

21 Wege während eines Arbeitstages den Stress zu reduzieren

1. Nehmen Sie sich am Morgen 5 - 30 min Zeit, ruhig zu sein, zu meditieren oder da zu liegen und einfach mit sich selbst zu sein ... schauen Sie aus dem Fenster, hören Sie auf die Geräusche der Natur oder machen sie einen langsamen ruhigen Spaziergang.
2. Während Ihr Auto anläuft, nehmen Sie sich 1 min Zeit, um ganz ruhig Ihrem Atem die Aufmerksamkeit zu schenken.
3. Während des Autofahrens können Sie auf die Spannungen Ihres Körpers achten: wie zum Beispiel die Hände das Lenkrad fest umfassen, die Schultern angehoben sind, oder der Bauch verspannt ist. Versuchen Sie, die Spannungen loszulassen, sich zu entspannen. ... Hilft Ihnen die Verspannung, besser zu steuern? Wie fühlt es sich an, entspannt zu sein und zu lenken?
4. Entscheiden Sie sich, nicht das Radio einzuschalten, sondern mit dem eigenen Ton, der eigenen Melodie zu lauschen.
5. Wenn Sie auf der Autobahn fahren, Experimentieren sie damit, auf der rechten Spur zu bleiben, und 10 km unter dem Geschwindigkeitslimit zu bleiben.
6. Wenn Sie im Stau oder bei der Ampel stehen bleiben müssen, achten Sie auf Ihre Atmung, auf den Himmel, die Bäume und auf ihre Gedanken.
7. Wenn Sie an ihrem Arbeitsplatz angekommen sind, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, sich auf Ihren Arbeitstag einzustellen. Nehmen Sie den Weg vom Parkplatz als bewusstes Einsteigen in das Arbeitsleben, dafür, zu wissen, wo sie sind, und wohin sie gehen.
8. Während Sie an Ihrem Schreibtisch sitzen, oder Ihre Arbeit verrichten, achten Sie auch bewusst auf Ihren Körper. Versuchen Sie wieder, sich bewusst zu entspannen, und intensivere Anspannungen loszulassen.
9. Verwenden Sie Ihre Bremsen, wirklich zu entspannen, und nicht nur einfach Pause zu machen. Das könnte bedeuten, statt eine Tasse Kaffee zu trinken, eine Zigarette zu rauchen oder die Zeitung zu lesen, zu versuchen einige Schritte zu gehen, sich in Ruhe hinzusetzen und sich selbst gleichsam zu erneuern.
10. Zum Mittagessen, verändern Sie möglichst ihre Umgebung. Das kann hilfreich sein.
11. Schließen Sie, wenn möglich, Ihre Türe, und nehmen Sie sich Zeit, sich bewusst zu entspannen.
12. Entscheiden Sie sich, an Ihrem Arbeitstag jede Stunde für 1 bis 3 Minuten einen Stopp einzulegen: Achten Sie dann auf Ihre Atmung und Ihre Körperempfindungen, erlauben Sie Ihrem Geist, ruhig zu werden, wieder in Ihrer Mitte anzukommen.
13. Nutzen Sie täglich auftretende Ereignisse, sich daran zu erinnern, sich zu zentrieren, zum Beispiel das Läuten des Telefons, oder das Sitzen am Computer.
14. Nehmen Sie sich in der Mittagspause oder auch zwischen durchZeit, mit Mitarbeitern zu sprechen. Wählen Sie bewusst Themen, die nicht unbedingt mit der Arbeit zusammenhängen.
15. Entscheiden Sie sich, ein oder zwei Mittagessen in der Woche in Stille zu sich zu nehmen. Nutzen Sie diese Zeit, langsam und bewusst zu essen, und einfach mit sich zu sein.
16. Am Ende eines Arbeitstages rufen Sie sich noch einmal Ihre Aktivitäten ins Gedächtnis, würdigen Sie Ihre Leistungen, und gratulieren Sie sich dafür, was Sie erreicht haben. Das Offene schreiben Sie auf eine Liste für morgen. Für heute haben Sie genug getan.
17. Gehen Sie den Weg zu Ihrem Auto wieder bewusst, nehmen Sie auch das Ein- und Ausatmen bewusst wahr. Fühlen Sie die Temperatur Ihres Körpers. Spüren Sie, ob es außen warm oder kühl ist. Wie wäre es, wenn Sie sich den äußeren Bedingungen gegenüber öffnen würden, und diese akzeptieren, eben so wie die Körperempfindungen, an statt ihnen gegenüber Widerstand zu leisten? Hören Sie auf die Geräusche draußen. Können Sie gehen, ohne sich gehetzt zu fühlen? Was passiert, wenn Sie Ihren Schritt etwas verlangsamen?
18. Am Ende des Arbeitstages, während sich Ihr Auto aufgewärmt, sitzen Sie wieder einige Augenblicke ruhig und bewusst dar, um sich den Übergang von der Arbeit nach Hause bewusst zu machen. Nehmen Sie sich einen Augenblick, einfach zu sein, genießen Sie den Moment. Wie die meisten Menschen sind sie gerade dabei, zum nächsten Full-Time-JobZeit überzugehen: Heim und Familie!
19. Während Sie Auto fahren, bemerken Sie, ob Sie sich hetzen. Wie fühlt sich das an? Was können Sie diesbezüglich tun? Erinnern Sie sich daran, dass Sie mehr Kontrolle haben, als sie sich vorstellen.
20. Wenn Sie zuhause ankommen auf der Straße, oder auf Ihrem Parkplatz halten, nehmen Sie sich wieder 1 Minute Zeit, sich darauf zu orientieren, mit Ihren Familienmitgliedern zusammenzukommen, und Ihr Heim zu betreten.
21. Wenn Sie nachhause kommen, wechseln Sie die Kleidung, entledigen Sie sich der Arbeitskleidung. Dieses einfache Ritual kann Ihnen helfen, sanfter in die andere Rolle zu schlüpfen. Vielleicht ist es möglich, sich dafür 5 min Zeit zu geben. Sagen Sie hallo zu jedem Familienmitglied und den Menschen, die mit Ihnen leben. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, in ihre Augen zu schauen. Wenn möglich, nehmen sie sich wieder 5-10 min Zeit, ruhig und still zu werden. Wenn Sie allein leben, spüren Sie ganz bewusst nach, wie es ist, die Stille Ihres Heimes zu betreten, wie es ist, in Ihrer eigenen Umgebung anzukommen.