

Maike Kranaster

Lebensglück

Meine 9 Tipps, mit denen Du Dein Leben
entspannter und zufriedener gestalten kannst



Maike Kranaster

*Lebensfreude - Meine 9 Tipps, mit denen Du Dein Leben
entspannter und zufriedener gestalten kannst*

*© Copyright 2017 – Alle Inhalte, insbesondere Texte und
Fotografien sind urheberrechtlich geschützt. Alle
Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung,
Bearbeitung und Übersetzung, bleiben der Autorin vorbehalten.*

Herausforderungen im Alltag

Heutzutage sind irgendwie alle gestresst. Die meisten Menschen haben Zeitdruck, zu wenig Zeit für die Dinge, die ihnen wichtig sind und sind damit recht unzufrieden.

Unser Leben hat sich irgendwie verändert. Wenn ich auf die Generation meiner Eltern gucke, dann war es damals so, dass oft nur einer berufstätig war, in der Regel der Mann, und die Frau als Hausfrau sich um Kinder und den Haushalt gekümmert hat.

Dieses Modell wird immer seltener. Was ich bei der Zunahme an Trennungen auch nicht falsch finde. Aber man muss sagen: Damals hatte der, der einen Job hatte und das Geld nach Hause brachte, kaum noch was mit den häuslichen Aufgaben zu tun. Und die Frau hatte tagsüber Zeit, ihre Aufgaben zu erledigen und konnte dann abends ausspannen.

Heute gehen die meisten von uns Vollzeit arbeiten und erledigen alles, was so zuhause noch gemacht werden muss, nebenbei. Das ist schon ein ordentliches Programm.

Und wer das Pech hat, trotz viel Arbeit dennoch nicht genug zu verdienen, sucht sich oft noch einen Zweitjob.

Dazu kommt, dass die Anforderungen an uns immer größer werden. Die Aufgaben im Job werden immer mehr für immer weniger Mitarbeiter, wir spüren immer mehr Druck, es gibt immer mehr Öffentlichkeit, die auf unsere Arbeit schaut und die Bürokratie nimmt auch immer mehr zu.

Viele sind froh, wenn sie überhaupt einen Job haben und pendeln vom Wohnort zur Arbeit, wobei sie oft viel Zeit und Nerven im Stau verlieren.

Wem das noch nicht reicht, sucht sich noch zusätzlichen freiwilligen Freizeitstress: Mit zeitaufwändigen Hobbys, in denen wieder Leistung gefragt ist, widerwillig übernommene Verpflichtungen und ähnliches schaffen es dann, uns die letzte Energie zu rauben.

Leider haben wir Deutschen auch noch ganz schön hohe Ansprüche an uns selbst. Es soll alles perfekt sein und leicht aussehen. Wir wollen uns keine Blöße geben und funktionieren immer. Pausen machen wir höchstens heimlich.

Eigentlich reichen all diese Punkte schon, um einen anständigen Stress

zu rechtfertigen. Wenn aber dann noch private Baustellen dazu kommen, wird es so langsam echt eng. Finanzielle Probleme, Dauerhafter Ärger oder die Trennung vom Partner, Krankheiten in der Familie, etc. All das kostet zusätzlich Kraft. Kraft und Zeit, die oft gar nicht mehr da ist.

Wenn wir dann nicht für Ausgleich sorgen, wird es schnell auch gesundheitlich kritisch.

Folgen von Stress

Zu viel Stress macht krank. Das ist allgemein bekannt. Häufig bekommen wir aber gar nicht mit, dass wir auf dem direkten Weg in stressbedingte Erkrankungen sind.

Symptome wie Allergien, Schlafstörungen, Gereiztheit, etc. registrieren wir als Störenfriede. Der Wunsch ist, sie möglichst schnell wieder loszuwerden. Am besten mit ein paar Pillen ohne selbst etwas dafür zu tun.

Irgendwann rennen wir immer öfter zu Ärzten, die aber auch nichts finden und es hat uns nur zusätzliche Zeit gekostet.

Eine mögliche Schlafstörung kostet uns zusätzliche Energien. Die schlechte Laune, die wir in letzter Zeit immer häufiger vor uns hertragen führt dazu, dass wir uns immer öfter mit unserem Partner und unseren Mitmenschen in die Wolle bekommen.

Ein wunderbarer Teufelskreis, der uns irgendwann in die Erschöpfungsdepression oder in ernsthafte körperliche Erkrankungen führt.

Wenn es schlecht läuft, versuchen wir vorher auch noch, uns mit irgendwelchen Mitteln auf Spur zu halten. Der Wein oder das Bier am Abend werden immer wichtiger. Den dringend benötigten Schlaf versuchen wir mit Medikamenten zu erzwingen.

So kann auch eine Suchtkarriere beginnen.

