



Entschleunigen

im Alltag

*Praktische Beispiele
für kleine Erholungszeiten*

Hi,



ich bin Sabine



Schlaftrainerin |
Stressmanagement
Trainerin | Fan von
Entschleunigung &
Nachhaltigkeit

Mein Ziel: Dass ein
ausgeruhterer und
energievollerer Start
in den Alltag kein
Wunschdenken mehr für
dich bleiben muss.

Schön, dich hier zu treffen :)



Theorie

01

Ich gehöre zur Generation der Baby-Boomer (wer auch immer sich diesen Namen ausgedacht hat, ich muss bei "Boomer" immer sofort an diesen Filmhund denken ahh, ich schweife ab).

Also zu denjenigen, die ohne Internet aufwuchsen und Telefonzellen nicht zum Büchertauschen nutzten.

Den Sprung aus dem analogen Zeitalter mit Schreibkursen auf elektrischen Schreibmaschinen (na klar war ich dabei) rein in die vernetzte Globalisierung mit ungebremster Beschleunigung habe ich also live mit- und überlebt.

Eine spannende Zeitreise voller Veränderungen doch auch von bewahren und weiterleben von Werten.

Zeit. Das Stichwort.

Was sich in all den Jahren nicht verändert hat, ist die Tatsache, dass ein Tag immer noch aus 24 Stunden besteht und bestehen wird.

Nur anders.

Geschwindigkeit, das immer mehr aus der Zeit rausholen, gewann zunehmend an Priorität.

Dank der Technologie haben wir gelernt, in gleichgebliebener Zeit mehr zu erledigen. Und wenn die Zeit für alle Aufgaben dann doch nicht reicht, zwacken wir halt etwas von der Nacht ab.

Heute kann ich in 5 Minuten Mails an Freunde auf der ganzen Welt senden. Vor 40 Jahren, als ich noch Briefe und Umschläge auf meiner Schreibmaschine tippte und Briefmarken aufklebte, sah das anders aus. Nicht zu vergessen die Zeit, die der Postweg in Anspruch nahm.

Ich erinnere mich noch gut an Aufschriften auf Briefumschlägen wie diese: "Lieber Postbote, eile - sonst kriegt die Moni Langeweile.

Also die analoge Version von WhatsApp.

Und für die Optimierungsoptimisten unter uns: Ja klar, Mails kann man auch in 3 Minuten versenden. Doch die Frage bleibt die gleiche - warum? Ist immer schneller, immer mehr gleich immer besser?



Theorie

01

Könnte es sein, dass Weniger oder Besser auch Mehr-Wert bedeuten kann? Mehr sinnvoller Nutzen von Ressourcen, mehr Qualität statt Quantität, mehr nachhaltige Lebensqualität, und vor allem, ausreichend Zeit für den Schlaf?

2004 veröffentlichte der Soziologe und Politikwissenschaftler Hartmut Rosa seine Habilitationsschrift mit dem Titel „Beschleunigung – die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne“. In seinen Worten ausgedrückt: „Wir haben keine Zeit, obwohl wir sie im Überfluss gewinnen“. Lesenswert finde ich seinen Beitrag „Beschleunigung | Zeit im Lebensverlauf“ (2)

2012 veröffentlichten Dr. Hatzelmann und Dr. Held einen Artikel über die „Zeitkompetenzuhr“ - dort halten sie bei Station 6 fest: „Jedoch hat jeder Mensch seine eigene Drehzahl, in der er sich gut fühlt und effizient arbeiten kann. Eine Geschwindigkeitserhöhung (z. B. schneller auf der Tastatur zu tippen) führt zu Fehlern – die vermeintlich gewonnene Zeit fällt der Korrektur wieder zum Opfer.“ (9)

Die 2017 von der Techniker Krankenkasse durchgeführte Schlafstudie zeigt, dass dauergestresste Personen oft auch nach der Arbeit viele Aufgaben erledigen möchten. Und die Hälfte dieser Befragten schafft es dabei nicht zeitig ins Bett. (8)

