
Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

E-Booklet Nr. 4

Aktives Selbstmanagement I –
wie Sie sich mehr bewegen, gesünder
ernähren und besser entspannen



Mehr Zeit • weniger Stress
Das 10x10-Minuten-Programm

Die Lösung für das toxische Sitzen - BEME

1. B wie Bewegung



Weg zu mehr Leistungsfähigkeit: Bewegen, gesund ernähren und besser entspannen

Die Lösung für das toxische Sitzen heißt **BEME**. Wir starten mit dem **B aus BEME** und das B steht für **Bewegung**.

Bewegung sorgt dafür, dass wir Stresshormone im Körper abbauen. Glasklare Empfehlung für Sie: Es ist optimal, wenn Sie sich einmal täglich für 30 Minuten bewegen – idealerweise gehen Sie im Wald joggen.

Weil gerade die Gesundheitsmuffel bei dieser Aussage gerne die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, wählen Sie mindestens eine Minimallösung: Bewegen Sie sich mindestens 3 x wöchentlich und im Idealfall für jeweils 30 Minuten.



Bewegen an der frischen Luft: Im Idealfall 30 Minuten täglich

Am Anfang kann es sinnvoll sein, Mikroschritte zu machen: Wenn Ihnen die 30 Minuten zu viel sind, dann wählen Sie eben (am Anfang) 10 Minuten. Und wenn Sie der Meinung sind, dass Waldlauf und Joggen absolut nicht zu Ihnen passen, dann gehen Sie einfach zügig um den Block.

Noch ein Tipp: Ziehen Sie alle Register, beziehen Sie alles mit ein, was sinnvoll ist:

***Beispiel:** Wenn ich nicht gerade Seminare oder Coachings gebe, dann fahre ich mit meinem Rad ins Büro. Mein Büro liegt in der vierten Etage und natürlich lasse ich den Aufzug links liegen und gehe alle vier Treppen zu Fuß hoch.*

Wenn es im Winter zu kalt ist, um draußen zu laufen, dann trainiere ich auf einem Trampolin mit einem Durchmesser von rund 1,20 m im Bad. Außerdem habe ich mir ein zweites Trampolin für mein Büro zugelegt - Trampolinspringen ist eine hocheffektive Möglichkeit, sich gelenkschonend zu bewegen:

- Es aktiviert die Lymphgefäße,
- dabei wird Ihr Immunsystem gestärkt,
- die Venenpumpe aktiviert und
- Stoffwechsel und Knochenaufbau angeregt mit dem Ergebnis,
- dass Sie sich voller Kraft und Energie fühlen.

Zusammengefasst heißt das:

Bewegung ist eines der wichtigsten Werkzeuge, das der Stressreduktion und dem Wohl unserer Gesundheit dient.

Meine klare Empfehlung: Wenn Sie lange fit und leistungsfähig sein möchten, bewegen Sie sich regelmäßig.

Schauen wir uns ein weiteres wichtiges Werkzeug für Gesundheitsmuffel an und das ist die **Ernährung**. Merken Sie sich beim Thema Ernährung ganz einfach die Formel WOG. Und WOG steht für Wasser, Obst, Gemüse. Führen Sie sich dazu bitte folgende Eckdaten vor Augen:

Die Erde besteht aus rund 70 % aus Wasser, unser Körper besteht in etwa zu 70 % aus Wasser - da liegt es doch auf der Hand, großzügig Wasser zu trinken. Die Daumenregel lautet: Trinken Sie rund 1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag.



Formel WOG: Wasser, Obst, Gemüse für eine effektive und gesunde Ernährung

Für Obst und Gemüse gibt es eine Daumenregel:

Essen Sie fünf Mal täglich Obst und Gemüse.

Die Engländer wissen: „An Apple a day keeps the doctor away“ - also ein Apfel am Tag und Ihr Doktor kennt Sie nur noch Ihrem Namen nach.

Machen Sie sich bitte klar: Eine gesunde Ernährung ist die Basis für Ihre Leistungsfähigkeit und wesentlicher Aspekt eines aktiven Selbstmanagements.