Keine schöne Vorstellung. Aber so weit muss es ja gar nicht kommen. Es gibt Möglichkeiten, sich einen guten Ausgleich zu schaffen und sein Leben im Griff zu behalten. Wie das geht, erfährst Du in diesem Buch.

Standortbestimmung und Raum für Dich schaffen

Am besten beginnst Du mit einer Standortbestimmung.

Nimm Dir ein bisschen Zeit und Ruhe und frag Dich:

- Was stresst mich in meinem Leben?
- Wovon möchte ich zukünftig gerne weniger in meinem Leben haben?
- Was sind die Stellschrauben, die ich dafür drehen muss?
- Wer oder was raubt mir meine Zeit und meine Energie?
- Wobei kann ich gut entspannen?
- Wovon möchte ich mehr in meinem Leben haben?
- Welche Menschen inspirieren mich?

Wir haben im Laufe der Jahre oft einen ganzen Schwung Dinge in unser Leben gelassen, die wir heute bewußt so nicht mehr auswählen würden. Irgendwie waren sie plötzlich da. Vielleicht fanden wir sie mal gut. Vielleicht haben wir aber auch einfach nur nicht aufgepasst und hatten sie plötzlich an der Hacke.

- Bei den ganzen Überstunden, die Du vielleicht machst: Wird das wirklich geschätzt? Erzielst Du dadurch wirklich bessere Ergebnisse? Oder machst Du sie nur, weil man das eben so macht?
- Hast Du noch Verpflichtungen am Bein, die Du irgendwann eingegangen bist, die Dich aber heute nur noch belasten?
- Hast Du freiwillige Ämter übernommen, die Dir nicht gut tun?
- Musst Du wirklich all Dein Geld für ein Haus oder ein teures Auto sparen, weil das dem Status so entspricht?
- Kostet Dich Dein ganzer Konsum nicht auch viel Zeit und Ressourcen?
- Gibt es Menschen in Deinem Umfeld, die Dir gar nicht mehr gut tun oder mit denen Dich gar nichts mehr verbindet?

- Verbringst Du viel Zeit mit einem Hobby, das Dir gar keine Freude mehr macht?
- Was klaut Dir privat Deine Zeit?
- Kannst Du das Handy auch mal leise stellen oder musst Du wirklich permanent erreichbar sein?

Natürlich gibt es in allem auch Durststrecken. Bei allem, was uns eigentlich begeistert, gibt es auch Zeiten, in denen uns die Tätigkeit keinen Spaß macht. Da muss man dann durch. Aber wenn die Durststrecke schon lange andauert, dann schau mal, ob das Thema für Dich nicht eigentlich durch ist und es Zeit wäre, sich zu verabschieden. Schau Dir die einzelnen Punkte genau an. Was liegt Dir wirklich noch am Herzen und was tust Du nur noch aus Gewohnheit, Sentimentalität oder weil Du Dich verpflichtet fühlst?

Eins sollten wir dabei nicht vergessen: Das Programm, das wir mit 25 gut absolviert haben, schaffen wir mit 45 Jahren nicht mehr in dem Umfang. Darüber kann man sich ärgern, aber es hilft ja nichts. Schätze Deine Energie realistisch ein, bei allem was Du planst.

Und dann kannst Du auch noch mal gucken, ob Du nicht manche Aufgaben auslagern kannst. Wäre es nicht finanziell auch möglich, sich jemanden zu suchen, der Deinen Haushalt macht? Du glaubst gar nicht, wie großartig es ist, wenn Du von der Arbeit nach Hause kommst und Deine Wohnung ist sauber und die Wäsche gebügelt. :-)
Oder können vielleicht Deine schon fast erwachsenen Kinder auch mal ein paar Aufgaben übernehmen? Musst Du immer selber alles erledigen oder kann auch Dein Partner mal was machen. Es muss ja nicht immer alles Deinen hohen Ansprüchen genügen. Wenn Du dafür mehr Zeit für Dich hast, ist es doch gar nicht mehr so wichtig, ob alles perfekt ist. Meist merkt das ausser Dir sowieso niemand.

Schau mal kritisch auf Dein Leben. Notiere Dir mal ein paar Tage lang, was Du so tust. Und dann setze Dich abends hin und bewerte, was und

wer Dir Energie und Freude gibt und was / wer sie Dir nimmt. So bekommst Du einen guten Überblick über die wertvollen Dinge, die es zu erhalten gibt und das, was Du vielleicht nach und nach reduzieren oder abschaffen könntest.

Übernehme Verantwortung für Dich und Dein Leben und achte bewußt darauf, dass Du Dir Gutes ins Leben holst und Schlechtes nach und nach aussortierst. DU bist der Manager Deines Lebens. DU hast es in der Hand. Niemand anders. Es ist Dein Leben. Du hast nur das eine. Gestalte es so, wie es für Dich stimmig ist.