2019 erschien im Verlag Spektrum der Wissenschaft ein spannender Beitrag des französischen Neurobiologen Dr. Sébastien Bohler, der einen Einblick in den Programmcode des Gehirns gibt, der unsere Konsumbedürfnisse antreibt, und wie wir gegensteuern können. (10)

Unser Körper und unser Geist vertreten seit Jahrtausenden eine klare Ansicht. Wir können Sprints wie auch Marathons laufen, wir sind zu enormen Leistungen fähig. Doch: dafür benötigen wir täglich Pausen und ausreichend Schlaf zur Regeneration und für Reparaturarbeiten.(3)

Diese Einstellung vertreten, nebenbei bemerkt, auch unser akkubetriebener Rasenmäher und Autobatterien (die insbesondere gerne im Winter) ;)

www.werteundschaetze.de

* Schweizer Arzt, Alchemist, 16. JH



Theorie

01

Stellen wir uns eine wahrscheinlich typische Alltagssituation vor:

Ein hektischer Start in den Tag: schnell duschen, anziehen, nebenbei den ersten Kaffee trinken, die Tasche packen, dabei die ersten beruflichen Nachrichten checken, der Katze Futter hinstellen (mega wichtig! Da versteht Minnie keinen Spass) – all das schon in einer Eile, die wenig Raum für Entspannung lässt.

Ein vollgepackter Arbeitstag wartet auf uns, wie nun mal auch private Erledigungen. Versicherung anrufen, einen Arzttermin organisieren, die Pflegekasse der Mutter kontaktieren – und wann beginnt der Stau auf der Autobahn nachmittags nochmal? Schliesslich dürfte auch dem Stubentiger der Magen ab 18 Uhr wieder knurren (wieder mega wichtig!)

Zu Hause geht das Tempo oft ungebremst weiter: Sport, Gartenarbeit, der Bügelberg und die Steuererklärung warten auch bereits auf uns. Bis man schließlich erschöpft nach dem Tagesmarathon auf der Bettkante sitzt.

Gar nicht so leicht, dann gut ein- und durchzuschlafen, vor allem wenn die Gedanken immer noch weiter rennen, oder? Insbesondere wir Frauen grübeln nachts häufiger über private oder familiäre Sorgen als Männer.(8)

2022 zählten wir in NRW 252 Arbeitstage, bei einer 5 Tage Woche. In 2023 sind es 248 Arbeitstage.

Jetzt mal Hand auf's Herz: an wievielen Tagen im Jahr drehst du solche Temporunden?

Wie oft legst du regelmäßige Pausen ein? Nur am Abend oder am Wochenende?



”

Atme
und
lächle

Thích Nhất Hạnh

“

Praxis

02



DER PRAKTISCHE ENTSCHEUNIGUNGSTEIL FÜR DEN ALLTAG

Ein Beispiel:

Stell dir vor, du sitzt in einem vollen Bus oder Zug auf dem Weg zur Arbeit. Dein Terminkalender ist vollgepackt mit Meetings, Aufgaben und Verpflichtungen. Der Lärm um dich herum, die ständigen Nachrichten auf deinem Smartphone und der Druck, immer erreichbar zu sein, können dazu führen, dass du dich gestresst und überfordert fühlst. Dieser Zustand ist vielen von uns wahrscheinlich nur allzu vertraut.

DIE BUS- ODER ZUGFAHRT ZUR ENTSCHEUNIGUNG NUTZEN

Dein täglicher Arbeitsweg kann zu einer wertvollen Zeit der Entschleunigung werden, anstatt ihn als notwendiges Übel zu betrachten. Stell dir vor, du nimmst dir einmal bewusst Zeit für dich während dieser Fahrt.

Hier folgen einige Überlegungen zum ausprobieren:

zum

ausprobieren



01

DIGITALE AUSZEIT

Überlege, ob du erreichbar sein musst. Bei nein: schalte dein Smartphone doch einmal in den Flugmodus oder lass es in deiner Tasche. Nutze diese Zeit, um dich von den ständigen Benachrichtigungen zu befreien und dem digitalen Stress zu entkommen.