2. E wie Entspannen

Wir kommen zum ersten **E** aus **BEME** und dieses E steht für **Entspannung**. Das wichtigste Handwerkszeug für Verspannte - und die natürlichste Form zum Entspannen – ist der Schlaf.

Der Schlaf hält uns dauerhaft fit, gesund und leistungsfähig. Es empfehlen sich durchschnittlich zwischen siebeneinhalb bis achteinhalb Stunden Schlaf. Die absolute Untergrenze von 5 Stunden sollten Sie nur in absoluten Ausnahmefällen unterschreiten.



Die natürlichste Form der Entspannung: Der Schlaf

Idee: Nutzen Sie einen Schlafphasenwecker: Dann werden Sie nicht mehr mit einem hektischen Klingeln geweckt, sondern über eine Lampe, die die Sonne nachahmt und die mit der Zeit immer heller wird. Als Klingelton können Sie beispielsweise Vogelgezwitscher einstellen.

Denken Sie bitte daran: Die natürlichste Form der Entspannung ist der Schlaf, gönnen Sie sich also ausreichend Schlaf, um dauerhaft fit zu sein.

Eine weitere Idee für die sogenannten Verspannten ist der „Schlüsselschlaf“, den ich als Außendienstmitarbeiter kennengelernt habe.



Die natürlichste Form der Entspannung: Der Schlaf

Wann immer ich das Gefühl hatte, nicht mehr 100-prozentig fit zu sein, bin ich mit meinem Auto rechts rangefahren, habe meinen Sitz zurückgedreht, danach den Autoschlüssel in die Hand genommen, die Hand durch das Lenkrad gelegt und anschließend die Augen geschlossen.

Was dann passiert: Wir gehen dann regelmäßig nach einigen Sekunden beziehungsweise wenigen Minuten in die Alpha-Phase, d.h. unser Bewusstsein geht zurück und wir fallen in einen schlafähnlichen Zustand, den wir auch abends im Bett kurz vor dem Einschlafen erreichen.

Sobald wir in diese Schlafphase gehen, öffnet sich die Hand und der Schlüssel fällt auf den Boden. Dabei macht er ein schepperndes Geräusch, Sie werden wieder wach und fühlen sich nach diesen circa 10 bis 15 Minuten tief entspannt und können dann wieder mit neuer Kraft Ihrer Arbeit nachgehen.

Sie müssen nur aufpassen, dass Sie das Klimpern des Schlüssels hören. Wenn nicht, passiert Folgendes:

Dann schlafen Sie möglicherweise eine Stunde oder mehr und wenn Sie dann aufwachen, fühlen Sie sich wie gerädert. Achten Sie also darauf, mit dem Schlüsselgeräusch wieder wach zu werden.

Diese Idee des Schlüsselschlafs haben große Unternehmen wie Google, Nike oder Pizza Hut aufgegriffen und nennen das ganze jetzt „Powernap“. Den Mitarbeitern werden Ruheräume zur Verfügung gestellt und dort können sich die Mitarbeiter zum Beispiel mittags für 20 bis 30 Minuten zurückziehen und dort ihren Powernap machen. Nicht etwa, weil die Unternehmen ein gutes Herz haben, sondern weil sie die überzeugenden Argumente für ein Mittagsschläfchen kennen:

Vorteile der Powernaps:

- *Sie arbeiten konzentrierter und sind reaktionsfähiger*
 - *Sie sind deswegen produktiver*
 - *Sie bauen Stress ab und beugen Stress vor*
 - *Sie stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und fallen seltener wegen Krankheit aus*
 - *Sie sind emotional ausgeglichener*
 - *Sie sind tatkräftig, fit und erholt, um anschließend wieder effektiv arbeiten zu können*
-



Balsam für die Seele: Eine entspannende Lieblingstätigkeit nach Feierabend

Eine weitere schöne Idee ist es, einer entspannenden Lieblingstätigkeit nach Feierabend nachzugehen. Das kann zum Beispiel ein beruhigendes Bad oder ein inspirierender Waldspaziergang sein. Meine Frau und ich beispielsweise setzen uns im Winter vor unseren Kamin, schauen in die lodernden Flammen und lassen dabei den lieben Gott einen guten Mann sein: Das ist Balsam für die Seele.

