

A dreamcatcher is suspended from a dark, bare branch. The background is a soft, hazy sky transitioning from light blue to a warm orange and yellow glow, suggesting a sunset or sunrise. The dreamcatcher's intricate web is visible on the left side, and several feathers hang down from the bottom. The overall mood is peaceful and contemplative.

ENTSCHLEUNIGUNG IM ALLTAG

KLEINER GUIDE
VON MEIKE CREMER

WWW.MEIKECREMER.DE

© Meike Cremer

1) IM KÖRPER PRÄSENT WERDEN

Setze dich für diese Übung so hin, dass deine Fußsohlen den Boden berühren. Deine Wirbelsäule ist aufgerichtet. Schließe nun sanft deine Augen und stelle dir vor, dass von deinen Füßen Wurzeln in den Boden wachsen.

Visualisiere, dass über diese Wurzeln die Erd-Energie in Form von rotem Licht durch deine Zehen, deine Unterschenkel und Schienbeine, deine Knie, deine Oberschenkel bis zu deinem Becken hoch wandert.

Jetzt wandert die rote Erd-Energie weiter durch deinen Bauch, wandert hinauf zu deinem Brustraum, füllt auch deine Arme und Hände und steigt weiter auf durch deinen Hals bis zu deinem Scheitel.

Stell dir vor, dass das rote Licht jede einzelne Zelle deines Körpers füllt und Du vollkommen präsent in deinem Körper bist. Nimm deinen ganzen Körper wahr und beobachte, was da ist. Vielleicht kribbelt dein Körper, vielleicht dir warm, vielleicht spürst Du aber auch irgendwo Anspannung. Beobachte einfach ohne zu urteilen.

Du kannst auch fragen, was dein Körper jetzt braucht. Vielleicht kriegst Du intuitiv eine Antwort.

So schulst Du dein Körperbewusstsein und spürst immer schneller die Bedürfnisse deines Körpers.

Die Übung kannst Du auch wunderbar am Schreibtisch machen, wenn Du merkst, dass Du nur noch im Kopf bist.

2) AKTIVE ENTSPANNUNG

Oft glauben wir, dass wir uns entspannen, wenn wir passiv sind und uns berieseln lassen z.B. beim Fernsehen oder wenn wir durchs Internet surfen. Wirklich beruhigend wirkt diese passive Entspannung jedoch nicht auf unseren Körper und unseren Geist. Wir bauen dabei keine Stresshormone ab und können Erlebtes nicht verarbeiten, weil unser Geist schon wieder mit neuem Input beschäftigt ist.

Wenn Du also nach wirklicher Erholung suchst, solltest Du dich mehr auf aktive Entspannung fokussieren. Dazu zählen zum Beispiel Entspannungsübungen, Meditation, Sport, Spazieren gehen und Tagebuch schreiben.

Ob Du eher entspannen kannst, wenn Du dich auspowerst oder dich sanft bewegst, kreativ wirst oder meditierst, kannst letztlich nur Du sagen. Um das herauszufinden, kannst Du dir einfach mal aufschreiben, welche Aktivitäten dich WIRKLICH entspannen und dir Erholung schenken. Liste alles auf, was dir jetzt einfällt. Deine Intuition wird die richtigen Antworten geben. Schreibe auch auf, was dir vielleicht komisch vorkommt, weil Du es schon so lange nicht mehr gemacht hast oder nie dachtest, dass diese Art der Entspannung für dich infrage käme. Lasse einfach mal alle Möglichkeiten zu.

Wenn dir spontan nichts einfällt, kannst Du dich auch fragen, wann du dich das letzte Mal so richtig entspannt gefühlt hast. Überlege dann, was Du in dieser Situation oder unmittelbar zuvor gemacht hast.

Wenn Du 5-10 Tätigkeiten gefunden hast, die dir innere Ruhe schenken, plane jeden Tag 30 Minuten für eine dieser Tätigkeiten ein und beobachte, wie immer mehr Ruhe in deinen Alltag einkehrt.

3) GEFÜHLE FÜHLEN

Schau, dass Du für die nächsten Minuten ungestört bist. Schaffe dir eine schöne Atmosphäre und setze dich entspannt auf einen Stuhl oder ein Sofa. Für diese Übung ist es gut, wenn Du dich anlehnen kannst.

Dann konzentriere dich erstmal auf deinen Atem. Lass den Atem ganz natürlich fließen. Spüre deinen Körper und nimm ihn von der Fußspitze bis zur Scheitelkrone bewusst wahr.

