

Aussteigen aus dem Hamsterrad

Je schneller Sie laufen, desto schneller dreht es sich

Wenn Sie gestresst sind, sich Ihr inneres Hamsterrad in einem hohen Tempo dreht, verflacht automatisch Ihre Atmung.

Eine verlangsamte, tiefere Atmung ist ein einfacher Beitrag, um Tempo zu drosseln und zu entschleunigen. Die Atmung bietet eine sehr gute Methode, auf unser Befinden einzuwirken. Durch die bewusst langsame, tiefe Atmung geben Sie Ihrem System den Impuls zur Entwarnung. Sowohl der Körper als auch die Seele interpretieren die ruhige Atmung als „Alles in Ordnung“-Botschaft.

Wir können Gedanken und Emotionen nicht abstellen, sie sind ganz einfach da. Gedanken jagen ohne Pause durch unser Gehirn: „Ich sollte den Müll raustragen! Die Präsentation für morgen ist noch nicht fertig! Die Wäsche muss ich noch aufhängen!

Renate Reisch



Was soll ich einkaufen? Was ziehe ich an? Wenn ich da jetzt herumsitze, schaffe ich den Bus nicht...“ Es gibt vieles, das uns beschäftigt.

Um Gedanken zu beruhigen, stellen Sie sich diese wie zum Beispiel Vögel im Käfig vor, die wild umherfliegen, pfeifen und von Stange zu Stange hüpfen. Die Vögel zum Stillstand zu bringen, sie still werden zu lassen, das ist das Ziel. Oder wenn sie nicht still sind, ihnen zumindest nicht mehr die Aufmerksamkeit zu schenken. Die Vögel sind immer noch da, aber Sie lassen sich nicht mehr von ihnen ablenken.

Eine sehr einfache Methode, sich mit Entspannung zu beschäftigen, funktioniert über die Atmung; sie besteht darin, das Ein- und Ausatmen zu beobachten. Dadurch gelingt es nämlich, die Aufmerksamkeit ganz nach innen zu lenken und im Optimalfall andere Gedanken zu verdrängen. Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem richten, bringen Sie die Vögel dazu, sich auf die Äste oder Stangen zu setzen und still zu sein.

Im Alltagsgeschehen ist das Arbeitsgedächtnis oft mit mehreren Inhalten (vgl. Vögel) beschäftigt. Entspannung schafft Ruhe im Gehirn. Das erholte Gehirn ist natürlich leistungsfähiger und kann in der Folge auch im Außen wieder besser fokussieren.

Auch Gespräche über Probleme, Sorgen, Entscheidungsfindungen etc. können wieder Ruhe

in die Gedankenwelt bringen, indem neue Perspektiven und Lösungen gefunden werden. Eine außenstehende, qualifizierte Person kann dabei Ausstiegsmöglichkeiten aus dem Hamsterrad aufzeigen.

Lebens- und Sozialberatung kann helfen, die Gedanken zu ordnen und neue Perspektiven zu sehen. Entspannung, beispielsweise mittels Autogenem Training, ist dabei eine sehr gute Möglichkeit, innere Ruhe zu finden.

Info

Renate Reisch

Diplom-Lebensberaterin,
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung