

10 Impulse für Ihre work-life-fun-balance

Nicht vergessen:

SIE sind die wichtigste Person in Ihrem Leben!!!

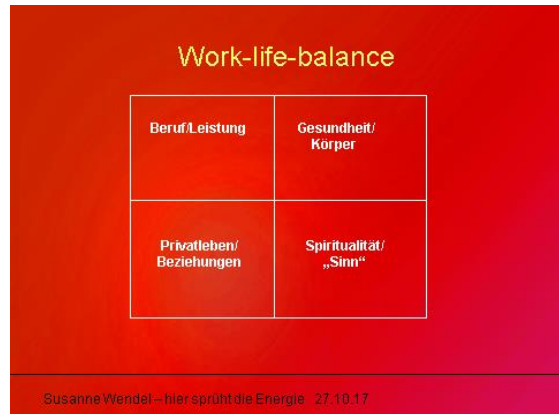
1) Füttern Sie alle 4 Bereiche

Gesundheit/Körper

Beruf/Leistung

Privatleben/Beziehungen

Spiritualität/Sinn



2) Lebensenergie:

Lebensenergie ist die Gesundheitswährung der Zukunft. Sie beschreibt einen Zustand von Vitalität. Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie hoch war heute Morgen beim Aufstehen Ihre Lebensenergie? Finden Sie die Faktoren, die Ihre Lebensenergie beeinflussen: Was und wer erhöht Ihre Lebensenergie? Was und wer reduziert sie? Wann war Ihre Lebensenergie besonders hoch? Wann besonders niedrig? Welche Lebenssituation war das? Wer war da in Ihrem Leben? Was haben Sie beruflich gemacht? Wie sah Ihr Tagesablauf aus?

3) Tagesablauf: Fokus

Multitasking ist Quatsch. Multitasking funktioniert nicht, und es stimmt auch nicht, dass Frauen das besser beherrschen als Männer. Es ist für niemanden effektiv, mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen, dadurch schafft man insgesamt bis zu 30% weniger am Tag. Sagen zumindest amerikanische Forscher. Was funktioniert ist Fokus. Sich eine Aufgabe vornehmen und nur diese erledigen, beispielsweise eine Stunde lang. Danach die nächste. Im Grund genommen geht es darum, präsent zu sein und sich mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit dem zu widmen, was man gerade tut.

4) Entspannung für den Körper – Embodiment

Die Körperhaltung hat einen großen Einfluss auf die geistige Befindlichkeit. Achten Sie mal bewusst darauf, wie Sie sitzen, wie Sie gehen. Wo sind Ihre Schultern? Gerade oder nach vorne eingesunken? Wohin geht Ihr Blick normalerweise? Eher nach oben oder nach unten? Was macht Ihr Kiefer? Ist er locker oder angespannt? Liegt Ihre Stirn in Falten oder ist die glatt? Unbewusst verspannte Körperhaltung erzeugt einen verspannten Geist.

Embodiment – wie Körper und Geist zusammenhängen

- Unsere Körperhaltung bestimmt unser Denken!
- Wohnen Sie im gleichen Körper-Haus, wie der frustrierte Trübsalbläser?

Die Infografik zeigt zwei Reihen von schwarzen Silhouetten von Menschen in verschiedenen Körperhaltungen. Die obere Reihe zeigt energiegeladene, aufrechte Haltungen, die untere Reihe zeigt gebeugte, schlaffe Haltungen. Unten rechts des Infografik-Bereichs steht der Text 'Susanne Wendel – hier sprüht die Energie 27.10.17'.

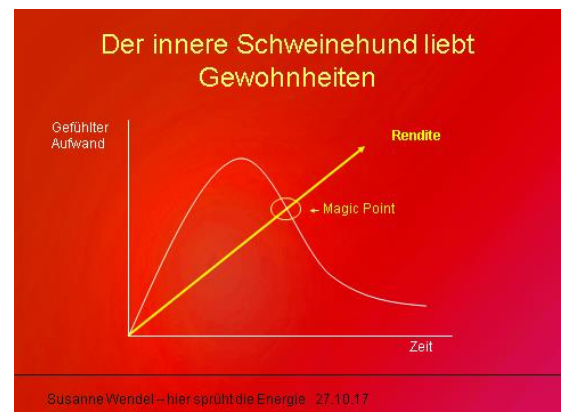
5) Entspannung für den Geist: Wutbuch & Brülltüte

Wenn Sie sich über etwas oder jemanden ärgern und die Gedanken daran einfach nicht loswerden, schreiben Sie sie auf. In ein kleines Heft oder Büchlein, das nur zu diesem Zweck geführt wird. Hier hat sämtlicher gedanklicher Müll Platz und Sie können alles reinschreiben, was Sie niemals jemandem sagen würden, was Sie aber beschäftigt. Die Seiten sollten dann idealerweise herausgerissen, weggeworfen oder verbrannt werden. Sie brauchen sie jedenfalls nicht mehr zu lesen. Für manche funktioniert auch eine kleine Tüte, in die man seine Wut hineinschreit. Bitte auch hinterher wegwerfen.

