

## Leseprobe 13 Seiten

„STRANDKORB-PRINZIP®  
- Regeneration und Achtsamkeit“



Anke von Platen

### **STRANDKORB-PRINZIP®** Einfach. Erfolgreich. Leben.

Optimieren Sie Ihre persönliche Lebens- und Arbeitsweise.  
Das Praxishandbuch für Berufstätige.

(© Anke von Platen, 2010)

## **4. R wie REGENERATION – Auftanken und A wie ACHTSAMKEIT - Entschleunigen**

Warum ist Regeneration so wichtig? Denken Sie an das Gummiband. Wir brauchen die Entspannung, um wieder richtig anspannen zu können. Im Leistungssport ist die richtige Erholung und Regeneration mindestens genauso wichtig wie das Training selbst. Denn in der Zeit der Ruhe kann der Körper die Anspannung verarbeiten und sich auf die nächsten Trainingsreize vorbereiten. Und so ist es auch im normalen Leben ohne Leistungssport: wir brauchen die Regeneration, um die Eindrücke des Tages zu verarbeiten, zu verdauen und neue Energien aufzubauen.

Grundlage für die Regeneration ist zunächst einmal die eigene Wertschätzung „Ich verdiene jetzt auch eine Pause“ und die Entwicklung einer Aufmerksamkeit für sich selbst: Wann ist meine Belastungsgrenze erreicht? Was würde mir jetzt gut tun? Und so verbinde ich das Thema Regeneration mit dem Thema Achtsamkeit in einem Kapitel.

In diesem Kapitel erfahren Sie

- Wie Sie entspannen und regenerieren können abseits der „gängigen“ Methoden - wie zum Beispiel Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.
- Wie Sie ganz einfach Achtsamkeit im Alltag etablieren können.

Ein Hauptmotto der Regeneration ist Abschalten. Damit meine ich nicht die Gedanken. Es geht darum, den Lärm um uns herum abzuschalten. Erst wenn es draußen ruhig ist, können wir in uns hinein hören.

Mit ersten Tipps dazu möchte ich beginnen.

## 4.1 Praktische Tipps zum Abschalten und Auftanken



### Praxistipps: Alltagsübungen zum Abschalten

- Lassen Sie das Autoradio bewusst auf dem Weg zur Arbeit oder auch auf dem Weg nach Hause aus.
- Wenn Sie essen: Radio und Fernseher auslassen. Nehmen Sie stattdessen das Essen wahr. Konzentrieren Sie sich auf das, was auf dem Teller ist.
- Lassen Sie abends einmal den Fernseher aus. Mindestens einmal pro Woche.
- Lesen Sie einen Tag lang keine Zeitung, keine Werbezeitschriften. Verzichten Sie auf alle Medien.
- Wenn möglich (also bitte nicht beim Autofahren o.ä.) schließen Sie mehrmals am Tag die Augen für eine kurze Zeit, es reichen auch 10 Sekunden! Über die Augen nehmen wir sehr viele Reize auf. Eine visuelle Miniauszeit verbunden mit einem tiefen Luftholen ist als Minipause sehr erholsam.
- Den Computer auf Stand by lassen ist kein Abschalten. Deshalb: Schalten Sie abends bewusst Ihren Computer nach Ihrem Arbeitstag ab. Schließen Sie bewusst die verschiedenen Dateien.
- Schalten Sie abends Ihr geschäftliches Handy / Blackberry / iPhone aus und schalten Sie es erst morgens nach dem Frühstück, wenn Sie bereits im Arbeits-Outfit sind, wieder an.
- Gönnen Sie sich einen Ort in der Wohnung / im Haus, wo wirklich nicht gearbeitet wird. Das kann die Badewanne oder das Sofa sein.
- Definieren Sie eine Zeit pro Tag für sich selbst zum Abschalten. Teilen Sie Ihrem Umfeld mit, dass Sie nicht gestört werden möchten.