Und wenn Du Dich dann von den Dingen befreist, die Dich nicht glücklich machen, kannst Du die freigewordene Zeit in die Dinge investieren, die Dir gut tun. Darum geht es nämlich in den nächsten Kapiteln.

Die 9 Stellschrauben für gute Auszeiten

Natürlich ist Stress immer sehr individuell. Jeder hat andere Herausforderungen im Alltag und auch jeder hat andere Voraussetzungen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress. Was für den einen eine coole Herausforderung ist, kostet den anderen gefühlt Jahre seines Lebens.

Und es hat keinen Sinn, mit sich zu hadern und sich dafür zu kritisieren, wie man Stress erlebt.

In den folgenden Kapiteln bekommst Du einen Schwung Anregungen, was Du tun kannst, um einen guten Ausgleich zu den stressigen Zeiten des Alltags zu schaffen.

Du solltest nicht alles auf einmal versuchen, das sorgt nur für zusätzlichen Stress. Ich bin kein Freund von radikalen Veränderungen; die hält man selten konsequent durch.

Such Dir ein oder zwei Punkte raus, die Dir gut erscheinen und dann setz sie um. Und dann nimmst Du in ein, zwei Monaten dieses Buch noch mal in die Hand und suchst Dir zwei weitere Punkte raus.

Mach Dir keinen Stress und sieh zu, dass Du Dir was Gutes tust. Also, hier geht es los zu den Anregungen.

1. Wissen, was Deine Lebensziele sind

Ich finde es wichtig, zu wissen, was die eigenen Lebensziele sind. Ich meine damit Dinge, die Dich glücklich machen. Jeder Mensch hat eine innere Berufung, eine Aufgabe oder Mission. Oft ist sie so verdeckt von der Erziehung und von all dem, was wir erledigen müssen, dass wir gar nicht mehr wissen, was uns wichtig ist und wofür wir eigentlich stehen. Wir sollten uns bewußt darüber sein, was wir wollen im Leben. Denn zu schnell versacken wir in Strukturen, die nicht zu uns passen, die uns nicht glücklich machen und dann wachen wir nach vielen Jahren auf und trauern den verpassten Jahren nach.

Als Kind hatten wir oft eine Idee für unser Leben. Erinnerst Du Dich daran? Welche Vorstellung hattest Du als Kind davon, was Du tun willst, wenn Du groß bist? Wenn Du Dich nicht erinnerst, frag Deine Eltern oder Deine anderen Verwandten. Vielleicht bekommst Du wieder eine Idee davon, was Du damals wolltest.

Was würdest Du aus heutiger Sicht sagen, wann Dein Leben Sinn macht? Was macht Dich glücklich? Für was stehst Du ein? Was willst Du erlebt haben, wenn Dein Leben endet? Was willst Du für andere getan haben?

Deine Lebensziele können ganz verschiedene sein. Hier ein paar Beispiele:

- Ich möchte ein glückliches und erfülltes Leben haben.
- Ich möchte viel Spaß in meinem Leben haben.
- Ich möchte selbstbestimmt leben.
- Ich möchte einen liebenswerten Partner haben und eine erfüllte Beziehung führen.
- Ich möchte Kinder haben und ihnen einen guten Start ins Leben ermöglichen.
- Ich möchte viel reisen und andere Kulturen entdecken.

- Ich möchte viele Dinge im Bereich XY gelernt haben.
- Ich möchte anderen Menschen helfen, XYZ zu werden.
- Ich möchte dazu beitragen, dass die Natur wieder gesünder wird.
- Ich möchte Menschen helfen, denen es nicht so gut geht.
- Ich möchte mich für bedrohte Tierarten einsetzen.
- etc.

Stelle für Dich ein paar Lebensziele zusammen; schreib sie auf.

Irgendwas zwischen drei und acht wäre gut. So ist es noch übersichtlich, aber auch weit genug gefächert. Die Lebensziele sind letztlich Dein Kompass für Dein Leben. Bei allem, was Du tust, kannst Du Dich fragen, ob Dir das dabei hilft, Deine Lebensziele zu erreichen. Sind die einzelnen Bausteine Deines Lebens stimmig mit Deinen Lebenszielen? Dein Beruf, Deine Lebenssituation, die Menschen mit denen Du Dich umgibst, passen sie zu dem, was Dir wichtig ist?

Wenn Du ein Leben lebst, das so gar nicht zu Deinen Lebenszielen passt, macht das unglaublichen Stress. Vermutlich wirst Du nicht glücklich sein und Du bist nicht auf Deinem Weg. Solltest Du das erkennen, wäre es eine gute Maßnahme, Dein Leben anders auszurichten, um damit Stress zu reduzieren.

