich dadurch deiner wieder besser bewusst.

Netter Nebeneffekt: Diese Fähigkeit, einfach mal innezuhalten und wieder zur Besinnung zu kommen, mildert das Risiko unbewusster (Über-)Reaktionen in Stress-Situationen.



5. ACHTSAM ESSEN

Obwohl sich Nährstoffe, Mineralien und Vitamine direkt auf den Organismus auswirken, werden im Alltagsstress oft Fertigprodukte und nährstoffarme Gerichte heruntergeschlungen.

Beim achtsamen Essen geht es nicht nur darum, deinen Körper mit möglichst vielen gesunden und frischen Zutaten zu verwöhnen. Auch die Art und Weise wie du die Mahlzeiten zu dir nimmst, ist entscheidend.

Du solltest dir wirklich die Zeit nehmen und das Essen zelebrieren, dich hinsetzen, Ablenkungen in Form von Arbeit und Bildschirmen beseitigen und jeden Bissen spüren.

Durch das langsame Essen kannst du besser auf dein Sättigungsgefühl reagieren und rechtzeitig aufhören zu essen. Ausserdem kann der Magen besser verdauen, wenn schon gut gekaut wurde.



6. ACHTSAM GESPRÄCHE FÜHREN

Das kennst du sicher: Du redest mit einer Person stellst dich vielleicht sogar gerade das erste Mal vor und noch bevor die Situation überhaupt vorüber ist, hast du alle aufgenommenen Infos auch schon wieder vergessen. Warst du mit den Gedanken überall sonst, nur nicht beim eigentlichen Gespräch?

Auch innerhalb von Unterhaltungen kann Achtsamkeit geübt werden. Was einfach klingt, ist oft gar nicht so leicht umzusetzen: Achte neben dem gesprochenen Wort auch auf Mimik und Gestik, die Stimmlage und Pausen.

Wiederhole Teile der Konversation im Kopf oder sprich sie noch einmal aus – vor allem beim erstmaligen Vorstellen kann dies helfen, Namen besser aufzunehmen und sie dir zu merken



7. KEINE SPUREN HINTERLASSEN

Der Mensch dominiert diesen Planeten, überall hinterlässt er Spuren – etwa in Form von Müll und Verschmutzung.

Versuche deshalb, jeden Ort so zu hinterlassen, wie du ihn angetroffen hast. Fällt dir etwas herunter, hebst du es auf. Benutzt du Geschirr, spülst du es gleich ab.

Was im Alltag eine kleine Übung für dich selbst sein kann, sollte in der Natur eigentlich selbstverständlich sein – ist es für viele Menschen jedoch leider nicht.



8. REFLEKTIEREN

Vor dem Zubettgehen die Gedanken und Geschehnisse des Tages aufzuschreiben und zu ordnen, kann dir dabei helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten und dich persönlich weiterzuentwickeln.

Einige Fragen solltest du dabei beantworten

- Was ist mir heute widerfahren?
- Wie habe ich mich gefühlt?
- Was kann ich vom heutigen Tag lernen?
- Wofür bin ich dankbar?

Vor allem die Frage der Dankbarkeit solltest du dir täglich stellen, da du dir dadurch angewöhnst, auch auf die kleinen Dinge zu achten und sie schätzen lernst.

«Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind.
Es sind die Dankbaren,
die glücklich sind.»

Francis Bacon
