



Hamster oder Faultier?

Wie du mit qualitativen Pausen mehr schaffst & zufriedener wirst

Wann hast du das letzte Mal die Beine hochgelegt und nichts getan? Dafür hast du keine Zeit? Qualitative Pausen sind Energiespender, Wohlbefindensteigerer und Qualitätssicherer zugleich. Intelligent eingesetzt fördern sie Ideenreichtum, Wohlbefinden, Gesundheit und vieles mehr.

Leistung, ja bitte!

Wusstest du, dass du deine Leistungsfähigkeit mit regelmäßigen qualitativen Pausen um bis zu 30 % steigern kannst? Und dass du deine Ziele leichter erreichst, wenn du auch mal nichts tust? Schon allein diese Gründe sind es wert, sich über seine Pausen-Gewohnheiten Gedanken zu machen.

Auf geht's zu neuen Wegen!

Überprüfe doch jetzt einmal dein bisheriges Verhalten. Was ist für dich hilfreich? Was ist hinderlich oder kostet dich zu viel Energie? Überlege, wo du etwas verändern musst. Was möchtest du erreichen und wozu? Welchen Weg möchtest du einschlagen? Was ist dir dabei wichtig? →

„Der Kopf ist rund,
damit das Denken
die Richtung
wechseln kann.“

Sehr hilfreich sind auch Körperübungen. Leichte Dehn- und Streckübungen am offenen Fenster bringen das Gehirn auf Trab. Du kannst auch deine Wahrnehmungsfähigkeit mit einer Achtsamkeitsübung, z. B. dem BodyScan, trainieren. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper. Beginne bei der linken großen Zehe, spüre jeden Bereich deines Körpers nacheinander bis zum Kopf.

Have a break - Du hast die Wahl

Erstelle für dich eine Pausenmatrix, in die du Ruhequalitäten, Lieblingsaktivitäten und Beziehungsqualitäten einträgst. Ein Beispiel, das du gerne auf deine Bedürfnisse anpassen kannst, findest du im Kasten unten.

5 Energizer für den Alltag

1. „Quick-wins“ für zwischendurch

Sie sorgen für neue Ideen, Impulse, klare Gedanken und Analysen und somit für mehr Effektivität. Es reichen einige Minuten. Reibe deine Hände aneinander, bis Wärme entsteht, und lege sie locker über deine Augen. Schau aus dem Fenster in die Weite oder trinke ganz bewusst ein Glas Wasser. Wichtig in dieser Zeit: keine E-Mails, Gespräche, Handy!

2. Pleasure walk

Mache zwischen deinen Terminen, in der Mittagspause oder am Abend einen Genuss-Spaziergang. Lenke →

→ Neue Verhaltensweisen erfordern oftmals auch neue Denkweisen. Welche Art zu denken unterstützt dein neues Verhalten? Verlasse ausgetretene Pfade. Auch aus einem Trampelpfad kann eine neue Straße werden.

Step by step: Verhaltensweisen zu ändern – vor allem wenn sie über viele Jahre gelernt sind – braucht etwas Geduld. Sei milde mit dir und trainiere. Wie schon der berühmte Golfspieler Gary Player sagte: „Je mehr ich übe, desto mehr Glück habe ich.“

Rituale & BodyScan

Finde Rituale, die dir Kraft geben. Das kann eine Morgenmeditation, ein positiver Tagesrückblick oder eine Tasse Tee sein, bevor du zu Bett gehst.

	QUICK WIN	MEDIUM BREAK	LARGE BREAK
RUHEQUALITÄT	drei bewusste Atemzüge	ein beruhigender Tagtraum	Entspannungstechniken (Autogenes Training, PMR, Yoga, Tai Chi ...)
LIEBLINGSAKTIVITÄT	konkrete BusinessYOGA-Übung	ein Spaziergang rund um den See	Laufen, Joggen, Radeln – Was macht dir Spaß?
BEZIEHUNGSQUALITÄT	Austausch mit den KollegInnen an der Kaffeetheke	Mittagspause mit netten Menschen fest einplanen	Freunde einladen oder ein Treffen mit der Familie

- deine Aufmerksamkeit auf das Positive. Vielleicht erinnerst du dich an positive Gefühle, einen schönen Urlaub, schaue in die Natur oder bleib' einfach einen Moment stehen und halte inne. Was kannst du alles wahrnehmen, riechen, schmecken ...?