## Achtsamkeit als Energiequelle

Abschalten, damit wir uns selbst gegenüber aufmerksam werden können. Damit wir achtsam sein können. Achtsam sein – was heißt das? John Kabat-Zinn, der die Methode der „achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ begründet hat, sagt dazu:

*„Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. ...*

*Ich persönlich verstehe Achtsamkeit als die Kunst, bewusst zu leben. Man braucht weder Buddhist noch Yogi zu sein, um Achtsamkeit zu praktizieren. Das wichtigste überhaupt ist, man selbst zu sein und nicht zu versuchen, irgendetwas zu werden, das man nicht schon ist.“<sup>1</sup>*

*„Auch wenn es einfach sein mag, Achtsamkeit zu praktizieren, ist es doch nicht unbedingt leicht. Achtsamkeit erfordert Bemühung und Disziplin, weil die Kräfte, die unserer Achtsamkeit entgegenwirken – nämlich gewohnheitsmäßige Unaufmerksamkeit und unreflektierte Verhaltensmuster –, äußerst hartnäckig sind.“<sup>2</sup>*

Bei Achtsamkeit geht es darum, mehr im Jetzt zu sein anstatt in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wirklich im hier und jetzt zu sein und den Moment zu akzeptieren und wahrzunehmen. Sich auf den Moment einzulassen, ohne ihn auch zu bewerten. Eine Aufgabe zu erledigen, ohne sich über den Sinn Gedanken zu machen, sondern diese Aufgabe zu akzeptieren. Die Steuererklärung zu machen und sich darauf einzulassen, den Widerstand aufzugeben. Achtsamkeit ist das Gegenteil von Unachtsamkeit oder Achtlosigkeit. Wir können achtlos auf dem Bahnsteig hetzen, andere Menschen anrennen, stolpern oder achtlos essen, indem wir nebenbei Nachrichten schauen, ein hitziges Gespräch führen oder am Computer arbeiten. So nehmen wir aber nicht wirklich wahr, was wir essen, ob es uns schmeckt und wann wir satt sind. Eine Geschichte von einem buddhistischen Mönch verdeutlicht den Unterschied:

---

<sup>1</sup> Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden, Fischer Taschenbuch, Frankfurt am Main 2007, S. 18 ff.

<sup>2</sup> Eben da S. 21

*Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.*

*Er sagte:*

*"Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich liebe, dann liebe ich ..."*

*Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:  
"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"*

*Er sagte wiederum:*

*"Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich ... "*

*Wieder sagten die Leute:*

*"Aber das tun wir doch auch!"*

*Er aber sagte zu ihnen:*

*"Nein -  
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."*

Jon Kabat-Zinn vergleicht ein unachtsames Leben mit „*einer Alltagstrance ... wie vom Autopiloten gesteuert und steuert nicht selbst*“ und bezeichnet Achtsamkeit als „*das Gegengift zur Zerstreuung*“<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Psychologie Heute August 2008



### Praxistipps: Alltagsübungen zum Auftanken

- **Ohren anschalten:** Ziehen Sie sanft das äußere Ohr nach hinten außen und massieren Sie sanft die Ohren Punkt für Punkt von oben nach unten. Wiederholen Sie dies 3-5 Mal. Diese Übung aktiviert den gesamten Hörapparat, wir hören und verstehen besser. Ebenfalls unterstützt diese Übung die Konzentration und das Gedächtnis. Alle Organe erhalten Frische und Energie, da an den Ohren sehr viele Akupunktur-Punkte sind.
- **Schultern sacken lassen:** Setzen Sie aufrecht hin. Beim Einatmen ziehen Sie die Schultern so weit es angenehm ist nach oben. Beim Ausatmen lassen Sie die Schultern wieder fallen und atmen durch den Mund „hörbar“ aus. Drei Wiederholungen. Löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Durch die intensive Aus- und Einatmung wird der Körper belebt.
- **„Gorilla“ - Thymusdrüse klopfen:** Diese Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden und eignet sich zwischen Terminen oder wann immer Sie neue Energie benötigen: Formen Sie mit einer Hand eine leichte Faust und klopfen Sie sich damit ca. 10mal auf das Brustbein. Wenn Sie möchten, öffnen Sie dabei den Mund und spielen „Gorilla“. Aktiviert, erfrischt und stärkt das Immunsystem. Und sorgt im Großraumbüro für Aufsehen!