Stell Dir vor, Du stehst irgendwann vor der Himmelstür und schaust auf Dein Leben zurück. Wirst Du zufrieden sein mit dem, was Du erlebt und getan hast? Wenn Du in dieser Vorstellung zufrieden auf Dein Leben zurück schaust, dann ist das Spitze. Wenn nicht, auch kein Problem. Die gute Nachricht: Ab sofort kannst Du dafür sorgen, dass Du mehr Dinge in Dein Leben holst, die zu Deinen Lebenszielen passen und dafür lässt Du die nicht so passenden nach und nach weniger werden.

2. Pausen machen

Wir hetzen oft so durch`s Leben und gönnen uns wenige Pausen. Das ist für eine kurze Zeit möglich. Wenn sich das aber einschleift, werden wir unzufrieden, unser Energielevel sinkt und wir sind immer schlechter drauf.

Daher mein dringender Rat an Dich: Mach genug Pausen. Gönn Deinem Körper und Deinem Gehirn eine Erholung von den Anstrengungen des Alltags.

Verschiedene Pausen sind da denkbar.

Mach Pausen im Job. Es ist ein Märchen, dass wir 10 Stunden am Stück vernünftig durcharbeiten können. Jeder Mensch braucht Pausen. Auch, wenn die im Job nur bedingt vorgesehen sind, mach sie einfach. Schau zwischendurch gedankenlos aus dem Fenster, beobachte die Vögel, den Verkehr oder die Blätter des Baumes, die sich im Wind wiegen. Wenn das direkt am Arbeitsplatz nicht möglich ist, nutze die Toilette, um eine kurze Pause zu machen, da beobachtet Dich niemand.

Zu den Pausen im Job gehört auch eine ordentliche Mittagspause. Schau, was Dir gut tut. Verlasse nach Möglichkeit deinen Arbeitsplatz, um auch einen räumlichen Abstand zu Deiner Arbeit zu bekommen. Vielleicht gehst Du auch ganz alleine raus. Mach einen Spaziergang, geh alleine essen. Manchmal sind Pausen mit den Kollegen nett, wenn Du sie magst und Ihr über private Dinge sprechen können. Wenn Ihr aber nur berufliche Gespräche habt, ist es wieder keine richtige Pause.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, sich ausreichend Puffer über den Tag zu schaffen. Vielleicht kannst Du noch 15 Minuten durch den Wald oder Stadtpark drehen, bevor Du die Kinder aus der Kita abholst. So hast Du ein paar Minuten Luft, um den Kopf freizubekommen und Job und Freizeit gut zu trennen.

Auch bevor Du ins Bett gehst, kannst Du Dir ein paar Minuten gönnen, um abzuschalten. Trink ein warmes Getränk, das Dich schläfrig macht, schalte das Handy aus und komm zur Ruhe. Vielleicht magst Du auch Tagebuch schreiben? Oder Du überlegst, für was Du heute dankbar bist.

Die größte Pause im Jahr sind die Urlaube, die wir machen. Plane Deinen Urlaub so, dass Du Dich dort erholen kannst. Städtetrips und Fernreisen sind super, aber plane auch Zeiten zum Entspannen ein. Man muss bei einem Städtetrip nicht alles gesehen haben, was der Ort hergibt. Nimm Dir ein paar wenige Punkte raus, die Du unbedingt gesehen haben willst und nimm so den Druck raus. Lass Dich treiben, setz Dich ins Café und beobachte die Menschen. Und wenn Du erschöpft bist, mach auch unterwegs eine Pause und geh am frühen Nachmittag zurück ins Hotel und mach einen Mittagsschlaf. Du bist im Urlaub, da darf man das.

Bei Fernreisen pack Dein Programm ebenfalls nicht zu voll. Kalkuliere ein, dass Du einen Jetlag hast und erschöpft von der langen Anreise sein wirst. Ein, zwei Tage für ein entspanntes Ankommen einzukalkulieren, macht definitiv Sinn, wenn man sich erholen will.

Eine der coolsten Pause ist es für mich, zwischendurch mal faul zu sein. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

3. Erlaube Dir faul zu sein

Faul sein ist in unserer Gesellschaft nicht wirklich schick. Wir tun nur Dinge, die irgendeinen Sinn machen. Die uns reich, schön oder erfolgreich machen. Faulsein ist nicht anerkannt.

Dabei tut es so gut und ist so nötig, damit wir unsere Energiespeicher wieder auffüllen. In diesen faulen Zeiten kommen uns die besten Ideen. Wir leisten im Alltag so viel und da sind faule Zeiten so ein wunderbarer Ausgleich.

Faul sein bedeutet für mich, nichts zu tun, das irgendeinen Mehrwert bietet, außer dass es Spaß macht. Du tust also nichts, was Sinn macht, sondern nur etwas, was Spaß macht und Dich nicht anstrengt.

