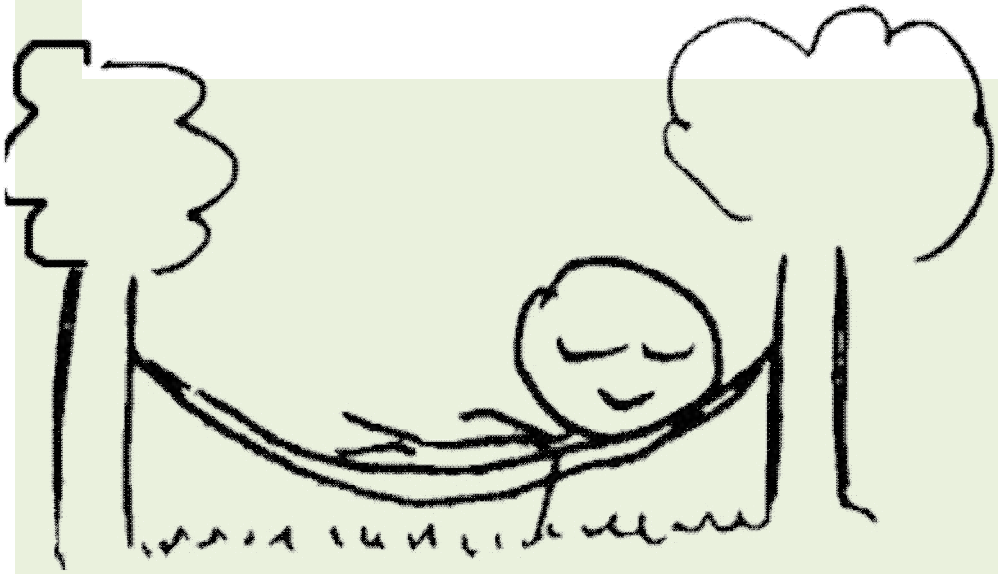
Catrin Grobbin

20 wirksame Tipps für einen entspannten Alltag



1. Komm ins Jetzt

Ganz häufig stressen uns besonders die Dinge, die schon vergangen sind oder noch in der Zukunft liegen. Wir grübeln über etwas nach, an dem wir nichts mehr ändern können, oder machen uns Sorgen über etwas, das noch vor uns liegt. Bewusst den Fokus auf das Hier und Jetzt zu richten, ist sehr hilfreich, die stressenden Gedanken zu durchbrechen.

2. Sei achtsam

Gelingen kann dies z.B. durch Achtsamkeitsübungen. Fokussiere dich für ein paar Augenblicke nur auf das, was gerade um dich herum ist, oder auf das, was du tust. Schau dir einen Gegenstand genau an, beobachte deine Hände beim Abwaschen, lausche einem Vogel, spüre deinen Körper (einige Achtsamkeitsübungen findest du z.B. auf meinem YouTube-Kanal).

3. Übe Akzeptanz und Loslassen

Und was ist, wenn das Jetzt gerade nicht angenehm ist? Dann versuche, so gut es geht, die Situation zu akzeptieren und lass deine Erwartungen los. Dein Kind hat gerade auf das Sofa gekleckert? Du hast die Kaffeetasse umgestoßen? Das Essen ist angebrannt? Die Datei ist kaputt? Akzeptiere es erst einmal. Und wenn du dich beruhigt hast, kannst du Schadensbegrenzung betreiben oder aufräumen.

4. Atme bewusst

Die allererste und immer verfügbare Entspannungsmethode ist dein Atem. Wenn dich etwas stresst (oder auch einfach mal nur so), nimm ein paar tiefe Atemzüge. Konzentriere dich vor allem auf das Ausatmen und versuche beim Einatmen, bis in den unteren Bauch zu atmen. Bei Stress atmen wir nämlich häufig sehr flach und stressen uns dadurch durch Sauerstoffmangel ungewollt noch mehr.

5. Gönn dir Pausen

Gerade, wenn dein Alltag nicht entspannt ist, solltest du ganz bewusst Pausen einbauen. Das können zur Not auch kleine Momente sein, in denen du einfach kurz innehältst, deinen Atem spürst, kurz die Augen schließt oder aus dem Fenster schaust. Und natürlich auch etwas längere Pausen, um in Ruhe zu essen oder deinen Körper mal richtig zu entspannen. Wenn du unterwegs bist, nutze Fahrten in den öffentlichen Verkehrsmitteln oder Wartezeiten für Pausen. Leg das Handy weg oder höre höchstens eine Entspannungsmusik oder -übung.