### Von Robotern und Menschen – oder warum Regeneration so wichtig ist

Dass wir entspannen sollten, erscheint vielen als sinnvoll. Doch äußern viele die Angst vor dem totalen Erschlaffen, wenn sie erst einmal zur Ruhe kommen. „Ich habe Angst davor, dass mein Gummiband dann total schlapp ist und überhaupt nicht mehr angespannt werden kann, sondern dass ich dann wie ein platter Luftballon herumhänge.“

Was ist die Lösung? Weitermachen bis das Gummiband reißt? Auch das ist nicht attraktiv. Also ermutige ich zum Ausprobieren. Wir alle wissen doch, wie sich ein Montag

nach einem erholsamen Wochenende anfühlt im Vergleich zu einem Montag nach einem durchgearbeiteten Wochenende. Im ersten Fall sind wir frischer und produktiver, im zweiten Fall eher wie „durch den Wolf gedreht.“

Und, liebe Leser, warten Sie nicht darauf, dass Ihnen irgendjemand (Ihre Führungskraft) sagt, „gehen Sie doch mal früher nach Hause und arbeiten Sie mal weniger.“ Oft erlebe ich, wie wenig sich Leistungsträger und Führungskräfte Erholung gönnen und wie sehr sie eine Lizenz zum Entspannen benötigen. Anscheinend ist es noch sehr modern, ständig erreichbar zu sein und viel zu arbeiten. Früher als 18:00 Uhr nach Hause gehen – was denken dann die anderen? Geht Ihnen das auch so? Wie lange sollen wir arbeiten, damit es genug ist? Welches Bild haben Sie von Ihrer Funktion? Und was steckt dahinter?

Diese Aspekte möchte ich an dieser Stelle nicht vertiefen. Es sei nur so viel gesagt: Führungs- und Leistungskräfte brauchen Kraft. Und diese Kraft kann nur aus einer guten Regeneration kommen. Geben Sie sich selbst die Lizenz zum Entspannen. Weil Sie es sich wert sind. Weil Sie es verdient haben. Weil Sie fit für sich selbst und für die Firma sein möchten. Sie sind kein Roboter, in dem die Batterien ausgetauscht werden können. Und es geht auch um mehr, als den Kopf von einem Meeting zum nächsten zu tragen.



Sie sind kein Roboter, bei dem Ersatzteile und Batterien ausgetauscht werden können. Und Ihr Körper ist auch mehr als ein Transportmittel für Ihren Kopf von einem Meeting zum nächsten.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Sir Ken Robinson „profs look at their body as a kind of transport for their heads... it's a way of getting their head to meetings“ [www.ted.com](http://www.ted.com)

## Vom Müssen zur Muße zur therapeutischen Langeweile

Es kommt nicht nur darauf an, sich das Wochenende von der Arbeit frei zu halten. Noch viel wichtiger ist, die Erholungszeit auch richtig zu nutzen. In Ihrer Freizeit sollten Sie für eine gute Erholungsqualität sorgen. So mag es sein, dass jemand ausreichend Zeit zur Erholung und Regeneration hat, aber gar nicht die Erholungsfähigkeiten besitzt. Umgekehrt gibt es Personen, die eine Erholungsfähigkeit besitzen, jedoch keine Erholungsmöglichkeiten haben (weil zum Beispiel ein Pflegefall in der Familie ist oder das neue Haus selbst gebaut wird).

Was ist nun aber eine gute Erholungsqualität? Die beste körperliche Erholung ist dann gegeben, wenn es uns so richtig langweilig ist. Eine meiner Lehrerinnen hat dies immer als „therapeutische Langeweile“ bezeichnet.

Als Vorstufe dazu steht die Muße. Grundsätzlich empfehle ich in der Freizeit weg zu kommen von einem „Müssen“ – ich muss trainieren, ich muss meine Freunde sehen, meine Eltern müsste ich auch mal wieder einladen....hin zur Muße, zur Stille, zur Langsamkeit. Sind wir da angekommen, ist es zur therapeutischen Langeweile nicht weit. Diese tritt ein, wenn ein Tag lang der Fernseher und das Radio ausbleibt, keine Zeitungen gelesen werden – so ein Gammeltag im Schlafanzug. Oft gestehen wir uns so einen Tag nur zu, wenn wir krank sind, wenn die Akkus total leer sind. Warum gönnen wir uns das nicht öfter? Vielleicht weil es nicht In ist. Weil es bedeutet, in sich selbst hineinzuhören, sich mit sich selbst zu unterhalten. Das erfordert Mut: wer da wohl ist? Wer da wohl spricht? Langeweile erfordert Mut. Und macht glücklich.

Probieren Sie es aus, Sie werden es genießen!

