

Mental stark in unruhigen Zeiten

Im Moment werden wir alle sehr durchgeschüttelt ... täglich neue Schlagzeilen, Szenarien und die Notwendigkeit, sich anzupassen. Auch für psychisch stabile Menschen ist das sehr anstrengend. Ein Cocktail aus Emotionen überrollt uns. Angst und Sorgen zu haben ist normal ... keiner muss sich dafür schämen. Geben Sie sich Zeit, nehmen Sie Ihre Emotionen bewusst wahr und benennen Sie Ihre Gefühle ... schon das hilft!

Was hilft noch, um mental stark zu bleiben und gesund durch diese unruhigen Zeiten zu kommen? Wenn wir **bewusst unser Verhalten ändern**, dann findet eine Annahme der Situation statt ... **die Angst wird damit automatisch reduziert.**

Ich habe ein paar Ideen für Sie zusammengestellt:

- » **Wir Menschen brauchen zur Beruhigung unserer Gedanken eine Denkpause.** Werden Sie achtsam und lernen Sie eine schnell wirksame Achtsamkeitsübung zur mentalen Entspannung. (In der Anlage gibt es eine Anleitung für eine Technik, die nur **1 Minute** braucht und sehr wirksam ist.)
- » **Wir Menschen brauchen Nähe und Geborgenheit.** Bleiben Sie im **sozialen und persönlichen Austausch** und telefonieren Sie mit Ihrer Familie und Freunden. Ein Anruf tut gut oder noch besser ein Video-Chat (und nicht immer nur eMails, SMS, WhatsApp etc.).
- » **Wir Menschen brauchen Bewegung für den Körper UND die Psyche.** Wenn wir **in Bewegung bleiben**, dann **bleiben wir handlungsfähig**. Gehen Sie täglich draußen an der frischen Luft spazieren (natürlich mit genügend Abstand ... solange wir noch dürfen). Wenn wir nicht mehr rausgehen dürfen, dann bewegen Sie sich indoor ... Treppen steigen, 15 Minuten täglich Gymnastik, Kniebeugen, Liegestütz, Online-Yoga (auf YouTube gibt es unzählige Filme dazu), einen Parcours im Wohnzimmer aufbauen mit den Kids ...
- » **Wir Menschen brauchen Routinen, um uns sicher zu fühlen – auch im Home-Office.** Finden Sie eine **neue Tagesstruktur**, an die Sie sich bewusst halten. So banal es klingt: Aufstehen, frühstücken, fertig machen „für's Büro“ (also gepflegt kleiden, schminken, rasieren ...), Mittagspause gestalten (damit Sie nicht alleine essen müssen mit Video-Date ... so lernen Sie mal die Küche des Kollegen kennen), was Gesundes und Frisches essen, Pausenzeiten einhalten, konsequent Feierabend machen ...)
- » **Wir Menschen brauchen Erfolgserlebnisse.** Im Moment sehen wir nur auf das Bedrohliche, das uns Angst macht. Weil wir gar nicht mehr wahrnehmen, was trotz allem gut ist! Ja ... es gibt auch jetzt viele positive Dinge. **Führen Sie ab heute für mindestens 4 Wochen ein Erfolgstagebuch.** Notieren Sie konsequent jeden Abend mindestens 3 Dinge, die am Tag positiv und für die Sie dankbar waren. So kommen Sie wieder mehr in die Balance.

Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.

- » **Wir Menschen brauchen angstfreie Zonen.** Selektieren Sie sorgfältig, welche Informationen Sie an sich heranlassen und suchen Sie nach seriösen Quellen. (Nicht alles, was im Netz / Social Media umherschwirrt macht Sinn.) Verteidigen Sie Ihre angstfreie Zone und machen Sie **mal eine Medien-Pause**. Hören Sie stattdessen gute Musik, die Sie beruhigt, aufmuntert und entspannt. (Schauen Sie doch auch mal in meinen Newsletter vom April 2019 und identifizieren Sie Ihre Leuchttürme in bewegten Zeiten - siehe Newsletter-Archiv.)
- » **Wir Menschen brauchen eine klare Trennung von Arbeit und Privatleben.** Gerade wenn wir im Home-Office arbeiten. Wenn Sie kein separates Arbeitszimmer haben, **dann räumen Sie am Abend die Arbeitsutensilien weg**, damit Sie wirklich Feierabend machen können. (Ein großer Karton, in den Sie alles reinpacken können, hilft da schon!). Zumindest am Freitag für das Wochenende ...

Das sind nur einige Ideen ... es gibt sicher noch viele mehr ...

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir, wenn ich Sie andere gute Ideen haben oder ich Sie mit Rat und Tat unterstützen kann.

Für die nächsten Wochen wünsche ich Ihnen maximale mentale Stärke und Gesundheit!

Es grüßt Sie herzlich Ihre Renate Heiderich

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*

One-Moment-Meditation



Wie können wir die vielfältigen (und in wissenschaftlichen Studien gut belegten) positiven Wirkungen von Meditation in unseren hektischen Alltag einbauen?

Mit der Technik der **One-Moment Meditation** (Martin Boroson).

Mit dieser Technik bringen Sie auf einfachste Weise und in kürzester Zeit mehr Gelassenheit und Achtsamkeit in Ihr Leben.

Die Basis Übung besteht aus einer 1-Minuten-Meditation.
(Am Anfang üben Sie am besten mit einem Timer).

Der Nutzen: Nur 1 Minute zu meditieren hilft in kürzester Zeit ...

- ... Stress abzubauen
- ... die Gedanken zu beruhigen
- ... sich zu entspannen und Ruhe zu gewinnen
- ... den Geist zu erfrischen
- ... kreative Kräfte zu wecken

Schon nach kurzer Übungszeit kann diese **Entspannungs-Übung** überall und jederzeit mehrmals täglich ohne Aufwand praktiziert werden.

Hier die Schritt für Schritt Anleitung (in Du-Form):

1. Finde einen Platz, an dem Du alleine und ungestört bist.
2. Setze Dich hin, Deine Position ist aufrecht und entspannt. Der Kopf sitzt gerade auf Hals und Wirbelsäule und wird wie von einem unsichtbaren Faden sanft nach oben gezogen. Die Beine sind in einer entspannten, stabilen Position (nicht überschlagen). Lege die Hände in einer entspannten, stabilen Position ab (z.B. auf dem Oberschenkeln.)
3. Stelle einen Timer auf exakt 1 Minute ein.
4. Schließe nun die Augen.
5. Fokussiere Dich auf Deine Atmung – lausche Deinen eigenen Atemzügen, fühle wie die Bauchdecke sich hebt und senkt.
6. Beende diese Übung, wenn der Timer klingelt.

Haben Sie diese Übung verinnerlicht, können Sie die 1-Minute sogar kürzer halten. Es genügt nur „einen Moment“, um im Stau, an der Supermarktkasse oder in einem Meeting innezuhalten und achtsam zu werden und Ruhe zu bewahren.

Es gibt dazu auch eine praktische App im Appstore!



One-Moment Meditation®
The One Moment Company LLC
4,8 ★

Und ein schönes Filmchen dazu bei YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*

