

Warum wir mal wieder dumpf ins Feuer glotzen sollten!

... auch wenn es nur gedanklich und für ein paar Minuten am Tag ist.

#feelgoodMomente #Pausentaste
#zelebriertdasNichtstun



» Ein Spaziergänger begegnet einem Waldarbeiter, der hastig und mühselig damit beschäftigt ist, einen bereits gefällten Stamm zu zersägen. Der Spaziergänger tritt näher heran, um zu sehen, warum der Holzfäller sich so abmüht, und fragt: „Ihre Säge ist ja total stumpf. Wollen Sie die nicht einmal schärfen?“ Darauf stöhnt der Waldarbeiter erschöpft auf: „Dafür habe ich keine Zeit – ich muss den Baum sägen!“

Die Rolle des Waldarbeiters kennen wir alle, oder? In der Schule, an der Uni, im Job und im Privatleben steigt der Druck. Immer mehr Informationen, Aufgaben und Prozesse in immer weniger Zeit sind zu ver- und bearbeiten. Und die Digitalisierung ist toll, macht es uns aber nicht gerade leichter, zwischendurch auf die Pausentaste zu drücken.

Einfach mal kurz aus dem Hamster-rädchen raushüpfen: Diese kleinen Offline-Momente sind wichtige Auszeiten für unser Köpfchen, die Gesundheit, unser Wohlbefinden und die Kreativität. Wie dringend unser Körper und unser

Geist diese Pausen brauchen, zeigen leider auch die steigenden Zahlen von Erkrankungen, die auf ständige Reizüberflutung und Überforderung zurückgeführt werden.

In Gedanken sehe ich nickende Köpfe und nonverbale Zustimmung. Weiß aber auch aus Erfahrung, dass es nicht so einfach ist, sich tagtäglich an solche Muse-Momente zu erinnern und sich diese dann auch zu nehmen. Vielleicht haben wir ein schlechtes Gewissen, „eine Pause“ zu machen. Vielleicht denken wir erst spät abends daran, wenn wir vor dem Fernseher wegnicken, dass an diesem Tag mal wieder zu wenige (oder gar keine?) solcher bewussten kleinen Auszeiten den Tag geschmückt haben.

Und dabei kann es so einfach sein.

Feel good!

In der Steinzeit haben wir zur Entspannung ins Feuer geschaut. Heutzutage ist es höchste Zeit, dass wir wieder lernen, uns Inseln am Tag zu nehmen

und kreative Schaffenspausen und kleine „Ich-glitz-einfach-mal-ins-Feuer-Momente“ zu genießen ... und ich spreche hier nicht von Stunden, sondern von immer mal wieder bewussten 3-5 Minütchen zwischendurch. Das Schöne ist: Es ist gar kein Hexenwerk, tut nicht weh und – regelmäßig dran gedacht – unendlich gut! Übrigens solltet ihr immer daran denken, dass unsere Akkus nicht austauschbar sind, wie die unserer Gerätschaften, d. h., wir müssen sie pflegen und gut drauf aufpassen ;-).

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“ (Das hat Herr Ferstl gesagt und ich finde – er hat absolut recht).

Wenn demnächst mal wieder alles zu viel wird, wenn der Blutdruck steigt, du nicht mehr weißt, wo dir der Kopf steht, und du am liebsten in die Tischkante beißen würdest, ist es an der Zeit, bewusste kleine Auszeiten zu üben und vor allem zu genießen. ■

Fühl dich gut! Deine Ela Schmidt



Ela Schmidt

hat potenzialraum als Gründerin auf unternehmerische Füße gestellt. Als feelgood-Managerin treibt sie die Idee an, dass es keinen Zaubertrank braucht und oft auch keinen akademischen Diskurs, um mit einfachen Methoden und einer positiven Haltung in eine gesunde Unternehmenskultur zu investieren. Sie gestaltet kreative Reflexions- und Schaffensräume, die arbeitsplatznah und nachhaltig sind. www.potenzialraum.de