Erlaube jetzt dem Gefühl, gegen das Du Widerstände aufgebaut hast, sich langsam in deinem Körper auszubreiten. Lade es ganz liebevoll ein und atme bewusst weiter. Das hilft dir, weich im Körper zu bleiben. Versuche dich nicht zu verspannen und innerlich zu verschließen sondern dich wirklich ganz zu öffnen für dieses Gefühl. Versuche das Gefühl nicht zu verändern sondern es wirklich komplett anzunehmen so wie es ist.

Du kannst dir auch vorstellen, dass das Gefühl ein Besucher ist, der sich von dir eine herzliche Umarmung wünscht und sich dann wieder verabschiedet.

Je mehr Du das Gefühl zulässt und präsent bleibst während es aufsteigt, desto mehr werden sich deine Widerstände gegen dieses Gefühl auflösen und all die körperliche Härte und Anspannung, die mit diesem Gefühl verbunden war, wird sich mehr und mehr auflösen. Du wirst dich ruhiger und klarer fühlen und vor allem wirst Du nicht mehr das Gefühl haben, vor deinen Gefühlen auf der Flucht zu sein.

Schau, dass Du dich bei dieser Übung sicher fühlst. Wird das Gefühl zu stark, atme ganz tief durch und dreh das Gefühl gedanklich wieder runter als würdest du einen Lautstärkereglern runter drehen.

4) IDEALE WOCHEN

Schreibe dir auf, wie eine optimale Woche für dich aussieht. Oft wissen wir, was uns an unserem Alltag stört aber wir sind uns gar nicht bewusst, wie wir uns unseren Alltag eigentlich wünschen.

Am besten malst Du alle Wochentage einer Woche in sieben Spalten hintereinander auf. Dann kannst Du ein bisschen herumspielen und schauen, wie Du deine Woche gerne gestalten würdest.

Wann möchtest Du am liebsten zum Sport gehen, an welchem Wochentag ist dir abends meist nach Ruhe? Wann ist ein guter Zeitpunkt für Verabredungen und wie viel Zeit brauchst Du für dich? Spür immer wieder rein, ob es sich jetzt gut anfühlt. Wenn es noch nicht stimmig ist, nimm einen neuen Zettel und stell den Wochenplan nochmal um, bis Du das Gefühl hast, dass es jetzt passt.

Wenn Du angestellt bist, wirst Du jetzt vielleicht denken, dass Du gar nicht so viel Spielraum hast. Aber stimmt das wirklich? Du kannst einteilen, wann Du welche Projekte erledigen möchtest, wann Du Mittagspause machst, was Du in deiner Pause machst, wie Du deinen Feierabend gestalten möchtest usw.

Je bewusster Du dir wirst, was Du möchtest, desto mehr kannst Du Einfluss auf deine Zeit nehmen und deine Tage danach gestalten.

Solange Du dir jedoch unbewusst darüber bist, was deine Bedürfnisse sind und wie deine Woche für DICH optimal wäre, werden andere bestimmen, wie deine Woche aussieht.

Durch diese Übung nimmst Du wieder mehr das Zepter in die Hand und lernst, bewusster zu planen.

5) SELBSTFÜRSORGE EINPLANEN

Genauso wie Du Verabredungen mit anderen in deinen Kalender einträgst solltest Du auch deine Self-Care-Zeit eintragen. Unser Kopf denkt sonst, die Verabredung mit dir selbst sei nicht so wichtig. Wenn aber in deinem Kalender steht: „19 Uhr baden gehen und lesen“ dann nimmt dein Verstand das als festen Termin wahr und schmeißt deine Pläne nicht so leicht wieder um.

Sei auch wirklich konkret bei den Dingen, die Du in deiner Self-Care-Zeit machen möchtest. Je konkreter Du wirst, desto leichter fällt es dir, deine Selbstfürsorge im Alltag auch wirklich umzusetzen.

Wenn Du nach der Arbeit erst überlegen musst, was Du jetzt mit deiner Zeit anstellen könntest, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Du doch erstmal die Küche aufräumst, die Wäsche aufhängst und dann schon zu müde bist, um noch etwas für dich zu tun.

Wenn Du aber weißt, dass Du dich nach Feierabend in ein Café setzen und ein Buch lesen oder zuhause ein Bad einlassen und dir anschließend etwas Leckeres kochen möchtest, kannst Du dich darauf viel besser vorbereiten und deine Pläne auch wirklich umsetzen.

Probier es mal zwei Wochen lang aus und nimm die Veränderung wahr.

*Ich wünsche Dir ganz viel Freude beim Entschleunigen deines Alltags!
Ich würde mich riesig freuen, von dir zu hören, wie Dir die Übungen gefallen haben und was Du in deinem Alltag verändert hast.*

*Schreib mir einfach eine Mail an **kontakt@meikecremer.de**. Ich antworte dir auf jeden Fall! ❤️*