



**K** RAINER  
KAPELLEN

it can be done

## Dein 10-Punkte-Strategie-Plan



## Mach ne digitale Diät:

Fragt euch mal folgendes

- Macht die Dauervernetztheit mein Leben besser? Ganz ernsthaft?
- Lerne ich durch sie etwas? Lohnt sich das?
- Versuche ich etwas zu vermeiden? Was?
- Sollte ich nicht eigentlich schlafen oder arbeiten?
- Möchte jemand gerade Zeit mit mir verbringen?

Vorschläge

- Keine Bildschirme am Tisch - redet miteinander
- Schlafzimmer sind monitorfreie Zonen
- Regelmäßige Pausen - digitale Auszeit - Spaziergang um den Block ohne Smartphone
- Signaltöne ausschalten
- Erinnerungsmarker entfernen
- Schließ den Mail-Account, schau nur alle 2-3 Stunden nach...
- Bewege sämtliche Apps deiner sozialen Netzwerke so auf deinem Display, dass deine ungelesenen Mitteilungen nicht sofort sichtbar sind, wenn du etwas anderes nachschauen möchtest
- Soziale Plattformen nur auf einem einzigen Gerät installieren
- Emails nur dann lesen, wenn genügend Zeit zum Antworten ist...
- Apps vom Smartphone löschen.... sehen was passiert: ggfs. neu installieren

## Sei achtsam

Nehmt euren Atem wahr. Nehmt euren Körper wahr - wie er sich bewegt, wie er erwidert und reagiert. Wie es sich anfühlt, wenn ihr euch gut um ihn kümmert. Wie er sich anfühlt, wenn ihr das nicht tut. Nehmt die Unvollkommenheit wahr. Nehmt wahr, für was ihr dankbar seid, und nehmt wahr, wie vieles andere eure Dankbarkeit ebenso verdient. Nehmt die Natur wahr. Nehmt wahr, wie ihr euch fühlt, wenn ihr draußen seid. Nehmt die Bewegung wahr - in eurem Körper, eurem Atem, wie sich die Finger eurer Lieben um die euren schlingen, wie das Licht über die Zimmerdecke hinwegtanzt, wie ein laues Lüftchen euer Gesicht küsst. All das ist Achtsamkeit.

### **Draußen sein:**

Wenn wir uns mit der Natur verbinden, werden wir Teil von etwas Größerem, und wenn wir die Welt der Natur lieben und schätzen lernen, werden wir sie allmählich hegen und pflegen. Das simple Sitzen in der Sonne, sie in sich aufzunehmen und dabei die Wolken zu beobachten oder die Brise auf der Haut zu spüren, bringt uns außerdem auf entscheidende Art und Weise in Verbindung mit dem Augenblick und den Jahreszeiten. Versucht doch mal, sich an einem Baum zu lehnen oder einen zu umarmen, wandern zu gehen, mit nackten Füßen im Gras eines Parks Mittag zu essen, im Regen spazieren zu gehen und dabei in Pfützen zu springen oder den umherfliegenden Vögeln und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken.

### **Schweigend spazieren gehen**

In unserem modernen Leben sind wir ständig Stimulationen ausgesetzt und haben selten Gelegenheit, ein paar Gedanken hinauszulassen, stattdessen stopfen wir nur noch mehr in uns hinein. Wenn wir spazieren gehen, ohne Musik, ohne Podcasts, ohne Hörbuch, laden wir unsere Gedanken dazu ein, völlig ungebremst ihr Ding zu machen. In diesen Augenblicken der Stille erlebt man oft einen Durchbruch, weil sich die Gedanken eine Zeitlang stumm herumwälzen und in eine Ordnung bringen müssen, um sich dann Schritt für Schritt herauszukristallisieren.

## Du bist nicht allein

**Gute Beziehungen zu anderen machen gesünder  
Nicht die Menge zählt, sondern die Qualität  
Beziehungen sind gut fürs Gehirn**

### **Beziehungen ausbauen**

Es macht also Sinn, in gute Beziehungen zu investieren. Man könnte etwa die Zeit vorm Fernseher durch Zeit mit Freunden ersetzen, oder Beziehungen wieder aufleben lassen, in dem man etwas Neues zusammen macht, lange Spaziergänge oder abends ausgehen, oder sich Familienmitgliedern zuwenden, mit denen man lange nicht gesprochen hat.

### **Ausgleich und Entspannung**

#### **Richtig abschalten**

Es gibt viele unsystematische Möglichkeiten zur Entspannung: Musik hören, lesen, spazieren gehen, baden, träumen, sich gehen lassen, ein Wochenende verträdeln und vieles mehr. Man kann aktive Methoden der Entspannung lernen. Sie setzen gezielt und systematisch am Organismus an und basieren auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen.

#### **Pausen machen**

Die Leistungsfähigkeit eines Menschen schwankt in einem etwa 90-minütigen Rhythmus. Auch wenn die Leistungskurve nicht unverzüglich (und spürbar) absinkt, eine kurze Pause von mindestens fünf Minuten ist dann sehr wohltuend. Einmal aufstehen, sich bewegen, kurz etwas anderes tun – auf diese Art von Erholung stellt sich der Organismus dankbar ein. Eine solche Pause beugt Müdigkeit vor und steigert die Leistung. Denn wer sich regelmäßig entspannt, verarbeitet und behält Informationen nachweislich besser.