02

DIE SINNE ÖFFNEN

Statt dich in deinen Gedanken zu verlieren oder auf einen Bildschirm zu starren, richte deine Aufmerksamkeit nach außen. Schau aus dem Fenster und beobachte die vorbeiziehende Landschaft. Wenn du in der Stadt fährst, beobachte die Menschen um dich herum. Ein ehemaliger Kollege hat z.B. 1 Jahr lang täglich den selben Baum fotografiert.



03

BEWUSST ATMEN

Probiere einmal eine ganz einfache Atemmeditation: Schließe die Augen, atme ruhig tief ein und aus, und konzentriere dich nur auf deinen Atem. Dies kann erstaunlich beruhigend sein und dir helfen, in einen entspannteren Modus zu schalten.

zum

ausprobieren



04

LESEN ODER MUSIKHÖREN

Ein Buch zu lesen oder entspannende Musik zu hören, kann eine wunderbare Möglichkeit sein, in eine andere Welt einzutauchen und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.



05

DANKBARKEIT ÜBEN

Wie wäre es mit einem klassischen, kleinen Notizbuch, in dem du handschriftlich immer wieder 3 Dinge festhältst für die du heute dankbar bist. Wir nehmen so einiges als selbstverständlich hin, doch es lohnt sich, einmal genauer hinzuschauen:

z.B.: Bist du gesund? Hast du eine Familie? Leben deine Eltern noch? Hast du noch Kontakt zu deiner besten Freundin aus Schulzeiten? Egal ob Wiederholungen oder täglich neue Notizen in deinem Büchlein stehen – Dankbarkeit zu praktizieren könnte dabei helfen, vermehrt Positives im Leben in den Vordergrund zu stellen.

Die Bus-, oder Zugfahrt zur Arbeit und nach Hause kann somit zu einer wertvollen Zeit der Entschleunigung werden. Statt gestresst und gehetzt anzukommen, kannst du entspannt und erfrischt in den Tag oder in den Feierabend starten. Diese kleinen Veränderungen in deiner täglichen Routine können einen großen Unterschied in deinem Wohlbefinden machen.

Welche Ideen gäbe es noch, um deinen Alltag in einem für dich passenderen Tempo zu gestalten?

ausprobieren Praktische Tipps

1

DEN ARBEITSTAG IN RUHE STARTEN

Ich schwöre auf meine Morgenmeditation. 30 Minuten reichen mir dafür aus. Und wenn es passt, folgt eine kurze Bewegungs Einheit hinterher. Eine gute Freundin dreht vor der Arbeit bereits Runden im Freibad. Oder wie wäre es mit einer schönen Tasse Kaffee oder Tee auf der Terrasse/dem Balkon und dabei dem Morgengesang der Vögel lauschen?

Egal was es ist, wie könntest du mit Ruhe in den Tag starten?

2

REGELMÄSSIGE MINIPAUSEN EINBAUEN

Wissenschaftlich gesehen ist es ratsam, unserem Gehirn ca. alle 90 Minuten eine kurze Pause zu gönnen, um Informationen zu verarbeiten und uns wieder aufnahmefähiger zu machen. (4)

Aufstehen, Fenster aufmachen und 5min kräftig frische Luft einatmen – das wäre z.B. eine Idee. Oder eine kleine bewegte Pause einlegen: wie wär's mit einmal die Treppe rauf/runter?

Auf S. 81 der Dissertationsarbeit von Sabine Buuck werden die positiven Aspekte der bewegten Pause beschrieben (4)

3

ARBEITSUNTERBRECHUNGEN ANGEHEN

Lege wichtige Aufgaben, die deine Konzentration erfordern, in Zeiten, in denen mit sehr wenig Störungen gerechnet werden kann. Oder bitte einen Kollegen das Telefon zu übernehmen und nur absolut dringende Fälle durchzustellen. (5)

Praktische Tipps

4

DEINE PRIVATE „KÜMMERLISTE“ ÜBERARBEITEN

Und überarbeiten bis sie für DICH passt. In deinem Tempo. Für was alles fühlst du dich zuständig? Gerade wir Frauen sind wahre Meisterinnen dieses Fachs. Doch hinterfrage dich mal ehrlich: muss das alles sein? Welche Aufgaben / Verpflichtungen sind dir wichtig, was könntest du loslassen? Können Aufgaben auf verschiedene Schultern verteilt werden? So könntest du Freizeiten für dich schaffen und dann Dinge tun, die DIR Freude bereiten. Dazu zählt natürlich auch einfach gar nichts tun und dem Unkraut mal beim wachsen zuzusehen :)

