



10 Tipps für mehr Entspannung und Gelassenheit im Alltag

Nummer 1: **NOTHING TO DO NOWHERE TO GO**

Gönne dir regelmäßig einen Ruhetag! Smartphone und Laptop aus, keine Verpflichtungen, kein Haushalt und auch keine Termine. Der Tag gehört ganz allein dir. Mache, worauf auch immer du Lust hast. Sport treiben, eine ausgedehnte Shopping-Tour mit deiner Freundin, ein Serienmarathon im TV, ein Wellnessstag oder ein schöner Ausflug mit deiner Familie oder ... 😊

Nummer 2: **Die Mittagspause im Freien verbringen**

Schnell etwas in der Kantine oder auch am Schreibtisch essen und schon geht es weiter mit der Arbeit, wer kennt das nicht? Verbringe deine Mittagspause bewusst im Freien – ganz egal bei welchem Wetter. Laufe einmal um den Block, atme frische Luft ein und gönne dir eine Portion Vitamin D.

Nummer 3: **Nimm ein warmes Entspannungsbad**

Genieße zum Feierabend ein warmes Bad zur Entspannung und lese dabei eine Fantasiereise:

Nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag kommst du erschöpft nach Hause. Du sehnst dich nach Ruhe und Entspannung. Ein warmes Schaumbad kommt dir in den Sinn und du gehst ins Badezimmer, lässt das Wasser in die Badewanne einlaufen, legst deinen kuscheligen Bademantel bereit und zündest eine Kerze an. Langsam gießt du das wohlriechende Kräuteröl ins Wasser und steigst in die Badewanne. Du tauchst ein in ein duftendes Kräuterschaumbad und lässt dich immer tiefer ins Wasser gleiten. Du bist von angenehmer Wärme umgeben. Der Duft der Kräuter wirkt beruhigend und wohltuend. Du spürst, wie die Anspannung des Tages langsam von dir abfällt, sie ins Wasser gleitet und du sie auch dort lässt...endlich loslassen, den Kopf freibekommen, wieder bei sich sein.

Du beobachtest den Schaum auf der Wasseroberfläche und wie das Kerzenlicht auf ihr flackert...wie riesige Schneeberge sehen sie aus deiner Perspektive aus. Du beginnst zu träumen und erinnerst dich an deinen letzten Urlaub mit deinen Lieblingsemenschen und an die langen, schönen Abende ...jene Abende an denen du meinst, dass die Zeit stehengeblieben ist und sie niemals enden will...du greifst nach einer Schaumkrone und lässt

den Schaum langsam durch deine Finger gleiten. Es fühlt sich angenehm an und du genießt es, sanft gestreichelt zu werden.

Noch einmal atmest du tief den Kräuterduft ein und dann wieder aus...ganz leicht und entspannt fühlst du dich nun. Langsam steigst du aus der Badewanne heraus und schlüpfst in deinen Bademantel. Schön warm und kuschelig eingepackt bläst du die Flamme aus und verlässt entspannt und zufrieden dein Badezimmer.

Nummer 4: **Gehe spazieren**

Das Auto bewusst stehen lassen und Strecken, die auch gut zu Fuß zu bewältigen sind, laufen. Die Natur und Umgebung bewusst wahrzunehmen und sich dabei gleichzeitig zu bewegen – löst Anspannungen, macht den Kopf frei und gibt neue Energie.

Nummer 5: **Reif für die Insel**

Wenn es mal wieder stressig zugeht und kaum Zeit für eine Pause bleibt – dann reise mit deinen Gedanken an einen Ort, an dem es dir besonders gut ging/du dich besonders wohl gefühlt hast – zum Beispiel auf einer wunderschönen Trauminsel:

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Atme tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise zur Entspannung. Stell dir vor, du liegst am Strand auf einer traumhaften Insel. Ein wunderschöner Strand mit schneeweißem Sand und kristallklarem Wasser. Der Sand ist warm und weich, es fühlt sich einfach toll an, darauf zu liegen. Du spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut und kannst die salzige Meeresbriese riechen. Du atmest einmal ganz tief ein und wieder aus. Leise hörst du das Meeresrauschen und die Möwen über dir kreischen. Du genießt diesen Moment sehr und fühlst dich entspannt und zufrieden. Jetzt stehst du auf und schaust dir die Insel ein wenig genauer an. Es ist weit und breit kein Mensch zu sehen – die Insel gehört dir ganz allein. Überall stehen riesige Palmen, deren Blätter einen angenehmen Schatten spenden. Du suchst dir ein gemütliches Plätzchen unter einer Palme und blickst auf das weite Meer hinaus und entdeckst eine Gruppe Delphine, welche im Meer herumtollt. Es ist eine Freude, ihnen dabei zuzusehen und die Lockerheit zu spüren. Die Fantasiereise ist nun zu Ende. Versuche, diese schönen Erinnerungen an die Trauminsel in deinen Gedanken festzuhalten. Du fühlst dich munter und erholt und kannst die anstehenden Aufgaben am heutigen Tag entspannt erledigen.

