

# Ich bin dann mal kurz in den Ferien ...

Einige sehnen sich danach, andere halten sie kaum aus, und wieder andere glauben, sie hätten sie nicht nötig: Entspannungspausen im Alltag.

Von Jasmine Serfözö

## AUTORIN

Jasmine Serfözö ist dipl. Stressregulations-trainerin SZS und Inhaberin des Unternehmens StressBalance, 8489 Wildberg ZH. Auch als StressDoktor unterwegs, bietet sie in Unternehmen Seminare und Einzel-Coachings für professionelle und ganzheitliche Trainings auf den Ebenen «Entspannung», «Bewegung», «Ernährung», «Energie-Management» und «mentales Training», immer basierend auf der Emotionalen Intelligenz, an.

Telefon 052 385 44 44  
Mobile 076 522 00 22  
www.stress-balance.ch  
office@stress-balance.ch

Ich stelle mir vor, ich schwimme im weiten, offenen Meer. Ich fühle mich wohl, freue mich des Lebens, bin ausgeglichen und habe viel Energie und Motivation, meine Ziele anzupacken.

Nun tauchen am Horizont dunkle Wolken auf. Die Windstärke nimmt zu, und die Wellen beginnen sich vor mir aufzutürmen. Ich verliere die Orientierung und kann keinen klaren Gedanken mehr fassen.

- Stress, Sorgen und Ängste sind wie ein Sturm, welcher über uns hereinbricht. Er beherrscht unsere Gedanken, macht langfristig körperlich, geistig und seelisch krank. Er frisst unsere Lebensenergie, lässt uns nicht zur Ruhe kommen, nimmt uns Leichtigkeit, Kreativität und die Freude am Leben.

## Das Gefühl, wertvolle Zeit zu verlieren

Oder, im beruflichen Alltag: Ununterbrochen klingelt das Telefon, während ich mich konzentrieren sollte. Kein Wunder, reagiere ich gereizt auf die Bemerkung meiner Arbeitskollegin, es etwas lockerer zu nehmen. Ja, wenn's denn so einfach wäre mit den Kurzpausen im Alltag oder der Entspannung in den Ferien ...

- Gerade in Stresssituationen bleibt vermeintlich keine Zeit für Entspannungspausen im Alltag. Und die Grün-

de, sich zu wenig Erholung zu gönnen, sind vielfältig. Meistens ist es das schlechte Gewissen den Arbeitskollegen oder dem Chef gegenüber oder auch das Gefühl, wertvolle Zeit zu verlieren, welches davon abhält, bewusste Pausen einzulegen.

## Achtsamkeit trainieren

Wie aber kann ich im Alltag diesem Sturm der Hektik entkommen? Ganz einfach:

- **Tipp:** Mehrmals täglich unter die Wasseroberfläche in die Tiefe tauchen und die Ruhe in sich selber finden.

Was tue ich jetzt, in diesem Augenblick? Genau, ich lese diesen Beitrag. Allerdings: Bei der Menge an Informationen, welche täglich auf uns einprasselt, kann sogar Lesen ganz schön stressig sein – oder aber purer Genuss, wenn ich die nächsten Sätze ganz bewusst und langsam lese. Und nun, in diesem Moment, komme ich innerlich zur Ruhe:

- Ich richte meine volle Aufmerksamkeit mehrmals täglich ganz bewusst auf den Augenblick und auf das, was ich tue. Konkret: Wenn ich lese, lese ich; wenn ich gehe, gehe ich; wenn ich esse, esse ich.
- Und wenn ich jetzt auch noch einen Kaffee trinke, dann genieße ich, ganz

bewusst, jeden einzelnen Schluck. Rieche ich den Duft gerösteter Bohnen? Fühle ich die Wärme der Tasse in der Hand?

Nachgewiesen ist, dass ohne Pausen die Konzentration sinkt und die Vergesslichkeit und die Fehlerquote steigen. Auch die eigene Gesundheit, die Familie, die Kunden, die Chefin oder die Arbeitskollegen profitieren davon, wenn jemand im Alltag bessere, kreativere Leistungen erbringt – und dabei sogar gelassen bleibt. Fakt ist: Wer Zeit in die Entspannung investiert, gewinnt Zeit und Geld.

Fazit: Achtsamkeit lässt jemanden seine Umgebung und die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrnehmen. Er/sie lernt sich selber kennen – und gewinnt eine gesunde Distanz zu Problemen, Gefühlen und Gedanken.