3. Der Wachmacher: Die Reinigungsatmung

Stehe hüftbreit auf beiden Füßen. Schwinge mit den Armen neben dem Körper diagonal vor und zurück. Dabei atmest du durch den Mund stoßweise aus. Gehe beim Schwingen locker in die Knie. Atme verbrauchte Energie aus, dies bringt Sauerstoff in den Körper. Lasse Belastendes los und fördere deine Psychohygiene.

4. Atmen hilft

Die einfachste und jederzeit anwendbare Entspannungstechnik heißt „Atmen hilft“. Und hier ist vor allem das Ausatmen wichtig. Das Nervensystem reagiert mit Entspannung.

- ▶ Setz dich aufrecht hin. Lege je eine Hand auf Bauch und Brustbein.
- ▶ Beobachte deinen Atem, wie er kommt und geht – ganz von allein.
- ▶ Lege deinen Fokus auf das Ausatmen. Spüre, wie die Atemluft an den Nasenflügeln ausströmt.
- ▶ Achte in angespannten Situationen darauf, dass du gut ausatmest.

5. Mini-Urlaube

Erstelle eine Liste mit mindestens 20 – 30 positiven Aktivitäten. Egal ob kurze oder lange, alleine oder mit anderen, spontan oder geplant. Du kannst dir auch Fotos dazu suchen, eine Pinnwand verwenden oder es in dein Handy eingeben. Plane deine Zeit für deine Mini-Urlaube in deinen Kalender ein. Probiere es mit einer Woche. Setze deine Mini-Urlaube um, blicke zurück, erlebe sie noch einmal und hole dir Inspiration für die nächsten Auszeiten im Alltag.

Was ist der kürzeste Mini-Urlaub?

- ▶ Ein tiefer bewusster Atemzug

Woran erkennst du langfristig...

...dass deine Pausen für dich eine Energiequelle sind? Du...

- ▶ ...bleibst in schwierigen Situationen gelassener.
- ▶ ...kennst das Gefühl der inneren Ruhe.
- ▶ ...kannst auch in anstrengenden Zeiten deine Leistungen abrufen.
- ▶ ...bist klarer im Denken.
- ▶ ...genießt das, was du tust (oder nicht tust).
- ▶ ...hast am Abend noch Energie für Aktivitäten.
- ▶ ...spürst, wie sich ein angenehmes Gefühl ausbreitet.
- ▶ ...wachst morgens erholt auf.

Was uns gut tut, nehmen wir sehr unterschiedlich wahr. Deshalb ist es hilfreich, dass du immer wieder inne hältst und in dich hinein spürst. Wie geht es mir? Was brauche ich jetzt? Die Bedürfnisse sind so verschieden, wie wir Menschen es sind. Finde deine ganz persönlichen Strategien für Wohlbefinden und Zufriedenheit. Freue dich auf deine Energiespender! Viel Erfolg dabei! ■

Autorin: Renate Freisler



Renate Freisler – die Balance-Expertin. Sie gehört zu den Gründungsmitgliedern von EinfachStimmig, Partner für menschengemäße Unternehmensentwicklung. Nach langjähriger Tätigkeit in der Wirtschaft unterstützt sie als erfahrener Coach, Trainerin und Beraterin ihre Kunden, die Balance bei sich wieder zu entdecken. Sie ist Fachautorin des Trainingskonzeptes „In Balance“. Im Herbst erscheint ihr neues Buch zum Thema Stressmanagement.

<http://www.einfachstimmig.de/balance-im-business-nuernberg.html>