

Entschleunigen, Entschleunigung, ein Thema nicht nur für Manager und Berufstätige



Wir alle stehen ständig unter Druck. Wir alle haben den Eindruck, einfach keine Zeit mehr für das Wesentliche zu haben. Ständig leben wir auf der Überholspur und sind am Beschleunigen. Das Thema Entschleunigung kommt selbst in unserem Sprachgebrauch oder unseren Denkmechanismen viel zu kurz. Dabei wissen wir doch nur zu gut, dass gerade entschleunigen dazu beitragen würde, uns wieder mit Energie und Lebensfreude zu erfüllen. Aber leichter gedacht als getan. Wie entschleunige ich mich richtig? Was bedeutet in aller Konsequenz der Begriff Entschleunigung? Wie kann ich den Vorsatz in die Tat umsetzen?

Zur Ruhe kommen

Ein ruhiger Mensch strahlt Stärke und Souveränität aus und vermittelt uns ein Gefühl der Sicherheit. Warum? Weil er im Gegensatz zu den Menschen, die hektisch und gestresst herumwirbeln, den Eindruck macht, alles im Griff zu haben. Mit dieser Ruhe wird man nicht geboren, diese Ruhe „erholt“ man sich. Wenn man sich nach äußerer und innerer Ruhe sehnt, ist es notwendig, sich bewusst Ruhe zu gönnen.

Wie kommt man aus dem Hamsterrad heraus?

Wie finde ich wieder einen gesunden für mich stimmigen Rhythmus? Beschleunigen und entschleunigen - das wäre schon mal ein guter Takt, den ich mir vorgebe. Das Beschleunigen haben wir ja schon als Kind gelernt, immer mehr, immer schneller, es ist uns in Fleisch und Blut übergegangen.

Die Uhr bestimmt den Tagesablauf und wird zum Feind. Um Entschleunigung zu erleben, sollten wir uns mit kleinen rituellen Zeremonien vertraut machen. Es hilft schon mal, wenn wir einfach, bevor uns der Stress wieder total in seinen Klauen hat, durchatmen und genüsslich und in Ruhe eine Tasse Kaffee oder Tee trinken. Den Moment genießen, nicht über die riesige To-Do Liste nachdenken, die noch auf dem Tisch liegt und abgearbeitet werden möchte. Einfach in den Himmel schauen, tief durchatmen und entspannen. Entschleunigung will gelernt sein. Es wird Ihnen sicher nicht von heute auf morgen gelingen, ein Spezialist auf diesem Sektor zu werden. Aber es kann Ihnen gelingen, zu einer sinnvollen und gesunden Entschleunigung zu kommen, wenn Sie es wirklich wollen.

Entschleunigen Sie Ihren Alltag

Woran merke ich, dass ich mein Leben entschleunigt habe?

Wenn es Ihnen gelingt, statt ohne Luft zu holen von einem Termin zum nächsten zu hetzen, zwischendurch mal eine Pause einzulegen, sich auf eine Wiese, in einen Park zu setzen, dem Zwischern der Vögel zuhören zu können oder einem Gitarrespieler zu lauschen, der sich den Tag schön macht, ohne gleich wieder ein schlechtes Gewissen zu haben, dann sind Sie schon mal auf einem guten Weg. Entschleunigung zu lernen, ist ein Weg der kleinen Schritte. Sie werden die Entschleunigung lernen müssen und wirklich daran arbeiten. Disziplin und Ehrgeiz mögen angeboren oder anerzogen sein. In unserer kommerzialisierten Welt blieb die Entschleunigung auf der Strecke. Jeder für uns sollte oder müsste ernsthaft daran arbeiten, wieder mit sich und der Umwelt in Balance zu kommen. Einfach ist das nicht.

Nehmen Sie Tempo aus Ihrem Leben

Setzen Sie Prioritäten, machen Sie sich eine vernünftige Checkliste, die einigermaßen realistisch für Ihren Tagesablauf ist, ohne Sie schon wieder zu beschleunigen, statt zu entschleunigen. Ein gutes Motto ist: "Wer es eilig hat, sollte langsam machen". Mit etwas mehr Geduld und Ruhe lässt sich viel mehr bewältigen und bewerkstelligen als mit Stress im Nacken. Gönnen Sie sich Ruhephasen und genießen Sie diese! Nehmen Sie sich ein paar Minuten pro Tag, an denen Sie einfach nachdenken und die Gedanken ziehen und kreisen lassen. Sie müssen nicht in jeder Sekunde des Tages mit irgendetwas, das Ihnen wichtig erscheint, beschäftigt sein. Auch Auszeiten haben ihren Stellenwert. Wir werden versuchen, Ihnen auf dieser Seite ein paar gute Ideen und Anregungen an die Hand zu geben, so dass es Ihnen ebenfalls gelingen mag, das Experiment Entschleunigung und Entschleunigen, perfekt oder zumindest nahezu perfekt in die Tat umsetzen zu können.