6. Mache Entspannungsübungen

Es gibt viele tolle Entspannungsübungen, die du überall machen kannst. Auf deinen Atem zu achten ist eine davon, Meditation in jeglicher Form ist geeignet, aber auch Traumreisen oder Entspannung in der Bewegung wie beim Qigong oder Tai Chi. Such dir aus, was zu dir passt, und praktiziere es regelmäßig. Lieber häufig kurz als selten sehr lang. Dein Körper reagiert dann schneller mit Entspannung, weil er schon weiß, was du möchtest.

7. Entspanne deine Muskeln

Durch Stress und zu wenig Bewegung spannen sich unsere Muskeln an und verkürzen sich. Das führt zu Schmerzen und wiederum Stress. V.a., wenn du viel sitzt, mache regelmäßige Dehnübungen und nutze die Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung, um wieder lockerer zu werden. D.h., spanne eine Muskelpartie bewusst an (z.B. die Schultern oder die Hände) und lass sie dann ganz bewusst wieder los. Spüre den Unterschied.

8. Plane angemessen

Mache dir eine Planung für deinen Alltag, damit du einen guten Überblick hast. Aber plane so, dass es zu dir und deinem Alltag passt. Eine zu rigide Planung führt zu Stress, weil sie sich in der Realität selten zu 100% umsetzen lässt.

9. Setze dir realistische Ziele

Setze dir Ziele, die du auch wirklich erreichen kannst. Dadurch schaffst du dir regelmäßig Erfolgserlebnisse, die dich motivieren und dir Energie schenken. Nimm dir lieber zu wenig vor und schaff mehr, das fühlt sich besser an als andersherum.

10. Lass Unperfektion zu

Generell führt ein übersteigerter Perfektionsanspruch (der übrigens häufiger vorkommt, als du vielleicht denkst) zu Stress im Alltag. Um mehr Entspannung zu erreichen, lass öfter mal fünfe gerade sein. Wenn mal nicht super aufgeräumt ist, weil du keine Zeit hast, dann ist das nicht schlimm. Und wenn du mal etwas nur zu 80% perfekt abgibst, merkt es vermutlich nicht mal jemand. Und nachbessern geht fast immer.

11. Setze Prioritäten

Entscheide, was dir am wichtigsten ist oder was oberste Priorität hat, und konzentriere dich darauf. Lebe damit, dass dafür immer andere Dinge liegen bleiben werden. Ich kenne niemanden, der alles schafft, was „getan werden könnte“.

12. Übe das Nein-Sagen

Wähle entsprechend deiner Prioritäten aus, was du tust, und lass das andere. Du musst auch nicht immer alle Wünsche deiner Mitmenschen erfüllen. Entscheide weise, wem du wann hilfst und wann du Nein sagst. Wähle aus, an welchen Projekten du teilnimmst und an welchen nicht.

13. Such dir Unterstützung

Niemand kann immer alles allein schaffen. Und gemeinsam geht vieles viel besser. Such dir Menschen, die zu dir passen und die dir helfen oder mit denen du gemeinsam arbeiten kannst. Dann macht die Arbeit gleich viel mehr Spaß, und Spaß entspannt.

14. Achte auf deine Bewertungen

Mit welcher „Brille“ gehst du durch deinen Alltag? Siehst du mehr die Dinge, die gut laufen? Oder fällt dir vermehrt das auf, was besser hätte sein können oder schief gelaufen ist? Mehr Entspannung kreierst du, wenn du in möglichst vielen Situationen noch etwas Gutes entdecken kannst. Das soll kein „Schönreden“ sein, manches ist einfach blöd gelaufen. Aber wie entspannt du mit einer herausfordernden Situation zurechtkommst, entscheidet auch deine Sichtweise. Mit kühlem Kopf lassen sich Krisen besser meistern.

15. Praktiziere Dankbarkeit

Eine tolle Übung, um den Fokus mehr auf das Positive zu lenken, ist die Dankbarkeitspraxis. Bemerke, so oft es geht, was gerade gut ist. Wenn du Lust hast, führe ein Dankbarkeitstagebuch oder positives Notizbuch (z.B. meins ☺: https://catringrobbin.de/das-positive-notizbuch). Schreibe alles hinein, wofür du dankbar bist, was dir gefällt und was du gut gemacht hast. Du wirst sehen, dass sich dadurch dein Alltag zum Positiven verändert und entspannter wird.

16. Lass deine Emotionen fließen und höre ihnen zu

Wenn du wütend oder traurig bist, dann lass das Gefühl zu und lächle nicht darüber hinweg. Aber spüre erst einmal das Gefühl möglichst für dich selbst, bevor du jemanden anschreist oder jemandem Vorwürfe machst. Das Gefühl zeigt dir, dass da gerade etwas in eine andere Richtung geht, als du es möchtest. Und es braucht ein paar Momente deine Aufmerksamkeit. Wenn die Information „Das gefällt mir nicht, das fühlt sich nicht gut an.“ bei dir angekommen ist, wird das Gefühl weiterfließen und dir geht es wieder besser.

