



In Balance bleiben

10 Tipps, um im Alltag in Balance zu bleiben

Tipps nützen nur dem, der sie umsetzt. Sollte Ihnen die Umsetzung nicht oder nicht ausreichend gelingen, scheuen Sie sich nicht, sich beraten zu lassen.

1. Delegieren

Delegieren Sie; auch wenn Sie glauben, das Ergebnis wäre besser, wenn Sie die Arbeit selber erledigen würden. Wagen Sie zumindest einen Versuch mit Aufgaben, die nicht perfekt ausgeführt werden müssen.

2. Handy ausschalten

Schalten Sie Ihr Handy an einem Tag (oder zumindest ein bis zwei Stunden) in der Woche aus. Das Gefühl, wieder mehr Raum für die eigenen Bedürfnisse zu haben, und nicht jederzeit erreichbar sein zu müssen, kann Wunder wirken.

3. Offene Zeiten einplanen

Nicht alle Aktivitäten lassen sich exakt zu terminieren: die Bewältigung der Email-Flut, unerwartete Anrufe, der Small-Talk auf dem Flur. Planen Sie ein bis zwei Stunden pro Tag für Unvorhersehbares ein. Und ganz wichtig: Ein halber Tag und ein Abend bleiben grundsätzlich terminfrei.

4. Innehalten

In Pausen wird zunehmend der Handy-Verkehr erledigt oder anderweitig weitergearbeitet. Pausen können Sie besser nutzen: Innehalten, kurz die Welt und das Hamsterrad anhalten. Kurzes Innehalten erfrischt das Gehirn und regeneriert.

5. Pausen einhalten

Schon 20 Minuten gezielte Entspannung sind hilfreich: ein Spaziergang im Wald, Meditation oder das Hören der Lieblings CD sein. Gezielt heißt: Sich nur der Entspannung widmen! Konzentrierte Gespräche oder auch die "kleine Arbeit nebenbei" sind in dieser Zeit tabu.

6. Zeit mit dem Partner verbringen

Fehlender Rückhalt in der Partnerschaft ist ein mit entscheidender Faktor beim Fortschreiten eines Burn-Outs. Blockieren Sie deshalb mindestens einen festen Abend pro Woche für einen gemeinsamen und ungestörten Abend zu zweit.

7. Regelmäßig Sport treiben

Unser Stoffwechsel und die funktionell physiologischen Regulationen brauchen regelmäßige Bewegung. Seitdem wir zunehmend sitzend arbeiten, wird Stress nicht mehr körperlich abgearbeitet und staut sich an. Treiben Sie mindestens zweimal pro Woche Sport.

8. In Ruhe essen

Wir nehmen uns immer weniger Zeit für das Essen. Die Folge: Speisen werden nicht genügend zerkleinert und übersäuern den Magen! Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen in aller Ruhe. Sie werden feststellen: Magen- und Darmprobleme nehmen spürbar ab!

9. Ausreichend schlafen

Zuwenig oder zu schlechter Schlaf sind Gift für Ihre Leistungsfähigkeit. Gehen Sie vor Mitternacht zu Bett. Verzichten Sie auf belastende Eindrücke wie Nachrichten oder Krimis. Hilfreich für einen guten Schlaf sind Schlafrituale wie leichte Einschlafmusik oder Bettlektüre.

10. Körperkontakt pflegen

Körperkontakt beruhigt, denn viele Körperfunktionen werden über den Hautkontakt wieder auf "normal" gestellt. Dies gilt für Massagen ebenso wie für einfühlsame Zärtlichkeit. Zärtliche Berührungen sind darüber hinaus Labsal für die Partnerschaft.