12Tipps, sein Leben zu Entschleunigen

Wie wohl jeder, fühle ich mich manchmal gehetzt. Das scheint eine Krankheit unserer Zeit zu sein. Interessant ist, dass ich geschrieben haben "ich fühle mich gehetzt" und nicht "ich werde/bin gehetzt". Denn oftmals hetzen wir uns selber. Sicher, jeder hat sehr viel zu tun, der Druck am Arbeitsplatz ist enorm und wir wollen ja auch was von unserer freien Zeit haben. Aber trotzdem haben wir selber unser Leben beschleunigt. Es

Entschleunigen Sie Ihren Alltag

gibt aber Hoffnung: Genauso, wie man sich hetzen lassen kann, kann man sich selber auch entschleunigen. Hier ein paar Tipps:

1. Essen: Versucht mal, einfach zu essen, ohne gleichzeitig Zeitung zu lesen, fernzusehen oder im Internet zu surfen. Das tut der Verdauung und auch der Seele gut!
2. Langsam gehen: Ich habe eine relativ grosse Schrittlänge. Und das habe ich lange ausgenutzt. Doch irgendwann habe ich gemerkt, dass ich vielleicht 2-3 Minuten früher, aber dafür gehetzter am Ziel bin, wenn ich schnell gehe. Seither versuche ich langsamer zu gehen. Oder besser: Bewusst zu gehen.
3. Nicht im Sägemehl sägen: Was gesägt ist, ist gesägt. Oder: Wir können die Vergangenheit nicht mehr ändern. Was war, war. Es ändert sich auch nicht, wenn wir ständig noch so angestrengt denken: "Hätte ich doch...".
4. Back to the Future: Leider leben wir nun mal hier und jetzt. Wir leben nicht in der Zukunft und wissen auch nicht, was kommt. Wer im Moment lebt, ist hier verankert und aufmerksam. Dabei bemerkt er viele Gelegenheiten, wie er sein jetziges Leben und seine Zukunft beeinflussen kann. Wer in der Zukunft lebt, lebt in Möglichkeiten und Träumen, aber nicht in der Realität.
5. Im Hier-und-Jetzt leben: Im Hier-und-Jetzt leben heisst: im Augenblick zu sein, in der Gegenwart leben, aus der Vergangenheit seine Lehren zu ziehen, aber sie dann ruhen zu lassen, seine Ziele verfolgen, aber nicht in der Zukunft zu leben.
6. Auszeiten: Um wieder mit sich selbst in Kontakt zu treten und um sich zu erholen, braucht jeder Mensch Auszeiten. Die können kurz sein (z.B. ein heisses Bad) oder auch länger (Urlaub). Aber brauchen tut sie jeder, damit die Batterien wieder aufgeladen werden.
7. Ruhe: Fantastisch, was Ruhe alles bewirken kann: Man wird ruhiger (ach nee...), geduldiger, fühlt sich aufgehoben und kommt sich ganz nahe. Ich versuche, mir jeden Tag in einem kleinen Ritual 15 Minuten Zeit für mich zu nehmen. So startet der Tag einfach besser.
8. Bewegung: Bewegung tut unserem Körper und unserem Geist gut. Ich persönlich bin kein Fan von Fitness-Studios, da geht's mir zu gehetzt zu. Aber ich spaziere fast jeden Tag ins Büro, was doch immerhin 20-25 Minuten sind. Entgegen Punkt 2 gehe ich ziemlich rasch, um meinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Im Büro bin ich dann aufgeweckt, fit und fröhlich.
9. Zuhören: Oft vergessen wir, unseren Liebsten wirklich zuzuhören. Vielmehr haben wir einen Plan im Kopf, den wir unbedingt umsetzen wollen. Die Tagesschau naht, aber mein Schatz will einfach nicht aufhören, ihren Tag bei mir abzuladen. Wenn ich mich jedoch ihr ganz gebe und ihr zuhöre, da pflegt das nicht nur die Beziehung, sondern ich verstehe sie immer ein wenig mehr. Ausserdem ist das ein ganz intimer Moment, indem sie sich mir anvertraut.
10. Nichts tun: Das ist etwas, was mir enorm gut tut, aber was mir auch sehr schwer fällt: Einfach nichts tun. Nichts lesen, nichts anschauen, nicht surfen. Sondern einfach eine Tasse Tee trinken, den Stuhl ans Fenster rücken und rausschauen.

Oder (falls ihr einen Holzofen habt): Einfach zuschauen, wie das Holz verbrennt.
Oder: Dem Regen zuschauen.

11. Entrümpeln, hier kann auch die klassische Variante helfen: im ersten Schritt alles wegtun, was in den letzten 12 Monaten nicht gebraucht wurde. Ausgenommen wichtige Erinnerungstücke, Dokumente etc. Dies können Küchengeräte, Elektronik oder Bücher sein – jeder hat mindestens eine Ecke in seiner Wohnung, wo Leichen lagern. Der Kleiderschrank beispielsweise: voll mit Klamotten, welche man eigentlich nie anzieht. Dann noch Videorekorder, alte Handys oder Zeitschriften – kein Mensch braucht sie.
12. Ich habe für mich beispielsweise beschlossen, dass ich keine News brauche. Weder die abendliche Nachrichtensendung noch Newsseiten, Tageszeitung oder was alles so auf Facebook (ohnehin nicht) passiert. Wenn es irgendwo Krieg gibt oder eine Atombombe runtergeht wird es mir schon jemand sagen. Für alles andere reicht eine wöchentliche Nachrichtensendung. Nur eine Erkenntnis, und schon ist der Alltag erheblich entschleunigt, eine Stunde an Zeit gewonnen. Ich habe für mich außerdem erkannt, dass “nur 1x pro Woche” ein interessantes Konzept dafür ist, mein Leben entschleunigen zu können. Nur einmal pro Woche den Haushalt machen. Fernsehen. Onlineshopping. Einkaufen. Recht doch eigentlich einmal die Woche, oder?

PS: Gewisse Schildkröten werden bis zu 200 Jahre alt und ich habe noch nie eine rennen gesehen! 😊