## 4.2 Atmung: Achtsamkeit und Regeneration im Doppelpack

Die Atmung ist in vielerlei Hinsicht interessant und besonders wichtig für den Aspekt der Regeneration:<sup>5</sup>

1. Die Atmung ist die einzige Funktion im vegetativen (automatisch ablaufenden) Nervensystem, die wir bewusst beeinflussen können. „Der Atem ist der Schlüssel zur Entspannung.“<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Die Atmung ist eine Wissenschaft für sich. Es gibt zu diesem wichtigen Thema sehr viele Bücher und Ausführungen. Auf wissenschaftliche Details möchte ich an dieser Stelle zu Gunsten des Praxisbezugs verzichten.



2. Die Atmung ist unser direkter Draht zu unserem Nervensystem und zu unserem Geist. Eine tiefe, bewusste Ausatmung kann eine Stressreaktion unterbrechen, sie wirkt quasi wie eine Bremse von innen.
3. Die Atmung kommt und geht, so wie eine Belastung kommt und geht. Anhand der Atmung können wir lernen aufzunehmen und auch loszulassen.
4. Die Atmung ist ein Spiegelbild unserer Verfassung: „mir stockt der Atem“, „der hat aber einen langen Atem“ – diese und andere Sprichwörter sagen viel über unsere momentanen Gefühle aus, wir können einen direkten Zugang zum Geist herstellen.
5. Mit der Beobachtung der Atmung sind wir automatisch im hier und jetzt.



### Praxistipps: Einfache Atemübungen für Achtsamkeit und Energie

- Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Atmen Sie ein und aus. Schauen Sie neugierig auf den Punkt, wo die Einatmung zur Ausatmung wird.
- Atmen Sie doppelt so lange aus wie Sie einatmen. Denken Sie zum Beispiel beim Einatmen „ent- und beim Ausatmen „spannen“. Dies hat einen sehr beruhigenden Effekt.

## 4.3 Guter Schlaf als Regenerationsquelle und Produktivitätsfaktor

50% der Arbeitnehmer schlafen schlecht und 10% der Arbeitnehmer leiden unter schweren Schlafstörungen<sup>7</sup>. Eine Nacht ohne Schlaf schmälert die Leistungsfähigkeit ungefähr so stark wie ein Promille Alkohol. Arbeitnehmer, die schlecht schlafen, fehlen doppelt so häufig und kosten Unternehmen dreimal so viel wie diejenigen, die einen erholsamen Schlaf haben. So steigt das Risiko, falsche Diagnosen zu stellen, bei jungen übermüdeten Ärzten um 454 Prozent. Und gerade bei sehr vielen Herausforderungen

---

<sup>6</sup> Kai Romhardt: Slow down your life. Econ. München. 2004, S. 65

<sup>7</sup> DAK Report 2010

sagen mehr als 30% der Führungskräfte, dass sie schlechter schlafen und mehr als 60% der Betroffenen sagen: meine Arbeitsproduktivität nimmt deutlich ab durch einen schlechten Schlaf. Die Aufmerksamkeit, Konzentration und Entscheidungsfähigkeit sinken.<sup>8</sup>

Warum ist Schlafen so wichtig? Ganz einfach erklärt: Im Schlaf wird der ganze Tag verarbeitet und verdaut. Auf körperlicher Ebene kommt es nachts zur sogenannten Gewebeerregung. Das, was wir tagsüber gegessen haben, und was bereits im Magen und Darm zerkleinert und aufgeschlossen wurde, wird nun weiter für die Gewebe aufbereitet. Es kommt nachts zu einem Gewebeaufbau, zu einer körperlichen Regeneration. Des Weiteren werden die Eindrücke vom Tag verarbeitet. Beim Schlafen ist der aufbauende Teil des autonomen Nervensystems (der Parasympathikus) aktiv. Dieser Teil sorgt für die Verdauung und eine ruhige Atmung, Puls.



**Praxistipps:**

**Alltagsübungen zum Abschalten nach Feierabend und für einen guten Schlaf.**

Probieren Sie diese Tipps konsequent drei Wochen aus. Tritt keine Besserung der Schlafstörungen ein, wenden Sie sich bitte an einen Arzt.

- Trinken Sie tagsüber ausreichend Wasser. Wasser ist essentiell für die Hormonbildung, so auch für die Schlafhormone. Was genug ist, erfahren Sie im Kapitel N wie Nahrung. Als erster Richtwert: 2 Liter Wasser sollten es sein.
- Bauen Sie noch im Büro eine „Feierabend - Jetzt ist Arbeit vorbei“ Ritual auf. Schreiben Sie auf, was Sie heute alles erledigt haben. Machen Sie einen Haken daneben und loben Sie sich dafür. Offene Punkte notieren Sie schriftlich. Dann haben Sie diese „aus dem Kopf“ – das entspannt.
- Dies ist dann auch Ihre persönliche Tagesschau. Überlegen Sie: wie würde jemand anderes über Ihren Tag berichten?
- Bereiten Sie sich ebenfalls noch im Büro auf den morgigen Tag vor und sammeln Sie Stichpunkte, zum Beispiel erste Ideen für Aufgaben.