Und damit Du Dich da nicht rechtfertigen musst, musst Du es ja niemandem erklären. Wenn nötig, melde Dich ab und dann sei einfach mal schön faul.

Was sind die besten Dinge die man tun kann, wenn man faul ist? Da gibt es ganz viele. Und was für Dich gut ist, musst Du individuell herausfinden.

Ich habe hier eine kleine Liste für Dich mit Dingen, die man tun und gleichzeitig schön faul sein kann:

- Schlafe morgens lange.
- Verträdel noch ein bisschen Zeit im Bett.
- Mache ein langes Frühstück mit ausgiebigem Zeitung lesen oder ähnlichem.
- Setz Dich in den Garten / auf den Balkon / in den Park und beobachte die Vögel.
- Lies ein Buch, das Dich nur unterhält (kein Fachbuch).
- Mache einen Mittagsschlaf.
- Schau irgendwelche Serien oder Filme an, auf die Du Lust hast.

- Höre Musik, die Dich entspannt.

Also, halt Dir Zeit frei zum Faulenzen. Plane diese Zeiten strategisch, damit sie dann auch stattfinden können.

4. Glücksmomente zulassen

Ich finde, einer der größten Gewinne im Leben sind die kleinen Glücksmomente. Wir warten so oft auf die großen Wahnsinnserebnisse im Leben und verpassen dabei die kleinen Erlebnisse. Glücklich ist, wer auch kleine Freuden wertschätzt: Den Sonnenaufgang am Morgen, das Lächeln eines Fremden, das Singen eines Vogels im Frühling, ein gutes Mittagessen, die zufällige Begegnung mit einem lieben, alten Kollegen, etc.

Sei dankbar für die guten Dinge in Deinem Leben. Zu schnell nehmen wir sie als selbstverständlich hin. Mach Dir bewußt, dass Du ein Dach über dem Kopf hast, genug zu essen, dass Du Bildung genießen darfst, dass Du in einem friedlichen Land lebst, usw. Und natürlich auch für die Punkte, die Dich individuell betreffen: Deine Familie, Deine Freunde, das verlässlich kommende Gehalt, Dein schönes Zuhause, was auch immer Dich erfreut.

Glück ist eine Entscheidung. Wenn Du Dich entscheidest, glücklich zu sein, wirst Du es werden. Lege den Fokus auf das, was Dir Schönes begegnet, was Dein Herz erfreut. Dafür braucht es eine gewisse Achtsamkeit. Wenn Du nur durch den Tag hetzt und nicht mehr offen für die schönen Dinge bist, wird es schwer, die kleinen Glücksmomente zu entdecken und wertzuschätzen. Deshalb konzentriere Dich auf das, was an Deinem Leben schön ist. An fast jeder Situation gibt es gute und blöde Aspekte. Legst Du Deinen Blick auf das Schöne, wirst Du glücklicher und zufriedener. Achtest Du nur auf das, was blöd läuft, wirst Du auch nur das erleben. Es ist Deine Entscheidung.

Ich sammle, seit ich meinen Blog „Flowers & Candies“ mache, regelmässig meine Glücksmomente der Woche und veröffentliche sie in einem Artikel am Samstag. Und das hat für mich zwei Effekte: Ich bin aufmerksamer geworden für die kleinen Dinge. Außerdem achte ich darauf, meine Woche so zu gestalten, dass mir etwas Schönes

passieren kann. Und so sammeln sie sich dann langsam an. Und zum Wochenende werden sie dann noch mal gewürdigt. So ist das doch super!

Nun musst Du ja nicht zwingend einen Blog dafür schreiben. Du kannst die Erlebnisse stattdessen auch in Dein Tagebuch schreiben. Vielleicht überlegst Du Dir am Abend vor dem Zubettgehen, was heute schön war. Drei Dinge, für die Du dankbar bist; einen Erfolg, den Du heute verbuchen konntest. Und am Ende der Woche schaust Du noch mal zurück, was Du Schönes erlebt hast. Probier es aus! Du wirst sehen, es funktioniert!

5. Körperliche Bedürfnisse erfüllen

Viele von uns stehen so unter Strom, dass sie es nicht mehr schaffen, ihre körperlichen Bedürfnisse zu erfüllen. Das wird sich irgendwann rächen. Achte auf Deinen Körper. Er verzeiht Dir vieles, aber Du solltest das Glück nicht herausfordern. Wenn die Gesundheit erst mal hin ist, wird es Dich viel Kraft kosten, sie wieder hinzubekommen.

Hinzu kommt, wir bekommen ja mit, wie wir selbst mit uns umgehen. Wer sich nicht um seine Grundbedürfnisse kümmert, schadet damit auch seinem Selbstwertgefühl. Denn man sagt sich mit jedem Schlafmangel, mit jedem Tag schlechter Ernährung, etc. „Du bist nicht so wichtig.“. Das ist keine gute Botschaft an uns selbst.

