

Auszeit vom Alltag

Wenn ich meinen Kalender aufschlage, werde ich an manchen Tagen fast erschlagen von den vielen Terminen. Oft schaut es am Morgen so aus, als würde ich tagsüber keine Zeit für mich finden.

Eine kurze Auszeit zu nehmen ist für mich jedoch wichtig, um weiterhin voll Motivation und Engagement bei der Arbeit zu sein.

Wie kann das gelingen?

Ich stelle mich an ein Fenster oder – noch besser – an einen ruhigen Platz in der Natur, schaue einfach in den Himmel, beobachte die Wolken, lasse meine Gedanken mit den Wolken ziehen und fühle mich danach erfrischt.

Ich bewege mich ein paar Minuten in unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Ideal ist ein kurzer Spaziergang, damit auch die Bodenqualität wechselt. Im Raum helfen ein paar Squats und Pendelbewegungen.

Schreiben ist eine weitere Möglichkeit: Kurz alle Gedanken, die sich im Kopf drehen, auf ein leeres Blatt oder ins Notizbuch schreiben. Damit sind sie gesichert und der Kopf wird wieder frei für den Augenblick.

Im Coaching verwende ich gerne die Methode der Zielvisualisierung. Diese stellt eine Möglichkeit dar, aus dem Alltag auszusteigen und erleichtert die ersten Schritte.

Und ich erlebe immer öfter, wie ich mitten im Tag eine kleine Auszeit von vielleicht einer Minute nehme und mir vorstelle, wie ich meine Ziele erreiche. Das tut so gut und gibt neuen Schwung für die auf mich wartende Arbeit.

Wie schaffen Sie Inseln der Ruhe mitten im Alltag?

Womit können Sie gut abschalten und sich auf sich selbst

konzentrieren?