---

<sup>8</sup> Harvard Business Manager, Heft 9/2009

- Machen Sie Ihren Lieblingssong an und räumen Sie Ihren Schreibtisch auf. Und wie schon erwähnt: Fahren Sie Ihren Computer herunter.
- Zuhause angekommen: Kleidungs- und dadurch Rollenwechsel. Schlüpfen Sie in Ihre Alltags-/Freizeitkleidung. Nach einem besonders hektischen oder anstrengenden Tag tut es vielen Menschen auch sehr gut, kurz zu duschen.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum oder verzichten Sie ganz darauf. Ein Bier oder Glas Wein hat zwar zunächst eine entspannende Wirkung. Aber: Alkohol entwässert und bildet freie Radikale, was beides Stress für den Körper bedeutet. Zur Beseitigung von freien Radikalen wird Melatonin (ein Schlafhormon) benötigt. Durch Alkohol wird weniger von diesem Schlafhormon gebildet. Ein Grund dafür, dass man nach einem Abend mit mehr Alkohol schlechter schläft.
- Wenn Sie abends die Hauptmahlzeit essen, gehen Sie nicht danach ins Bett, sondern warten Sie 2 Stunden.
- Fahren Sie eigenes mentales und körperliches Betriebssystem herunter. Wer abends um 20:00 Uhr mit „180“ nach Hause kommt, braucht eine Weile und wird nicht um 22:00 Uhr schlafen können.
- Reduzieren Sie abends ab 18:00 Uhr die Reize um sich herum. Vermeiden Sie PC Arbeit am Abend. Der körperliche Biorhythmus ist zwischen 18:00 – 22:00 Uhr am Herunterfahren, genauso sollten Sie sich anpassen.
- Deshalb gehen Sie idealerweise um 22:00 / 22:30 Uhr ins Bett. Damit legen Sie einen Grundstein für einen tiefen Schlaf.

### **4.3 Regenerationstypen verstehen & typgerechte Empfehlungen**

Nach den allgemeinen typübergreifenden Informationen geht es nun in die typischen Unterschiede.



### Typgerechte, ausgleichende Empfehlungen

Schauen Sie sich die typischen Merkmale an und machen Sie Kreuze, wo Sie sich wieder erkennen. Dort wo die meisten Kreuze sind, sind die Empfehlungen für Sie am wichtigsten.

	Typisch	Ausgleichende Empfehlungen
Regenerationstyp „Bewegung“	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Viel unterwegs und auch viele private Termine, Verabredungen.</li> <li>○ Viel mit Menschen zusammen.</li> <li>○ Viel am Reisen.</li> <li>○ Wechselhafter Tagesablauf.</li> <li>○ Kann schwer alleine sein und braucht viel Kommunikation und viele Reize.</li> <li>○ Wenig echte Ruhezeiten.</li> <li>○ Energieabfall am späten Nachmittag.</li> <li>○ Eher ein Nachtmensch bzw. abends sehr aktiv.</li> <li>○ Fühlt sich morgens dann aber sehr müde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ausgleich durch das Prinzip Ruhe und Erdung.</li> <li>○ Starten Sie in den Tag mit 10 Minuten Ruhe und überlegen Sie „wie soll mein Tag verlaufen?“</li> <li>○ Leichte sportliche Bewegung (z.B. Walken, Yoga, Golf), kein Leistungssport!</li> <li>○ Mindestens 1 Abend pro Woche: keine Verabredungen, keine Termine und vor 22:00 Uhr ins Bett.</li> <li>○ TV und PC-Arbeit am Abend / ab 18:00 Uhr reduzieren bzw. vermeiden.</li> <li>○ Duschen und Baden am Abend, das beruhigt und erdet.</li> <li>○ Etablieren Sie einen Tagesrhythmus, z.B. mit Essenszeiten, Kernarbeitszeit, Ruhephasen.</li> <li>○ Bei Hektik: verlangsamen Sie Ihre Aktionen bewusst (z.B. beim Sprechen, Gehen).</li> </ul>

