

Stopp dem Gedankenkarussell!

Eine erlernbare Fähigkeit für mehr Lebensqualität

Es ist Wochenende, Sie hätten Zeit, um sich zu erholen, aber Ihre Gedanken kreisen um Anforderungen oder Probleme aus Ihrem Beruf? Sie könnten einen gemütlichen Abend verbringen, aber Sorgen belasten Sie oder ein vorangegangener Streit mit einem Arbeitskollegen oder Familienmitglied lässt Sie gedanklich nicht los? Sie liegen bereits im Bett, möchten endlich schlafen, aber das Gedankenkarussell dreht sich und bringt Sie um die dringend nötige Erholung?

Gesunder Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

Herausfordernde Situationen und schwierige, stressige Phasen gehören zum Leben. Wenn sie uns aber gedanklich so sehr vereinnahmen, dass sie uns belasten, uns blockieren, uns von einem

Sandra Moosmann



genussvollen Abend oder der ersehnten Nachtruhe abhalten, ist es sinnvoll, genauer hinzusehen. Denn dieses Gedankenkarussell geht mit dem Verlust von Lebensqualität einher. Wertvolle Zeit, die zur Regeneration und Erholung vorhanden wäre, ist dadurch vergeudet, weil man durch die ständige Anspannung meistens große Einbußen auf die erlebte Qualität hinnehmen muss. Auf Dauer ist oft auch ein Leistungsabfall damit verbunden und man verliert zusehends den Kontakt zu sich selbst.

Mehr als eine klassische Entspannungstechnik

Ein achtsamer Umgang mit sich sowie die Fähigkeit, gedanklich abschalten zu können, wird in unserer schnelllebigen Zeit immer wichtiger, um die Lebensqualität für sich zu bewahren. Das Tolle daran ist, dass jeder diese Fähigkeiten erlernen kann! Sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, geht jedoch über das Erlernen klassischer Entspannungstechniken weit hinaus. Es gilt auch, heraus zu finden, was die eigenen inneren Antreiber sind, die letztlich für das Gedankenkarussell verantwortlich sind. Hilfreich ist zudem, einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu erlernen und Gedankenhygiene zu betreiben. Lenken Sie den Fokus der Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Unterstützendes und gestalten Sie den Wechsel

zwischen dem beruflichen und privaten Lebensbereich – mit einem persönlichen Ritual gelingt Ihnen dies leichter.

Gönnen Sie sich, Ihre Freizeit wieder mit mehr Qualität zu erleben. Gönnen Sie sich den wohlverdienten Schlaf und genießen Sie es, sich insgesamt wieder leichter und freier zu fühlen. Lösen Sie sich vom „Funktionieren müssen“ und werden Sie wieder mehr zum Gestalter Ihres Lebens. Wir Lebensberater/innen können Sie dabei professionell unterstützen, wieder mehr Freiraum zu spüren. (pr)

Info

Sandra Moosmann

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



ImpulsPro www.lebensberater.at

Die besten Impulse für Psyche - Ernährung - Bewegung

Eine Initiative der Vorarlberger Lebens- und SozialberaterInnen



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
Personenberatung & Personenbetreuung

www.wkv.at/beratung