Es ist auch gut denkbar, dass Sie von einer Anhöhe in ein Tal oder vom Strand über das Meer schauen, alles das sind entspannende Tätigkeiten nach Ihrem Feierabend.

Auch hier gilt: Nehmen Sie sich dafür mindestens 30 Minuten Zeit. Diese 30 Minuten bringen Sie nämlich wieder in Ihre Mitte zurück.



Klassiker unter den Entspannungsübungen: Das Meditieren

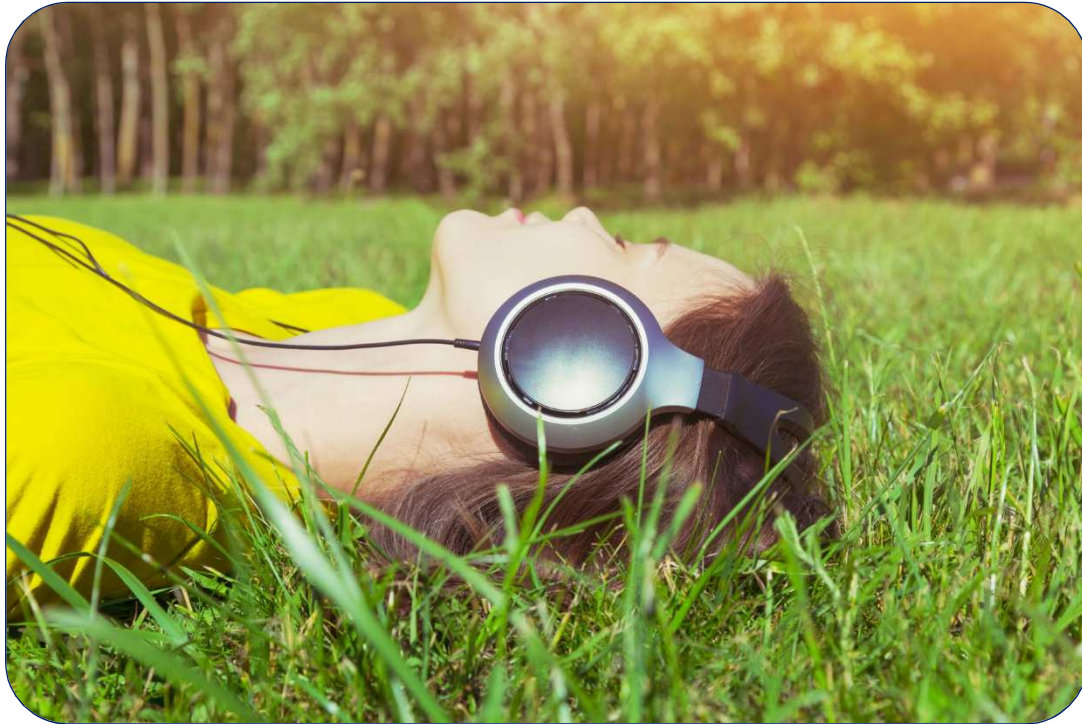
Ich nenne ihn jetzt in der Folge einige Entspannungstechniken, die Ihnen als Impulse dienen sollen:

- Yoga aus Indien, besonders bei Frauen sehr beliebt
- Thai Chi, das sind meditative Bewegungsformen
- Meditation, sie dient dazu, Ihren Körper und Ihren Geist ruhig werden zu lassen
- Atemtechniken, die sich sogar im Büro leicht durchführen lassen: Meist reicht es tatsächlich aus, dass Sie Ihren Atem beobachten. Es genügt schon, wenn Sie beispielsweise 60 Sekunden lang beobachten, wie Sie einatmen und sich die Bauchdecke dabei hebt und danach wieder ausatmen und sich die Bauchdecke wieder senkt. Wenn Sie auf Ihren Atem achten, werden Sie dadurch automatisch ruhiger. Beim Thema Atemtechniken gibt es viele schöne Möglichkeiten - es lohnt sich, mit diesem Thema näher zu beschäftigen.

