

WARUM WIR UNSERE
ANTRIEBSLOSIGKEIT
ANNEHMEN SOLLTEN

Anleitung zu Nichtstun im
Alltag

Inspirationen von Glücksministerin Gina
Schöler

www.zukunft-personal.com



IT WAS
ALL A
Dream

Tagträumen nachhängen

Überall wird die Wichtigkeit von Achtsamkeit und "im Jetzt sein" betont. Wer achtsam ist, fokussiert sich auf die Gegenwart, nicht auf Vergangenes oder Zukünftiges. Aber auch kleines Abschweifen hat seine Vorteile. So fanden Forscher heraus, dass Tagträume unsere Kreativität fördern. Also einfach mal öfter aus dem Fenster schauen, Gedanken schweifen lassen und seinen Tagträumen nachhängen. Was seht ihr in der Welt? Welche Geschichte steckt hinter den Häusern, an denen ihr tagtäglich vorbeilauft? Welche Visionen habt ihr?

Schaukeln für Klein und auch für Groß

Meine Idee zur langsam-bis-gar-nicht-Stimmung kam im Schaukelstuhl – ein Zufall? Das glaube ich nicht. Vielmehr hat mich wohl das hin und her wippen des Stuhles unbewusst in den Entspannungsmodus versetzt. Ob Stuhl, Hängesessel oder Kinderschaukel auf dem Spielplatz – Schaukeln macht glücklich! Denn unser Gleichgewichtssinn informiert unser Gehirn über das gleichmäßige Auf und Ab, wodurch signalisiert wird, dass alles in Ordnung ist.

Also, schnappt die nächste Schaukel-Gelegenheit am Schopf und schwingt hin und her – einfach so. Recherchiert gleich mal: Wo befinden sich Spielplätze in der Nähe vom Home Office oder Büro?





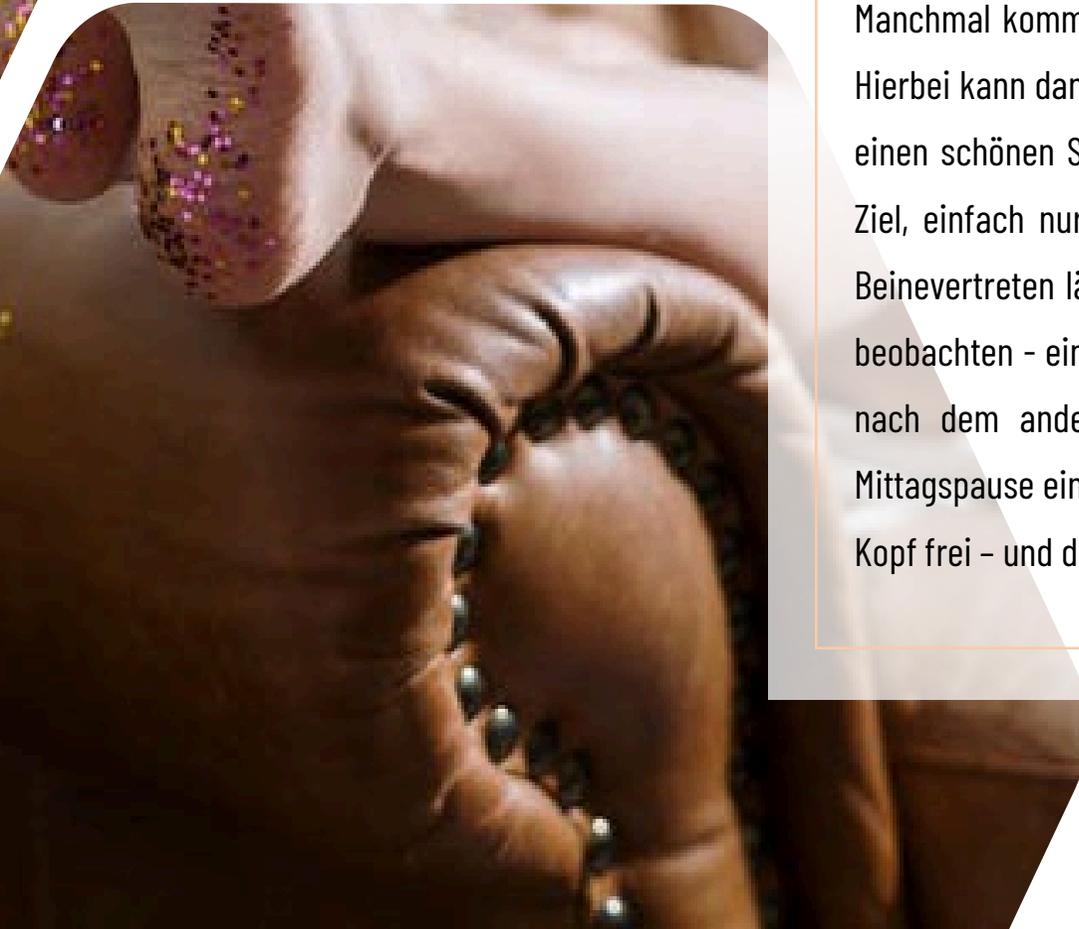
Entspannungstechniken all mass

Nichtstun umfasst auch alle Aktivitäten, bei denen wir uns so richtig entspannen und die Seele baumeln lassen können. Für die einen ist es Meditation oder Yoga, für die anderen ein Bild malen oder Musik hören. Es gibt Entspannungstechniken all mass – wichtig ist, dass man sich die Aktivitäten heraussucht, die einem ganz individuell gut tun. Ich zum Beispiel meditiere nicht im klassischen Sinne im Schneidersitz auf einem Kissen, sondern versuche kleine Entspannungsmomente in meinen Alltag zu integrieren. Dabei hilft mir die ALI-Methode: Atmen-Lächeln-Innehalten. Damit kann ich immer und überall entspannen und zur Ruhe kommen.

Faulenzia vom allerfeinsten

Auf dem Sofa, dem Sessel oder im Bett liegen ist für mich der Inbegriff des Nichtstuns. Auch wenn das Wort Couchpotato sehr negativ konnotiert ist und Faulheit und Bewegungsmangel suggeriert, so mag ich es doch irgendwie. Für mich bedeutet es nämlich etwas anderes: Sich eine Auszeit gönnen, einfach nur hinsetzen oder -liegen, im wahrsten Sinne vielleicht auch ein paar Chips dabei essen, und die faulen Minuten oder Stunden genießen.





Ein Fuß nach dem anderen

Manchmal kommen wir beim Ausruhen nicht richtig zur Ruhe. Hierbei kann dann etwas Bewegung helfen. Zum Beispiel durch einen schönen Spaziergang an der frischen Luft – ganz ohne Ziel, einfach nur einen Fuß nach dem anderen setzen. Beim Beinevertreten lässt sich außerdem wunderbar die Umgebung beobachten – eine weitere Aktivität, die wir selten tun. Ein Fuß nach dem anderen setzen bietet sich auch ideal für die Mittagspause ein. Ein kleiner Spaziergang im Freien macht den Kopf frei – und die Stimmung steigt garantiert.