Auf folgende Bedürfnisse solltest Du achten:

Schläfst Du genug? Wieviel Schlaf ein Mensch braucht, ist sehr unterschiedlich. Schau mal, wieviele Stunden für Dich ideal sind und was dazu führt, dass du am nächsten Tag ausgeruht und fit bist. Und dann achte darauf, dass Du Dir genug Schlaf gönnst. Im Schlaf regeneriert der Körper und das Gehirn verarbeitet die Erlebnisse des Tages.

Hast Du einen guten Schlafplatz auf dem Du Dich gut erholen kannst? Möglicherweise könnte die 15 Jahre alte Matratze auch mal ausgetauscht werden.

Dich stört Dein schnarchender Partner? Auch kein guter Zustand. Vielleicht wäre es doch gut, getrennte Schlafplätze einzurichten.

Wie sieht es mit dem Essen bei Dir aus? Ißt Du regelmässig? Ißt Du gesunde Sachen oder eher viel Fastfood und Süßigkeiten? Wenn Du hier noch Optimierungsbedarf siehst, dann mal ran. Aber überfordere Dich dabei nicht. Vielleicht passt es für Dich, morgens einen Smoothie aus gesundem Obst und / oder Gemüse zu trinken? Dann hast Du schon mal ein paar Vitamine im Sack. Oder mittags zum Schnitzel einen

Salat statt der Pommes. Versuche es mit kleinen Schritten. Die radikale Ernährungsumstellung ist oft zu viel, als dass wir das dauerhaft umsetzen könnten. Überlege Dir eine Sache, die Deine Ernährung verbessern würde und dann setze sie um. Und nach einer Weile nimmst Du Dir die nächste Verbesserung vor. Und so weiter.

Immer wieder treffe ich auf Menschen, die es tagsüber nicht schaffen, auf die Toilette zu gehen, obwohl sie müssen. Verrückt, oder? Nimm Dich selbst wichtig und lass Dich nicht aufreiben zwischen all den Anforderungen.

Eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und sich gut zu fühlen ist Sex. Wenn Du einen Partner hast, mit dem der Sex gut läuft, dann sei dankbar! Falls Du Single bist, dann kümmere Dich anderweitig darum. Sex mit einem anderen Menschen ist natürlich toll, allein schon, weil es so schön bindet. Aber wenn da grad niemand ist, darfst Du Dich auch selber um Dich kümmern. :-)

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist Bewegung. Oft haben wir keine Lust mehr, nach dem stressigen Tag noch Sport zu machen und fallen müde auf die Couch. Wenn das anstrengende Sportprogramm nichts für Dich ist, vielleicht gibt es eine gute Alternative? Ein Yogakurs, regelmässige Spaziergänge, mit dem Rad zur Arbeit fahren, Treppen laufen statt den Aufzug zu nehmen, in der Mittagspause eine Runde durch den Stadtpark - es gibt unzählige Möglichkeiten, um sich ein wenig zu bewegen.

6. Raus in die Natur

Wann warst Du das letzte mal in der Natur? Nutzt Du die Kraft der Natur, um Dich zu entspannen? Die Natur erdet ungemein und beruhigt. Schon ein 20-minütiger Spaziergang durch den Wald entstresst ungemein.

Unser Alltag ist mittlerweile oft weit entfernt von einem natürlichen Leben. Wir leben in der Stadt, sitzen den ganzen Tag vor dem PC, abends vor der Glotze. Wir essen Fertigprodukte aus dem Supermarkt. Durch die festen Häuser, Elektrizität und fließendes Wasser sind wir verwöhnt und unsere Abhängigkeit von der Natur ist uns nicht mehr deutlich.

Wir sind das ganze Jahr über mit allem versorgt, so leben wir überhaupt nicht mehr im Rhythmus der Jahreszeiten. Und das führt dazu, dass sich viele nach und nach von einem natürlichen Leben entfremdet haben.

Versuche Dir ein wenig Natur zurück in den Alltag zu holen. Achte darauf, was in Deiner Umgebung natürlich ist. Hol Dir die Natur in Form von Pflanzen ins Haus oder auf den Balkon. Und auch unterwegs kannst Du Bäume und Pflanzen auf Deinem Weg beachten. Nimm die Natur in Deinem Leben bewußt wahr.

Versuche wenigstens einmal die Woche, für eine Stunde in einen Wald oder einen Park zu kommen. Es muss ja nicht gleich die Tageswanderung sein. Setz Dir kleine Ziele.