Ich kümmere mich z.B. sehr gerne um meine 87-jährige Mutter, die fröhlich mit ihrem kleinen Tablet im Internet surft. Kein Witz. Wahrscheinlich auch nicht für so manche Praxen oder Geschäfte, wenn Senioren mit Vorwissen durch die Tür hereinspazieren ;) Mit 40 km Distanz zwischen uns kann ich nicht permanent bei ihr vor Ort sein. Also tauschen wir uns auch über WhatsApp aus. Zudem ist regelmäßig externe Unterstützung für sie organisiert, so dass sie gut versorgt ist. Es hat etwas gedauert, bis das System stand, doch letztendlich profitieren meine Mutter und ich nun davon.

5

Nervige Situationen im Alltag positiv nutzen

Echt jetzt? Ja, ist ernst gemeint. Du kannst dich z.B. bei Wartezeiten an der Kasse umsonst kontraproduktiv aufregen und deinen Stresslevel schön nach oben treiben oder die Zeit für dich nutzen.

Ich habe z.B. immer ein kleines Notizbuch dabei, um mir kreative Einfälle zu notieren, wenn ich an einem neuen Produkt arbeite. Lernst du z.B. gerade Schönschrift schreiben? Wunderbar, warum die Wartezeit nicht als Übungszeit nutzen?

Welche Ideen fallen dir ein?

ausprobieren Praktische Tipps

6

DEN ARBEITSTAG ABSCHLIESSEN

Auf was freust du dich wenn du nach Hause kommst? Wenn ich das Büro verlasse ist mein Tisch immer aufgeräumt. Auch im Homeoffice ist dann alles ordentlich an die Seite gelegt. Damit signalisiere ich meinem Kopf einen Feierabend.

Welches Abschlussritual könntest du nutzen, um dir ein Signal zu setzen? Nach Feierabend, wenn ich im Büro war, freue ich mich unsere Katze Minnie zu sehen. Die wartet zwar völlig verschlafen hinter der Wohnungstür, klagt aber beim ersten Schlüsselgeräusch ohne Luftzuholen so, als stünde sie vor dem nahenden verhungern.

Was noch? Unser Garten, der jetzt endlich wie ein kleiner Cottage Garten aussieht. Ich liebe Cottage Gärten in denen es nur so summt, brummt und duftet. Meine Inspirationen hole ich mir hier bei [Sarahs Cottage Garden](#). Die gesundheits-schützende ebenso wie die gesundheitsfördernde Wirkung von Naturräumen ist in der Wissenschaft hinreichend belegt. (6)

Auf was freust du dich? Wenn deine Antwort jetzt ein „na ja“ ist, was könnte es denn werden? Was wolltest du schon immer mal machen? Wäre ein tierischer Freund eine Option für dich? Die Wissenschaft forscht schon seit Jahren zu positiven Effekten durch Tierhaltung, wie Fr. Prof. Dr. Renate Ohr in ihrer Heimtierstudie 2019 erwähnt. (7)

7

ABENDRITUAL EINFÜHREN

Erkläre den Tag offiziell für beendet, um dich mental und körperlich auf die Nachtruhe vorzubereiten.

Auf der nächsten Seite habe ich dir einen Tagesabschluss vorbereitet. Du kannst dir die Seite einfach ausdrucken und dir an eine Stelle legen, wo du dich Abends gerne aufhältst.

Mein Tag

Das habe ich erreicht



Dafür bin ich dankbar

Das alles machte mich heute
glücklich



Mein Plan für morgen

Notiz an mich selbst



Praxis

02



Zum Abschluss habe ich noch eine Bitte an dich:
Probiere step-by-step und in deinem Tempo aus, was für dich funktioniert,
was dir Freude in dein Leben bringt, wobei du dich wohlfühlst.