Impuls zu Atemtechniken: In Tony Robbins Buch „Das Power Prinzip“ habe ich eine Atemtechnik kennengelernt, die ich täglich mindestens 1 x durchführe. Sie hilft, den Körper von müde auf kraftvoll und gleichzeitig entspannt umzustellen.

Das funktioniert wie folgt: Sie atmen durch die Nase eine Zeiteinheit (ZE) ein, halten dann die Luft für vier ZE im Bauch und atmen dann für zwei ZE durch den Mund wieder aus. Für Einsteiger empfehle ich die Variante 2 Sekunden einatmen, 8 Sekunden die Luft halten und 4 Sekunden die Luft dann wieder ausatmen. Wenn Ihnen diese Übung leicht gelingt können Sie die ZE gerne steigern: Ich atme beispielsweise 4 Sekunden ein, halte die Luft 16 Sekunden an und atme dann 8 Sekunden aus dem Bauch wieder aus. Diese Übung führe ich immer gerne nach dem Mittagessen durch, wenn ich eine Runde um den Block drehe.

Mein Trick ist, dass ich dabei einfach die Schritte zähle, d.h. 4 Schritte einatmen, 16 Schritte die Luft anhalten und dann 8 Schritte die Luft wieder ausatmen. Denken Sie daran, dass dies kein Hochleistungssport ist, sondern dass Sie entspannen möchten. Seien Sie also locker und fühlen Sie sich dabei wohl. Das Ergebnis ist regelmäßig verblüffend: Sie fühlen sich energiegeladen und doch entspannt. Viel Erfolg beim Ausprobieren.



Klassiker unter den Entspannungsübungen: Das Meditieren

- Zwei weitere Entspannungstechniken sind das Autogene Training und die progressive Muskelentspannung: Beinahe täglich mache ich eine Kombination aus der progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training. Das sieht dann wie folgt aus: Ich spanne mehrfach den Körper an und lasse danach wieder los, spanne wieder an und lasse wieder los, um danach ins Autogene Training zu gehen. In dieser Entspannungsphase beginne ich mit Autosuggestionen, also mit formelhaften Sätzen wie zum Beispiel „rechter Arm schwer und warm“. Je offener Sie für diese Technik sind, desto leichter wird sie funktionieren. Dann wird der Arm tatsächlich schwerer und wärmer. Es folgt der andere Arm, dann die Beine und anschließend der ganze Körper. Danach sind Sie in einer Art Schwebestadium. Seitdem ich das erlebt habe, bin ich 100-prozentiger Verfechter der progressiven Muskelentspannung und des

Autogenen Trainings. Für alle, die das noch nicht getestet haben: Das ist wirklich eine heiße Empfehlung. Das sind sichere Wege für Sie, ruhiger zu werden und zu entspannen.

***Fazit:** Probieren Sie die Entspannungstechniken doch einfach mal in Ruhe durch und suchen Sie sich Ihren persönlichen Favoriten aus und wenden ihn dann dauerhaft an. Das ist ein sicherer Weg, langfristig ruhiger und gelassener zu werden.*

Damit haben wir uns das **B** für **Bewegung** und das **E** für **Entspannung** aus **BEME** angeschaut, das nächste E-Booklet handelt von den beiden restlichen Buchstaben – bis dahin.

Fotos:

Bergsteiger © Maygutyak - Fotolia.com
Collage © Dušan Zidar – Fotolia.com
Läufer © amygdala – Fotolia.com
Wasserflasche © roxcon – Fotolia.com
Banane © atoss - Fotolia.com
Gemüse © Tomo Jesenicnik – Fotolia.com
Schlafende Frau © Konstantin Yuganov – Fotolia.com
Schlüsselschlaf © Sergey Peterman – Fotolia.com
Badewanne © Günter Menzl – Fotolia.com
Meditieren © Václav Hroch – Fotolia.com
Autogenes Training © Ivan Kruk -Fotolia.com