

## Mehr Zeit für mich

Durchatmen und Ruhe finden . danach sehnen wir uns.

Dass Ruhephasen wichtig sind, weiss jeder. Nur, warum gönnen wir sie uns so selten? Hier eine Gebrauchsanweisung für mehr Freizeit, Glück und Energie:

Im Job stapelt sich die Arbeit, die unbedingt noch bis Ende Woche erledigt sein muss. Während zu Hause der Wäscheberg wächst, die Wohnung aussieht wie.. Es ist nicht einfach Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen. Es ist manchmal ganz schön Nervenaufreibend, weil alle an einem herumzerren, jeder drängelt und wir bloss liefern, aber viel zu selten etwas Anerkennung zurückbekommen. Auch von uns selbst übrigens nicht, weil das Gefühl, den Kindern, dem Partner oder dem Job nicht gerecht zu werden stärker ist als die Befriedigung, sein Möglichstes gegeben zu haben.

Allein der Gedanke, bei all diesen Unzulänglichkeiten noch Zeit für sich einzufordern, erscheint vielen absurd. **Doch genau darum geht es.** Um den Ausbruch aus dem Hamsterrad und wie er gelingt.

Es ist möglich . jeder kann sich seinen eigenen Freiraum schaffen. **Also alles ganz easy?** Nein, bestimmt nicht. Herauszufinden, was einem gut tut kann brutal schwerfallen, wenn man sich selbst im turbulenten Alltag bereits aus den Augen verloren hat. Doch . und das ist wissenschaftlich erwiesen . am meisten Kraft geben uns die Dinge, die uns bereits begeistert haben, bevor unser Leben so viel stressiger wurde. Versuchen Sie es einmal: Gerade in fordernden Lebensphasen so oft wie möglich das zu tun, was uns in der Vergangenheit Spass gemacht hat.

Zum Beispiel:

- Wie mit 14 wieder beim Lesen in magische Welten abzutauchen.
- Man besinnt sich auf ein spielerisches Hobby, funktionieren soll man schliesslich oft genug.
- Ein Ich-Date - tragen Sie in Ihrem Terminkalender ein Date mit Ihnen selbst ein. Warum eintragen . weil sie es dann viel eher einhalten. Bei diesem Date gönnen Sie sich etwas Gutes (Massage, Kinobesuch..) . eben alles, bei dem Sie neue Energie tanken können.
- Planen Sie eine halbe Stunde zu relaxen. Legen Sie sich aufs Sofa und hören Ihre Lieblingsmusik.
- Machen Sie einmal etwas ganz anderes. Wir sind Gewohnheitsmenschen . viele Wege führen nach Rom.. Fahren, laufen oder .. Sie einen anderen Weg zum gewohnten Ziel.
- Schauen Sie Fotoalben an.

# Less Stress

---

Wie aber schafft man es, Kurs auf die eigene Ruheinsel zu nehmen, ohne diesen ewigen Aber-ich-müsste-doch-unbedingt-noch-Gedanken mitzuschleppen? Wer den Druck herausnehmen will, könnte damit beginnen, sich jeden Tag dieselbe Frage zu stellen: **Muss ich bei allem, was ich heute mache, wirklich das Beste erreichen? Reicht nicht manchmal auch gut genug?**

Verabschieden Sie sich vom Anspruch stets perfekt sein zu wollen. Und wie wäre es, nicht auf alle Anforderungen der anderen automatisch mit einem *swird gemacht* zu reagieren, sondern **kurz innezuhalten und nachzudenken: Moment mal: Will ich das jetzt wirklich?** Einfach mal ausprobieren. Durchaus möglich, dass Sie so nicht nur Ihre eigene Ruheinseln entdecken, sondern noch andere dazu ermutigen, selbst die Segel zu setzen.



Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Herzlichst Ihre  
Sandra Hirt