17. Arbeite mit dem Fluss statt dagegen

Nimm die Information aus deinen Gefühlen an und ernst. Wenn sich die gegenwärtige Situation nicht gut anfühlt, verändere oder verlasse sie. Oder schau, ob dein Blickwinkel schräg ist und verändert werden kann. Aber nimm ernst, dass es einer Veränderung bedarf. Vielleicht hast du Ja statt Nein gesagt oder deine Bedürfnisse nicht wahrgenommen. Wenn du gerade eine Pause brauchst und erschöpft bist, mach lieber eine Pause anstatt einen Kaffee zu trinken und „tapfer weiterzuarbeiten“. Natürlich kann es mal sein, dass du spät

dran bist und keine Wahl hast. Um das zu vermeiden, hol dir auch meine 12 besten Zeitmanagement-Tipps gegen Prokrastination.

18. Genieße die Reise

Manchmal sind wir so sehr mit dem Erreichen eines bestimmten Ziels beschäftigt, dass wir ganz vergessen, die Reise zu genießen. Durch die Erreichung des Ziels möchtest du dich auf eine ganz bestimmte Weise fühlen. Vielleicht entspannt oder stolz, oder glücklich? Wie wäre es, wenn du dir erlaubst, diese schönen Gefühle auch schon zu erleben, während du unterwegs bist? Es wäre sonst schade um die ganze Reisezeit und die vielen schönen Dinge „am Wegesrand“. Die Achtsamkeit für all die kleinen Teilschritte und das, was man nebenbei erlebt, kann einen sehr entspannenden Effekt haben.

19. Stimme dich morgens ein

Du hast es in der Hand, mit „welchem Bein du morgens aus dem Bett steigst“. Entscheide dich ganz bewusst dafür, einen entspannten Tag zu haben. Wenn du magst, kannst du eine Morgenroutine entwickeln, die dir dabei hilft. Diese kann ganz kurz sein: ein paar bewusste Atemzüge, 2 Yoga-Übungen, 2 Minuten Dankbarkeitspraxis, eine schöne, gemütliche Tasse Tee,...

20. Iss dich entspannt

Dein Körper braucht die richtigen Nährstoffe, um entspannt sein zu können. Ob er sie bekommt, hängt von deiner Ernährung ab. Dabei soll der hohe Anspruch einer gesunden und ausgewogenen Ernährung keinen zusätzlichen Stress verursachen. Es muss auch nicht nur noch Rohkost sein. Aber es gibt bestimmte Lebensmittel, die durch ihre Inhaltsstoffe (z.B. Magnesium, Kalzium, Kalium, Tryptophan, Vitamin B (besonders B12), Vitamin C, Vitamin D) zur Entspannung von innen beitragen können. Beispiele sind Bananen, Eier, Haferflocken, Ingwer, Nüsse, Avocado, Spinat, Fisch, Joghurt, Zitronen, Hülsenfrüchte, Kakao, Süßkartoffeln und Brokkoli. Und wenn wir schon dabei sind: Falls du häufig müde bist, achte neben Vitamin D z.B. auch auf genügend Eisen.

Und einen letzten Punkt hab ich noch: Bewegung baut übrigens Stress ab und entspannt die Muskeln... ;-)

Hallo,

ich hoffe, diese Tipps helfen dir, deinen Alltag (noch) entspannter zu gestalten. Am besten suchst du aus den Tipps diejenigen aus, die auf dich und deine aktuelle Situation am besten passen. Wenn du gern meine Unterstützung bei der Umsetzung möchtest, lass es mich gern wissen.

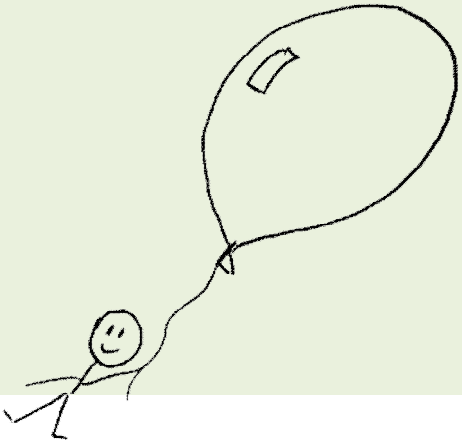
Wenn du Lust hast, vernetz dich gern mit mir:

catringrobbin

Du kannst mir auch gern dein Feedback oder deine Fragen mailen: mail@cgrobbin.de.

Herzliche Grüße

Deine Catrin



Catrin Grobbin

https://catringrobbin.de