

Neue Kraft schöpfen

Viel arbeiten, viel Verantwortung tragen, viele Entscheidungen fällen, sich mit anderen auseinandersetzen, all dies fordert Sie und kostet Kraft. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich die Zeit nehmen, neue Kraft zu tanken.

Wer nicht mehr genießt, wird schnell ungenießbar.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie schaffen Sie sich Quellen, aus denen Sie Kraft schöpfen können?
- Wie nutzen Sie diese Kraftquellen?
- Wie lernen Sie richtig abzuschalten?
- Wie können Ihnen Entspannungstechniken helfen?



Wie häufig fühlen Sie sich ausgepowert? Welche Strategien haben Sie entwickelt, um dies zu vermeiden?

Was funktioniert gut, was könnten Sie noch besser machen?

Keywords

autogenes Training Entspannungstechniken Flow-Erlebnisse Glücksmomente
Meditation progressive Muskelentspannung Selbstmanagement Vorlieben Yoga

Vermeiden Sie Freizeitstress

Sie haben viele Aufgaben, viele Verpflichtungen, viele Dinge zu tun – und all dies kostet Ihre Zeit. Werfen Sie einen kritischen Blick auf die Zeit:



Was bleibt übrig für Sie persönlich, für Entspannung und Ausgleich?

Kaum noch jemand hat Zeit übrig, viele erleben selbst ihre Freizeit als stressig. Gehetzte Menschen sind selten ausgeglichene Menschen, das passt schlecht zusammen.

Mindestens drei oder vier Stunden am Tag, zusätzlich möglichst große Teile des Wochenendes sollten Sie von Verpflichtungen freihalten können. Haben Sie zu wenig Zeit für sich, sollten Sie die Situation kritisch hinterfragen:

- Warum haben Sie so wenig Zeit?
Ist es Ihre momentane Situation, die gerade sehr arbeitsintensiv und hektisch ist, oder ist es mittlerweile ein Dauerzustand?
- Wie groß sind Ihre eigenen Anteile daran, dass Sie so viel zu tun haben?
Investieren Sie vielleicht sehr viel Energie in Ihre Karriere oder andere Dinge, ohne dass dies unbedingt notwendig wäre?



Stellen Sie alles, was Sie denken tun zu müssen, auf den Prüfstand. Entlasten Sie sich, werfen Sie im wahrsten Sinne des Wortes Ballast ab, bei Ihren Ansprüchen, bei dem, wo Sie unbedingt auch noch dabei sein wollen, ja vielleicht auch bei der einen oder anderen Beziehung.

Schaffen Sie sich Zeit für sich, Freizeit im wahrsten Sinne, und zwar regelmäßig. Nur so werden Sie auch über längere Zeit leistungsfähig und zufrieden bleiben.

Das Leben kann nicht nur aus Leistung bestehen – egal ob im Beruf oder in der Freizeit. Sie brauchen auch Zeit, um neue Kraft zu schöpfen und zu regenerieren. Deshalb sollten Sie überlegen, welche Tätigkeiten Ihnen gut tun, bei welchen Tätigkeiten Sie entspannen können und den Alltag vergessen.