- **Tipp:** Eine gute Entspannungsmethode erlernen oder Tagebuch schreiben, um am Abend besser einschlafen zu können. Und tagsüber immer wieder kurze Pausen einlegen – aber mit gutem Gewissen.

## Alpha-Zustand nutzen

Sogar langweiliges Sortieren und Ablegen von Akten bekommt, wenn ich mich ganz auf diese eine Tätigkeit konzentriere, einen völlig neuen entspannenden

Aspekt. Sehr gut möglich, dass mir dabei eine gute Idee zufliegt, wie sich die Ablage noch besser organisieren liesse. Denn wenn ich achtsam eine Tätigkeit ausübe, während einer Entspannungsübung, beim Erwachen oder wenn ich verträumt, zum Beispiel in einer Hängematte, vor mich hindöse, befindet sich das Gehirn im Alpha-Zustand.

Das Unterbewusstsein ist dann am aufnahmefähigsten. Körper und Geist sind entspannt, offen und wach: Sie sind offen für kreative Einfälle und intuitive Erkenntnisse. Und plötzlich wird klar, dass sich viele Probleme erst – ganz entspannt lösen lassen. Im Alltag lässt sich dieser Alpha-Zustand gezielt fördern und einsetzen.

Unserem Gehirn ist es, auch aus biologischer Sicht, unmöglich, in wirklich stressigen Situationen einen klaren Gedanken fassen zu können. Ein Grund mehr, regelmässig vor sich hinzudösen.

- **Tipp:** Den Alpha-Zustand nutzen, wenn eine Lösung für ein Problem gesucht wird. Block und Stift neben dem Bett bereithalten. Im Bett, nach dem Aufwachen, den Gedanken zum aktuellen Thema freien Lauf lassen und die Ideen gleich schriftlich festhalten.

### Individuelle Energiekurve als Plan

Unsere Natur ist auf dem Prinzip der Gegensätze aufgebaut. Auf den Sommer folgt der Winter, auf die Anspannung die Entspannung. Wir sind Teil der Natur. Und so verlangt unser Organismus etwa alle 90 Minuten nach Kurzpausen, wie wissenschaftliche Forschungen ergeben haben. Dies wird im Alltag, auch aufgrund der Reizüberflutung, oft nicht mehr bemerkt.

Aber jeder Mensch hat seine individuelle Leistungskurve. Wie eine Welle steigt sie bei einem Morgenmenschen schon frühmorgens an und sinkt nach dem Mittagessen wieder ab. Das Absinken ist der richtige Zeitpunkt, um eine etwas längere Pause einzulegen.

- Auf einem Wellenhoch ist die Anspannung gross. Dann ist die optimale Zeit, um konzentriert an schwierige Arbeiten heranzugehen – das Telefon



abzuschalten und aufgeschobene Dinge endlich zu erledigen. Dies wiederum löst Motivation und Freude über das Erfolgserlebnis aus.

- Aber auch das Tief der Welle ist entscheidend wichtig, denn dann wird diese Anspannung vom Hoch wieder abgebaut. Auch wenn's schwerfällt: Kaffee wäre jetzt falsch. Denn der Organismus kann sich erst regenerieren, wenn man sich genügend entspannt. Viel besser und nachhaltiger: die Müdigkeit geniessen – im Wissen, welche Funktion sie erfüllt, wie wichtig sie ist, damit anschliessend eine bessere Leistung möglich sein wird. Ein Grund mehr, sich Zeit für die Entspannung zu nehmen.

### Auf die feinen Signale achten

Fazit: Je besser das Tief für die Entspannung genutzt wird, umso höher werden die Wellen – und mehr und konzentrierte Leistungen sind möglich. Deshalb: auf die feinen körperlichen Signale achten. Eine individuell be-

währte Entspannungsmethode wählen oder spazieren gehen.

- **Tipp:** Eine Woche lang die persönliche Energiewelle aufzeichnen und den Tagesablauf entsprechend planen. Dann bleibe ich leistungsfähig und vor allem eines: in der Balance. Denn körperlich gesund und emotional ausgeglichen kann ich auch einem Sturm besser standhalten.

Regelmässig vor sich hindösen lohnt sich: In entspanntem Zustand entstehen oft herausragende Ideen und Problemlösungen.

### ALPHA-WELLEN

Die Alpha-Wellen schwingen zwischen 13 und 7 Hertz. Die Hirnwellenmuster können mittels Elektroden an der Schädeloberfläche gemessen werden. Der Alpha-Zustand tritt beispielsweise dann ein, wenn jemand hochkonzentriert einem Musikstück lauscht und die Welt um sich herum «vergisst».