Am Anfang wird wahrscheinlich auch etwas Geduld und Durchhalte-
vermögen benötigt. Du beginnst ein Training und manch eine von uns
benötigt etwas mehr, die andere vielleicht weniger Zeit.

Warum?

Vieles von unserem Verhalten beruht auf (tw. jahrelanger) Gewohnheit.
Veränderungen müssen damit auch erst wieder durch üben und lernen zu
einer Gewohnheit werden.

Ich wünsche Dir ganz viel Erfolg dabei.

Allgemeine Hinweise:

Die Informationen, die in diesem E-Book bereitgestellt werden, dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Es wird weder ein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben, noch kann die Aktualität und Richtigkeit der dargebotenen Informationen garantiert werden. Die dargestellten Inhalte stellen keinen Ersatz für eine ärztliche bzw. psychotherapeutische Diagnose und Behandlung dar. Konsultiere stets einen Arzt bei medizinischen Fragen und Problemen. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben. Für deine physische und psychische Gesundheit bist du in vollem Umfang selbst verantwortlich. Sämtliche Maßnahmen, die du möglicherweise aufgrund der bereitgestellten Informationen durchführst, liegen in deinem eigenen Verantwortungsbereich.

Aus Gründen der Lesbarkeit verwende ich die männliche Form, sie steht stellvertretend für Personen jeglichen Geschlechts.



Die Wissenschaft

(1) <https://www.zukunftsinstitut.de/dossier/megatrend-neo-oekologie/>

(2) Beschleunigung | Zeit im Lebensverlauf | Dezember 2020 | Hartmut Rosa
https://www.researchgate.net/publication/350246283_Beschleunigung

(3) Ross, U., Fritzsche, K. (2016). Entspannung, Körperwahrnehmung und Erholung. In: Fritzsche, K., Geigges, W., Richter, D., Wirsching, M. (eds) Psychosomatische Grundversorgung. Springer, Berlin, Heidelberg.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-47744-1_29

Reinke, K., Düvel, B. Always Online: Abschalten in einer mobilen Arbeitswelt. Organisationsberat Superv Coach 29, 397–407 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11613-022-00770-7>
Unter Punkt 2.2. nachzulesen

(4) <https://www.uni-paderborn.de/universitaet/benefit/aktionen-tipps-tricks/pausen-sind-wichtig-fuers-gehirn>
[https://www.google.com/url?
sa=t&source=web&rct=j&url=https://openresearchlibrary.org/ext/api/media/ec57a326-e659-40dc-88f4-1c74af015dde/assets/external_content.pdf&ved=2ahUKEwic9oiRiOf_AhWVQfEDHb5OBPwQFnoECCQQAQ&usq=AOvVaw1v5L5VITtbxmoRO7xFnhxt](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://openresearchlibrary.org/ext/api/media/ec57a326-e659-40dc-88f4-1c74af015dde/assets/external_content.pdf&ved=2ahUKEwic9oiRiOf_AhWVQfEDHb5OBPwQFnoECCQQAQ&usq=AOvVaw1v5L5VITtbxmoRO7xFnhxt)

(5) https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.gesundheitsmanagement24.de/wp-content/uploads/2015/08/BAuA-Studie-Arbeitsunterbrechungen-Multitasking.pdf&ved=2ahUKEwi8l7Gej-f_AhXd_7sIHWdyAKoQFnoECBEQAQ&usq=AOvVaw0S9HOS-p79_FHwZGUpo7vE

(6) Claßen, T., Bunz, M. Einfluss von Naturräumen auf die Gesundheit – Evidenzlage und Konsequenzen für Wissenschaft und Praxis. Bundesgesundheitsbl 61, 720–728 (2018).
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-018-2744-9>

(7) www.uni-goettingen.de/ohr

(8) <https://www.tk.de/resource/blob/2033604/118707bfcdd95b0b1ccdaf06b30226ea/schlaf-gut-deutschland-data.pdf>

(9) <https://www.zeitkompetenz.de/AmLimit-ArtikelimLeidfaden.pdf>

(10) <https://www.spektrum.de/news/entschleunigung-bewusster-leben/1662326>