6) Bewegung & Ernährung: Die Gewohnheit macht's & Rituale

Finden Sie Bewegungsformen die Ihrem Körper gut tun und Ihnen Spaß machen und führen Sie diese regelmäßig aus. Das bringt mehr als einmal im Jahr mit großer Motivation anzufangen zu joggen und nach zwei Wochen wieder frustriert damit aufzuhören. Bewegung ist eine Frage der Gewohnheit, und sich an etwas Neues zu gewöhnen dauert in der Regel mindestens 21 Tage. Halten Sie so lange durch!

Die gesündeste Ernährung ist eine abwechslungsreiche. Von allem etwas und „alles in Maßen“. Klingt simpel, ist es auch und stimmt auch. Sowohl Bewegung als auch gesundes Essen funktioniert am besten über Rituale. Jeden Tag zwei, drei gesunde Rituale, nach Motto: „An apple a day keeps the doctor away“.



7) Beziehungen – jeden Tag 5 Anerkennungen

Was schnell hilft, um Beziehungen zu verbessern, ist Anerkennung. Jemandem etwas positives sagen, ihn für etwas anerkennen, lässt bei dieser Person sofort die Stimmung steigen. Da es manchmal schwer fällt jemand anders anzuerkennen, sollte man zuerst bei sich selber beginnen und sich selbst anerkennen. Egal für was, das können Kleinigkeiten sein, besonders an Tagen wo man das Gefühl hat, nichts geschafft zu haben. Anstatt die Gedanken um die Dinge zu kreisen, die nicht funktioniert haben, kann man sich für 5 Dinge anerkennen, die man erfolgreich erledigt hat. Und wenn es das Zähneputzen, Kaffeetrinken und morgendliche Aufstehen ist. Wer sich zur Routine macht, sich jeden Abend für 5 Dinge anzuerkennen, wird über kurz oder lang automatisch gelassener und glücklicher (Achtung: wieder etwas, das man sich mindestens 3 Wochen lang angewöhnen sollte).

Auch gut: ein Erfolgsjournal: Jeden Abend 5 Dinge aufschreiben, die man an dem Tag erfolgreich getan hat.

8) Digital Detox

Wie wäre es, die vielen digitalen Eindrücke mal abzuschalten? Einen Tag ohne Handy, Facebook, WhatsApp, Twitter & Co. Oder zumindest einen halben Tag. Die digitale Sucht ist mittlerweile so weit verbreitet, dass es eine weltweite Bewegung gibt, um ihr zu begegnen, die „digitale Entgiftung“. Beobachten Sie sich doch einmal selbst. Sind Sie auch süchtig nach den viereckigen Medien? Wie fühlt es sich an, Ihren Geist zu entgiften und sich davon zu befreien?

9) Sinn - Spiritualität:

Wie wäre es, einmal anders an das Thema „Sinn des Lebens“ heranzugehen? Und zwar mit der Frage, welche 3 Ziele man im Leben erreichen möchte. Es gibt eine simple Strategie, sich immer genau 3 Ziele zu setzen – 3 pro Tag, 3 pro Woche, 3 pro Monat, 3 pro Jahr. Nicht mehr und nicht weniger. Und 3 Lebensziele. Die zu finden ist nicht unbedingt einfach. Aber ein toller Ansatz um sich bewusst zu werden, was eigentlich wirklich wichtig ist. Lebensziele können sein, eine Familie zu gründen, ein bestimmtes Einkommen zu erzielen, eine Zeitlang im Ausland zu leben, eine Stiftung zu gründen oder vieles mehr.

Spiritualität - Sinn

Das Prinzip der 3 Ziele – keep it simple

- 3 Ziele pro Tag, 3 Ziele pro Woche, 3 Ziele pro Monat...
- 3 Ziele im Jahr
- 3 Lebensziele

Susanne Wendel – hier spricht die Energie 27.10.17

10) Sex – Der Appetit kommt beim Essen

Kaum etwas hat so positiven Einfluss auf Gesundheit, Glück und Lebensenergie wie eine erfüllende Sexualität. Sex stärkt das Immunsystem, schüttet Glückshormone aus, wirkt gegen Depressionen, Herz-Kreislaufkrankungen und verschiedene Krebsleiden. Und sexuelle Aktivitäten sind wichtig für eine gelingende Beziehung! Auch wenn's manchmal schwer fällt, weil man abends einfach zu müde ist: Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner und nehmen Sie sich Zeit füreinander. Die Lust auf Sex kommt oft erst beim Tun (das gilt vor allem für Frauen!) und ein gutes Sexleben braucht nicht nur Anziehung und Erotik, sondern auch ein wenig Disziplin.