



13 Möglichkeiten der Entschleunigung im Alltag

Sie haben einen stressigen Job? Sie müssen Familie, Hund und Haus unter einen Hut kriegen? Manchmal geht Ihnen die Puste aus?

Vielleicht können Ihnen die folgenden Hinweise eine kleine Unterstützung im Alltag bieten. Suchen Sie sich **einen** der Hinweise aus und versuchen Sie es einfach. In Ihrem Tempo, auf Ihre eigene Art und Weise.

1. Beim Klingeln des Telefons achte ich erst auf meinen Atem.
2. Ich gehe eine Runde spazieren und nehme wahr, was es alles zu riechen und zu sehen gibt.
3. Ich lehne mich kurz zurück, spanne alle Muskeln an – und lasse sie wieder locker.
4. Ich halte kurz inne – und gähne wie ein Löwe.
5. Ich schalte bewusst das Handy für einige Zeit aus und bin mal nicht erreichbar.
6. Ich erledige eine Sache nach der anderen – Multitasking ist ein Mythos.
7. Ich genieße eine Mahlzeit am Tag ohne Ablenkung/ Zeitung/ Laptop.
8. Aus dem täglichen Duschen mache ich ein dreiminütiges Wellnesserlebnis.
9. Ich trinke ein Glas Wasser – und achte auf das Gefühl im Mund und in der Kehle.
10. Ich plane ein Rendezvous mit mir selber ein – und sei es nur 3 Minuten.
11. Mal 5 Minuten absolut gar nichts machen – nur Atmen.
12. Mal herzlich lachen.
13. Am Abend drei Sachen aufschreiben, die heute besonders schön waren.



Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und Gelassenheit.

Ihre
Petra Neuß

