



Gesundheitstipp

Selfness – mehr Zeit für mich

Im hektischen Alltag kommen wir selbst und Dinge, die uns guttun, oft zu kurz. Daher ist jetzt Zeit für ein wenig mehr Selfness. Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Selbstheit“. Weil das auf Deutsch etwas sperrig klingt, hat Zukunftsforscher Matthias Horx das englische Wort ins Deutsche übernommen, abgeleitet vom Begriff Wellness. Aber während Wellness vor allem Momente der Entspannung und des Verwöhnens meint, setzt der Selfness-Trend auf eine langfristige Achtsamkeit sich selbst gegenüber: Was tut mir gut, was macht mich gelassener und wie bringe ich ein wenig innere Ruhe in eine immer schneller werdende Welt? Antworten darauf findet man nicht so nebenbei, aber man kann sich ihnen nähern, indem man achtsamer und aufmerksamer mit sich selbst umgeht. Denn das bringt spürbar mehr Stressresistenz und Entschleunigung in den vollgepackten Berufsalltag. Selfness bedeutet nämlich auch, selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Natürlich ist es im Job kaum möglich, ständig Pausen einzulegen, um sich auf sich selbst zu besinnen. Aber ein paar kleine Änderungen in der eigenen Denkweise und regelmäßige kurze Übungen können schon einiges bewirken.

Die etwas andere Geburtstagstorte

Unsere Tage sind proppenvoll und doch wissen wir am Abend oft nicht, wo die Zeit geblieben ist. Kommen Sie dem auf die Spur: Malen Sie auf ein Blatt einen großen Kreis. Zeichnen Sie nun, wie bei einem Tortendiagramm, ein, wie viel Zeit Sie an einem typischen Wochentag (24 Stunden) mit welchen Aktivitäten verbringen, wie Schlafen, Essen, Arbeiten, Haushalt, Familie, Freunde, Medien, Hobbys etc. Je mehr Zeit Sie einer Sache widmen, umso größer das jeweilige Tortenstück. Am Ende haben Sie einen guten Überblick darüber, wie viel Zeit des Tages Sie für welche Aktion verwenden. Malen Sie nun einen zweiten Kreis und zeichnen Sie alle Ihre Aktivitäten so ein, wie Sie es sich für einen „Traumtag“ wünschen, an dem Sie keinerlei Verpflichtungen haben. Welcher Tätigkeit würden Sie besonders viel Zeit

widmen, was fällt ganz weg, kommt vielleicht etwas Neues hinzu? Wer sich bewusst macht, was besonders wichtig ist, was Kraft gibt und glücklich macht, kann zukünftig darauf achten, diesen Dingen ein wenig mehr Platz im Alltag einzuräumen. Und Ihren Traumtag können Sie ja mal verwirklichen, vielleicht an Ihrem Geburtstag?

Drei Mini-Selfness-Übungen für jeden Tag

Mit diesen kleinen täglichen Achtsamkeitsübungen schaffen Sie es auch am Arbeitsplatz, sich für einen Moment nur auf sich selbst im Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Guter Auftritt

Statt einfach nur zum Bus oder zum Meeting zu eilen, nutzen Sie das nächste Mal den Weg dorthin, um sich auf Ihre Füße und Schritte zu konzentrieren: Fersen aufsetzen, abrollen – wie fühlt sich das an? Wie ist der Boden beschaffen? Spüren Sie die Muskeln in Ihren Beinen?

Zwei Minuten für mich

Stellen Sie den Timer auf zwei Minuten. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich für ein paar Atemzüge nur auf Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann auf Ihre Sinne: Was riechen, hören, schmecken Sie?

Positive Wörter

Was und wie wir denken, beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Gefühle. Achten Sie daher einmal bewusst auf Ihre Wortwahl (vor allem sich selbst gegenüber) und erweitern Sie Ihren Wortschatz um mindestens fünf positive Wörter. Nutzen Sie diese ab sofort möglichst oft. Sagen Sie beispielsweise „genießen“ statt „essen“ oder „ich darf“ anstelle von „ich muss“.