Du kannst dir so deine eigene, persönliche Ruhe – Insel bauen und für einen Moment den Zauber der Entspannung spüren, auch wenn es um dich herum turbulent zugeht.

Nummer 6: **Reagiere dich ab!**

Wut, Frust und Ärger sind Emotionen die täglich auftauchen können. Sei es beruflich oder privat. Es gibt genügend Möglichkeiten, sich abzureagieren. Schreie in ein Kissen, stampfe fest auf den Boden oder schlage ausgiebig auf ein Polster. Wenn der Druck abgelassen ist, kann es entspannter und vor allem auch besonnener weitergehen. Es ist außerdem

erwiesen, dass dieses bewusste Ablassen der Anspannung auch gegen nächtliches Zähneknirschen ist.

Nummer 7: **Lächeln**

Lächeln bewirkt laut Studien nicht nur eine Veränderung des Gesichtsausdrucks, sondern führt auch dazu, dass das Gehirn Endorphine produziert, die körperliche und seelische Schmerzen verringern und das Wohlbefinden steigern. Einem Lächeln kann sich kaum jemand entziehen, wenn das Lächeln ehrlich ist. Ein Lächeln ist ansteckend und somit ein Weg Fröhlichkeit und Wohlbefinden zu übertragen.

Also: So oft wie möglich Lächeln!

Nummer 8: **Bewusst genießen**

Wer greift bei Stress und Anspannung nicht gerne mal zu einem Stück „Nervennahrung“?

Gönne dir ein Stück Schokolade, welches du ganz bewusst genießt:

Wähle ein kleines Stück deiner Lieblingsschokolade, lege es dir auf deine flache Hand und setze dich gemütlich auf das Sofa. Schaue dir die Schokolade erst einmal in Ruhe an. Welche Farbe erkennst du? Siehst du vielleicht auch einen sanften Glanz auf der Oberfläche? Nun rieche an der Schokolade. Welcher Duft strömt dir in die Nase? Kakao? Marzipan? Oder vielleicht etwas fruchtiges? Lecke jetzt kurz mit der Zungenspitze über die Schokolade und spüre, wie sich der herrliche Geschmack schon langsam in deinem Mund ausbreitet. Beiße ein Stück der Schokolade ab und lasse es auf deiner Zunge schmelzen. Der herrliche Geschmack entfaltet sich nun vollständig und du spürst, wie du dich mit jedem weiteren Bissen fröhlich und entspannt fühlst.

Diese Meditation bietet die Möglichkeit, ein Stück Schokolade bewusst zu genießen, sich auf seine Sinne zu konzentrieren und dabei zu erholen. Entweder alleine, zu Zweit oder auch für Kinder sehr gut geeignet. Der Effekt der Entspannung stellt sich dabei von ganz alleine ein. Natürlich kann das Beispiel auch durch andere Sachen, wie z.B. frisches Obst ersetzt werden.

Nummer 9: **Nein sagen, ein Akt der Selbstliebe**

Man möchte die Kollegen unterstützen, den Vorgesetzten entlasten oder dem Partner/Freunden einen Gefallen tun – obwohl es einem eigentlich zu viel ist und man an die Grenzen seiner Energie stößt. Die Angst vor dem Nein sagen, kennt sicher jeder...es ist die Angst vor Ablehnung. Doch Nein sagen zu können braucht Übung. Beginne damit, einmal im Monat, in einer Situation, in der du dich überfordert fühlst – NEIN zu sagen. Bedenke dabei: Je authentischer und klarer du handelst, desto mehr ermutigst du auch dein Umfeld dazu, mitzuziehen.

Nummer 10: **Fernsehfreie Zeit**

Sich nach einem anstrengenden Tag vor dem Fernseher berieseln zu lassen, ist durchaus angenehm. Doch wer das Gerät einmal auslässt, wird schnell merken, wieviel Zeit „übrig“ bleibt – für bewusstes Entspannen, Sport und andere, schöne Dinge im Leben 😊

Weitere Geschichten und Ideen zum Thema Entspannung finden Sie unter:

www.dietrauminsel.net

www.facebook.com/DieTrauminsel

© Katrin Kleebach