

Gesund und glücklich trotz Zeitdruck und Stress



Die Zeit, in der wir leben, ist hektisch und kurzlebig. Unsere Tage sind voll und lang und wir ständig mit etwas beschäftigt. Ruhige oder beschauliche Momente gibt es nur selten. Sowohl im Beruf wie auch im Privatbereich sind wir gefordert. Oft stehen wir unter Zeitdruck und sind im Stress. Schneller als uns lieb ist, kann sich die Situation und unser Befinden ändern.

Die beruflichen Herausforderungen und privaten Verpflichtungen zehren an der Substanz. Spannungen bauen sich auf und Sorgen machen sich breit. Der Zeitdruck, die vielen Verpflichtungen und die Hektik machen uns zu schaffen. Die Lebensfreude nimmt ab, der Alltag wird beschwerlich. Kaum spürbar schwinden die Kräfte und wir werden schwächer. Dauert dieser Zustand an, wird nicht nur die Gesundheit in Mitleidenschaft gezogen, sondern wir laufen Gefahr, das innere Gleichgewicht zu verlieren. Was aber können wir tun und wie müssen wir leben, damit wir uns wohl fühlen und es uns gut geht?

Auf die Ausrichtung kommt es an

Das, was im Zentrum unserer Aufmerksamkeit steht und worauf wir uns im Alltag beziehen, beeinflusst unser Leben und das Befinden nachhaltig. Wenn es das Positive und das Gesunde ist, geht es uns gut. Wir stehen mit beiden Beinen fest auf dem

Boden, sind entspannt und haben viel Energie. Wir sind emotional ausgeglichen und geistig klar. Wir besitzen ein gesundes Selbstvertrauen und sind voller Freude. Wir ruhen in uns und fühlen uns glücklich. Unsere Lebenseinstellung ist positiv und wir blicken zuversichtlich in die Zukunft. Den Mitmenschen begegnen wir wohlwollend und freundlich. Wir nehmen Anteil an deren Schicksal und sind interessiert am Weltgeschehen. Schwierigkeiten gehen wir mutig an und Herausforderungen meistern wir geschickt.

Wenn das Negative und das Schwere im Zentrum unserer Aufmerksamkeit stehen, sind wir angespannt und fühlen uns unsicher. Es fällt uns schwer, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Ständig tauchen Sorgen und Befürchtungen auf, die uns zu schaffen machen, Selbstzweifel und Ängste auslösen und uns nachts nicht schlafen lassen. Wenn wir mit Störungen konfrontiert werden oder sich uns Hindernisse in den Weg stellen, reagieren wir ungehalten und werden leicht aus der Bahn geworfen. Statt zufrieden zu sein und uns am Leben zu erfreuen, fühlen wir uns unglücklich und unerfüllt. Und statt vorwärts zu kommen und die von uns gesteckten Ziele zu erreichen, sind wir blockiert und drehen uns im Kreis.

Lebenshaltung: Garant für eine gute Gesundheit

Weil die Lebenshaltung von grundlegender Bedeutung ist und diese eine zentrale Rolle für die Gesundheit und das Glück spielt, ist es wichtig, dass wir uns mit dieser befassen. Wenn das Positive und das Gesunde im Zentrum stehen und wir Qualitäten wie Klarheit, Offenheit, Großzügigkeit, Mitgefühl und Kraft entwickeln, hat dies weitreichende positive Auswirkungen. Wir sind entspannt und gelassen. Das Schwere und Belastende, das viel Kraft und Energie kostet, nimmt ab und verliert an Einfluss. Das Leben wird leichter und die Alltagsbewältigung einfacher. Mit der Entspannung und inneren Öffnung weitet sich auch unser Blickwinkel. Wir beginnen das Dasein mit anderen Augen zu sehen und die Prioritäten neu zu setzen. Wir nehmen uns Zeit für uns selber und legen während des Tages regelmäßig Pausen ein. Wir sind hell wach, fühlen uns glücklich und leben in der Gegenwart.

DER ANTISTRESS-LEBENSPLAN

- **Pausen im Alltag einlegen**

- **Das Entspannen und Loslassen üben**
- **Störungen ansprechen**
- **Altlasten aufräumen**
- **Das Leben vereinfachen**
- **Haltung ändern**
- **Qualitäten entwickeln**
- **Ressourcen fördern**
- **Hobbys beibehalten**
- **Beziehungen pflegen**

Wenn Sie auf dem Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensqualität Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie den Autor dieses Artikels, Herrn Hanspeter Ruch. Er ist Dr. der Psychologie und wird Sie gerne bei der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen.

Hanspeter Ruch, 28. Mai 2015