Die Natur ist ein wunderbarer Ort, um das überreizte Gehirn zu beruhigen. Beobachte einfach, was ist und sei aufmerksam. Nimm den Duft des Waldes wahr, höre das Vogelgezwitscher, das Knacken von Holz. Schau Dir die verschiedenen Strukturen der Pflanzen an, die Du da findest. Bleib an einem kleinen Bach stehen und schau Dir an, wie sich das Wasser voran bewegt. Gehe wie ein Kind durch die Natur, das alles staunend beobachtet und entdeckt.

Nutze diese tolle und kostenlose Ressource, um den Stress des Tages hinter Dir zu lassen.

7. Freunde und Familie

Freunde und Familie sind ein wichtiger Bestandteil zum Glück. Vorausgesetzt, Du fühlst Dich mit ihnen wohl. Tun sie Dir alle gut oder hast Du viel Ärger mit Deinen Leuten?

Mache mal eine Inventur der Menschen, die Dich umgeben. Das klingt jetzt etwas berechnend, aber letztlich macht es doch Sinn, sich mit Menschen zu umgeben, die Dir gut tun. Sowohl was Freunde, als auch was die Familie angeht. Die Freundin, die Dir immer nur die Ohren volljault, macht einfach wenig Spaß. Die Verwandten, die Dir immer einreden, Dein Leben sei nicht okay, weil es nicht das ist, das sie führen, nerven doch nur und bringen Dich von Deinem Weg ab.

Ganz ehrlich, manchmal muss man einfach mal aussortieren im Leben. Auch bei den Menschen. Reduziere die gemeinsame Zeit mit Familienangehörigen, die Dir nicht gut tun. Und Freundschaften kann man auch auslaufen lassen, wenn sie Dich nur belasten. Natürlich ist man für Freunde da, wenn es ihnen schlecht geht, keine Frage. Aber wenn jemand sich einfach in seinem Mist eingerichtet hat und nur jammert und schlecht redet, kann man da auch mal die Reissleine ziehen.

Suche Dir die guten Leute! Die, bei denen Du Dich gut aufgehoben fühlst, mit denen Du lachen kannst und die Dir hilfreiche Anregungen geben. Die, die ähnlich ticken wie Du oder von denen Du Dir noch was abgucken kannst.

Ein guter Indikator ist immer: Wie geht es Dir unmittelbar nach Eurem Treffen? Bist Du beflügelt, inspiriert, hast Du ein warmes Gefühl im Bauch? Perfekt! Wenn das nicht so ist, dann reduziere die Zeit mit diesen Menschen.

Wenn Du wenige Freunde hast, dann bemühe Dich um Menschen. Gehe dahin, wo Du welche triffst. Sei offen und freundlich.

Es ist nie zu spät, neue Freunde zu finden. Wie das genau gehen kann, habe ich in einem ausführlichen Artikel auf meinem Blog über Freundschaften beschrieben. Schau da noch mal rein, wenn Du Bedarf hast.

8. Aktive Freizeitgestaltung

Kennst Du das, dass Du nach einem stressigen Tag nur noch abgeschlafft vor dem Fernseher sitzt und Dich berieseln lässt? Das kann durchaus mal passieren und zwischendurch ist ein Abend mit gutem Programm vor dem Fernseher ja auch schön. Aber wenn das immer passiert, solltest Du mal nach Alternativen gucken.

Such Dir etwas, das Dich erfreut und das Dir Spaß macht. Das kann Sport sein, etwas Neues lernen, Freunde treffen, einem Hobby nachgehen, ein Buch lesen oder was auch immer.

Wenn Du Dich nach Feierabend gut erholen willst, sollte Deine Tätigkeit folgende Punkte erfüllen:

- Du solltest dabei gut von der Arbeit abschalten können
- Du solltest das, was Du tust, bewußt erleben.
- Du solltest selbst entscheiden, was Du tust. Verpflichtende Dinge gehören da nicht zu.
- Am besten fordert Dich die Tätigkeit noch ein wenig heraus.

Hast Du da Dinge, die Du gerne tust? Oder ist einiges verloren gegangen? Dann erinnere Dich, was Du früher gerne getan hast. Vielleicht ist da ein Hobby, das Du gerne wieder aufleben lassen möchtest. Oder gibt es etwas, das Du schon immer mal machen oder lernen wolltest? Wenn Du noch ratlos bist, probiere einfach Dinge aus. Du musst Dich ja nicht direkt auf eine Sache festlegen. Probier Dich aus! Das wird spannend! Und Du lernst Menschen kennen. Das schadet ja auch nie.

9. Mit sich sein

Eine weitere hilfreiche Möglichkeit, um wieder aufzutanken ist, mit Dir alleine zu sein. Viele haben Angst davor, alleine zu sein. Sie springen von einer Beziehung in die nächste, um nicht alleine zu sein oder sie packen sich den Kalender so voll, dass sie möglichst nicht alleine sein müssen.