<p><b>Regenerationstyp „Umsetzung“</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sehr ehrgeizige Tagesgestaltung, „Volldampf“.</li> <li>○ Möchte Zeit „nutzen“ und möglichst viel abhaken.</li> <li>○ Auch ehrgeizige, zielgerichtete und leistungsorientierte Freizeitgestaltung (Wettkämpfe).</li> <li>○ Gönnst sich wenig Pausen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ausgleich durch weniger Extreme und mehr Gelassenheit.</li> <li>○ Bevor Sie nach Hause gehen, führen Sie sich vor Augen, was Sie heute alles erledigt haben.</li> <li>○ Tägliche Bewegung zum Dampf ablassen ohne Leistungsdruck (z.B. Laufen, Radfahren).</li> <li>○ Nehmen Sie aus Ihrer Freizeit den Druck heraus, bewusst weniger Termine machen.</li> <li>○ Nehmen Sie sich einmal für einen Tag nichts vor und lassen sich treiben.</li> <li>○ Achten Sie auf Ihren Energiehaushalt und nehmen Sie auch körperliche Grenzen wahr.</li> <li>○ Gönnen Sie sich Pausen.</li> <li>○ Eine tiefe Ausatmung ist für Sie besonders entspannend.</li> </ul>
<p><b>Regenerationstyp „Stabilität“</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gute Einteilung der Energie.</li> <li>○ Genuss steht im Vordergrund.</li> <li>○ Sport wird eher aus Vernunftgründen „abnehmen“ als aus einem Bedürfnis (Z.B. Kopf frei bekommen) gemacht.</li> <li>○ Kein Problem, nichts zu tun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ausgleich durch Bewegung.</li> <li>○ Täglich 15 Minuten Bewegung zur Aktivierung des Stoffwechsels (Laufen, flotter Spaziergang).</li> <li>○ Und: Gönnen Sie sich 30 Minuten Nichtstun pro Tag.</li> <li>○ Suchen Sie sich Herausforderungen in Ihrer Freizeit.</li> </ul>

### Praxisbeispiel

Zum Thema „sportliche Regeneration“ gibt es viele Meinungen. Auch hier ist die individuelle Konstitution entscheidend.

**Herr Müller** kommt in den Coachingtermin mit der Zielsetzung „Ich möchte mehr Energie haben, was kann ich tun?“ Seine körperliche und mentale Konstitution ist stark vom Bewegungsprinzip geprägt. Der Stoffwechsel ist hoch, die Energiereserven sind durchschnittlich bis schwach. Große Energiereserven sind auf Basis seines Konstitutionstypus nicht da. Als Regeneration wird leichte Bewegung empfohlen, zum Beispiel ein flotter Spaziergang um den Block. Dies kommt seinem Bewegungsdrang nach, überlastet ihn aber nicht. Im Gespräch wird deutlich, dass der Kunde befürchtete, ich würde ihm drei Sporteinheiten pro Woche empfehlen („weil man ja überall liest, wie wichtig das ist“). Durch die Erklärung seiner Konstitution verstand er sich selbst viel besser. Darauf aufbauend entwickelte er eine Achtsamkeit für seinen Energiehaushalt.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich Sie wirklich ermutigen, Achtsamkeit in Ihr Leben zu bringen. Nicht acht Stunden am Tag. Sondern immer mal wieder ein Moment, eine Minute.

*„... Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die wir alle besitzen und pflegen können...  
Doch wenn Achtsamkeit nur ein Konzept bleibt, hat sie wenig Nutzen für unser  
Leben. ... Es kann Langeweile in Neugier wandeln, quälende Ruhelosigkeit in  
Gelassenheit und negative Einstellung in Dankbarkeit.“<sup>9</sup>*

Nach diesem sehr mental orientiertem Kapitel geht es nun um etwas Greifbares, Unmittelbares: dem Essen. Wir kommen zum Kapitel N wie Nahrung, welches sich auch wunderbar mit dem Thema Achtsamkeit verbinden lässt. Denn wie oft essen wir nebenbei, am PC, beim Autofahren? Essen Sie Ihr nächstes Mittagessen oder Stück Schokolade achtsam. Betrachten Sie das Essen mit allen Sinnen. Nehmen Sie sich Zeit, die Mahlzeit zu betrachten und schmecken Sie sie wirklich.

---

<sup>9</sup> Jan Chozen Bays: Achtsam essen, Arbor Verlag, Freiamt 2009, S. 22f.