#### **Wie man selbst Schlafstörungen ausschalten kann**

1. Bewege dich tagsüber möglichst viel, am besten an der frischen Luft.
2. Trainiere tagsüber regelmäßig muskuläre Entspannung oder autogenes Training.
3. Nimm frühzeitig eine leichte Abendmahlzeit zu dir, trink ab 15 Uhr keinen Kaffee und schwarzen Tee mehr.
4. Setze dir einen Termin, an dem du aufhörst zu arbeiten oder dich mit Problemen auseinanderzusetzen (auch gedanklich). Schalte dann ganz bewusst auf Freizeit um. Auch wenn diese Freizeit im Notfall nur eine halbe Stunde dauert.
5. Wenn dennoch Gedanken an Probleme auftreten, schreibe diese auf. Gib dir ein inneres STOPP und sage dir „Morgen ist auch noch ein Tag“ oder eine andere positive Selbstinstruktion.
6. Geh zu Bett, wenn du müde bist, nicht wenn deine Uhr es dir sagt (zum Beispiel: „Es ist 23 Uhr, jetzt muss ich schlafen“).

### **Zeitdruck vermeiden**

#### **Zeitfalle 1: Ablenkung**

Ob durch einen unangemeldeten Besuch, Anrufe oder Kollegen, die gerade jetzt eine private Angelegenheit zum Besten geben: Wer sich ablenken lässt, scheitert möglicherweise an der rechtzeitigen Erledigung seiner Aufgabe. Deshalb: "Können wir das später besprechen? Ich rufe zurück, denn ich bin gerade sehr beschäftigt." Das wird jeder verstehen. Wenn sich eine Ablenkung nicht vermeiden lässt, kehre anschließend wieder zu deiner vorherigen Tätigkeit zurück.

#### **Zeitfalle 2: Aufschieben**

Briefe, E-Mails, Formulare: Entscheide gleich, was damit zu tun ist, und lass gar nicht erst den großen Papierberg mit ungeregelten Vorgängen anwachsen. Schiebe auch große und zeitintensive Aufgaben nicht vor dir her, sondern beginne zügig mit der Erledigung. Die Grundregel heißt: Wichtiges zuerst. Und plane deine Arbeit, am besten schriftlich, und halte dich daran.

#### **Zeitfalle 3: Schlechte Organisation**

## Bleib in Bewegung

Besonders gut tut moderate körperliche Bewegung. Denn Sport ist nur so gesund, wie man ihn betreibt. Treibt man seinen Körper ständig zu Höchstleistungen an und lässt keine Ruhepausen zu, verliert auch – eigentlich gut gemeinte – sportliche Betätigung ihre gesundheitsfördernde Wirkung.

Sicher sind reine Fitnessprogramme besonders geeignet zur Verbesserung der Stressresistenz, aber für manch einen ist es sinnvoller, mit Freude und Spaß zwei- bis dreimal wöchentlich Tennis zu spielen, als sich verbittert und schlecht gelaunt in einem Fitnesscenter oder mit dem extra angeschafften Heimtrainer alleine im Keller zu quälen und ein Pflichtpensum zu absolvieren.

## Mit Stress umgehen

Drei Ansatzpunkte zur Stressbewältigung

### Bei den Stressoren - „die Umwelt verändern“

Man kann die Summe der Stressoren (Stressdosis) verringern, indem man einige davon

- ausschaltet
- reduziert oder
- vermeidet.

### Beim Menschen selbst - „sich selbst verändern“

Man kann sich selbst durch langfristige Stressbewältigungsmethoden verändern und stressstabiler werden, indem man

- die Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöht,
- positives Verhalten (Fertigkeiten) aufbaut und
- die Bewertung der Stresssituation verändert.

### Bei der Stresssituation - „die Erregung drosseln“

Selbst dann, wenn weder der Stressor noch die Persönlichkeit beeinflusst werden kann, gibt es durch die Techniken der kurzfristigen Erleichterung Wege, die Stressreaktion so zu beeinflussen, dass man

- die Erregungsspitzen kappt und
- Aufschaukeln verhindert.

## Gesund essen - mit Verstand trinken

### Gesunde Ernährung

- Essen Sie nicht zu viel, nicht zu fett, nicht zu süß
- Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee
- Bauen Sie täglich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte in Ihren Speiseplan ein

### Drastische Reduzierung der Genussmittel

- Verringerung der Kaffeemenge
- Starke Nikotinreduzierung
- Kein Alkohol

## Lebenssinn

Das Empfinden von Lebenssinn schützt und stärkt die Gesundheit. Subjektiv sinnvolle Lern-, Arbeits-, und Freizeitziele tragen zu einem lebenswerten Leben bei. Sich persönliche Ziele zu setzen und diese zu verfolgen, sich einer Sache zu verpflichten und engagiert handeln zu können, sind Merkmale, die sich als schützende Faktoren für die Gesundheit erwiesen haben. Weitere Möglichkeiten:

### Lustvoll arbeiten und leben

**Genießen: Wer nicht genießt, wird ungenießbar**