Wenn Du auch zu denen gehörst: Du verpasst viel. Beim Alleinsein können sich viele Dinge erst mal setzen ohne dass gleich wieder mehr Input ins Hirn fließt. Du hast die Gelegenheit, mal zu gucken, auf was DU Lust hast. Du musst keine Kompromisse machen und darfst einfach mal das tun, wonach Dir gerade ist. Du kannst Dich so mal ganz neu kennenlernen. Oft sind wir so umstürmt von den Ansprüchen anderer und den Anforderungen des Lebens, dass wir gar kein Ohr mehr für unsere eigenen Bedürfnisse haben. Für das, was wir wirklich wollen und was wir vom Leben erwarten.

9. Mit sich sein

Unternimm mal was alleine, um das Alleinsein zu trainieren. Setz Dich mit einem Buch in ein Café, geh ins Kino oder shoppen. Vielleicht fährst Du auch mal ein Wochenende alleine weg und entdeckst eine neue Stadt. Probier Dich aus und gewöhne Dich ans Alleinsein. Du wirst sehen, nach einer kurzen Eingewöhnung ist es wunderbar.

Aber was noch wertvoller ist, sind die stillen Momente, die wir alleine verbringen. Momente ohne Action, in denen wir zur Ruhe kommen. Beim Alleinsein kommen plötzlich neue Gedanken, wir bekommen eine Idee davon, was da noch alles so in uns steckt. Es fällt uns leichter, mit ein wenig Abstand auf unser Leben zu gucken und zu entdecken, was uns gut tut und was eher nicht.

Nimm Dir Ruhezeiten und lass es still werden um Dich. Kleister Dein Hirn nicht mit irgendwelchen geistigen Aktivitäten voll, sondern versuche

wirklich mal, Ruhe in den Kopf zu bekommen. Mach einen Spaziergang ohne Musik oder Hörbücher in den Ohren oder schau aus dem Fenster und beobachte die Natur.

Wenn Du es nicht gewohnt bist, alleine zu sein und es dann bewußt tust, erreichen Dich vermutlich viele Gedanken, die Dich erst mal verwirren könnten. Solange Du abgelenkt bist, hast Du keine Zeit, ihnen nachzugehen. Aber in der Ruhe ohne andere Menschen machen sie sich oft auf den Weg. Lass es zu und schau, was passiert.

Lass Dich von unangenehmen Gefühlen nicht verunsichern: Das geht fast allen so und es wird nach und nach besser. Die Gedanken trägt Du sowieso unterbewußt mit Dir rum. Es ist gut, dass sie jetzt mal Raum haben und da sein dürfen.

Vielleicht versuchst Du es mal mit einer Meditation? Meditieren muss gar nichts Spirituelles haben. Setz Dich einfach hin und lass die Gedanken zur Ruhe kommen. Es gibt dazu hilfreiche Programme / CDs / Apps, die Dir dabei helfen. Gehe davon aus: Es wird erst nicht funktionieren. Du sitzt da und Deine Gedanken rasen. Das ist ganz normal. Und es geht nicht darum, Leistungen zu bringen und besonders gut zu sein. Es geht um`s Erleben und sich selbst spüren.

Meditieren ist wie ein Training und Du wirst nach und nach immer besser darin, Deine Gedanken zu beruhigen. Eine wertvolle Kraftquelle für das ganze Leben.

Du brauchst Stille, um rauszufinden, wer Du bist und was Du willst. Du entdeckst Deinen inneren Kern nur bei Dir; ihn findest Du nicht im Außen. Der Mensch braucht beides: Inspiration von aussen sowie Zeit alleine. Diese Mischung verspricht ein erfülltes Leben.

Ich hoffe, dass Dir meine Anregungen ein wenig weiterhelfen konnten und Du jetzt weißt, was Du tun kannst, um Dir einen guten Ausgleich zum stressigen Alltag zu schaffen. Ich würde mich freuen, wenn Dir mein Buch gefallen hat. In jedem Fall freu ich mich über Dein Feedback. Schreib mir doch, was Dir geholfen hat, womit Du vielleicht nicht so gut zurecht gekommen bist und wo Du noch Unterstützung brauchst. Ich freu mich sehr auf Deine Mail an hallo@flowers-and-candies.de! Hab eine gute Zeit und pass gut auf Dich auf!

Alles Liebe!

Deine Maike von Flowers & Candies

Über Flowers & Candies

Flowers & Candies ist ein Wohlfühl-Blog, in dem Du jede Menge Anregungen für einen guten Ausgleich zum stressigen Alltag findest. Hier gibt es alles rund um gute Auszeiten, inspirierende Freizeit, entspannte Urlaube, Buchtipps und jede Menge Glücksmomente.

Du findest Flowers & Candies im Web unter www.flowers-and-candies.de sowie bei Facebook, Twitter, Pinterest und Instagram unter @flowcandies.