

## Das Fass des Lebens

Stellen wir uns mal vor, unser Körper wäre ein Fass. **Auf der einen Seite läuft Wasser ein, durch alles was uns belastet.** Dies sind nicht nur klassische Stressoren (Stress im Beruf, Familie ..., Krankheiten, Ängste) sondern auch Umweltgifte, Medikamente, ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung ... **also, alles was uns nicht gut tut.**

**Unser Fass ist mit einem Bodensatz ausgestattet. Hier kommen unsere Prägungen, Erziehung, Überzeugungen, Glaubenssätze zum Tragen, wie resilient wir sind.** Mediziner sprechen hier von einer genetischen Disposition, weil z.B. in der Familie bestimmte Erbkrankheiten oder Anfälligkeiten vorkommen.

Unser Körper versucht nun immer ein Gleichgewicht herzustellen, d.h. es muss dementsprechend wieder Wasser aus unserem Fass abfließen.

Klappt das nicht, also wenn unser Fass zum Überfließen kommt, dann ist unser Organismus bedroht.

**Unsere Muskeln verkrampfen sich, wir atmen flach, der Blutdruck steigt, unser Schlaf ist nicht mehr erholsam, wir können unsere Gedanken nicht abschalten.** Wir sind in ständiger Alarmbereitschaft, unser Sympathikus übernimmt den größten Teil unseres Lebens.

Oft beträgt das Verhältnis Sympathikus zu Parasympathikus 2:1 und der moderne Mensch trägt seinen Teil noch dazu bei, dass er die Nacht zum Tag macht, sich bis nach Mitternacht noch durch soziale Netzwerke arbeitet oder seine E-Mails checkt.

**Unser Körper kann aber nur unter Einwirkung des Nachtnervs regenerieren und Zellreparaturen vornehmen!**

Um ein Gleichgewicht herzustellen, müssen wir unseren Sympathikus bewusst abschalten!

Wie machen wir das nun?

Der Sympathikus hasst Langeweile, Routine, langsame immer wiederkehrende Rituale.

**Hier ein paar Tipps für den Alltag:**

- während des Tages regelmäßige Pausen einlegen, auch mal den Arbeitsplatz für ein paar Minuten verlassen, tief durchatmen, wenn das nicht einfach geht, dann notfalls auf 's WC verziehen, da kommt niemand und sagt, du wirst am Telefon verlangt
- Routinearbeiten bündeln, die weniger Aufmerksamkeit erfordern z.B. Rechnungen überweisen, E-Mails löschen, etwas sortieren ...
- Pufferzeiten einplanen, Termine realistisch planen, auch Wege dazwischen, also von A nach B miteinplanen
- mal einen Mittagsspaziergang machen und das Handy bewusst im Büro lassen
- dir ein kurzes Mittagsschläfchen gönnen
- die Zeit vor dem Fernseher oder Internet reduzieren, ganz selten ist dies wirkliche Qualitätszeit, wenn dann entscheide dich bewusst für eine Fernsehsendung und lege dann die Fernbedienung weit weg, nicht herumzappen

Wir müssen also regelmäßige Ruhepausen einlegen und auf Erholung achten. Erholung lässt sich nicht auf den Sommerurlaub oder die Pension verschieben, oder wenn dieses Projekt fertig ist.

**Erholung muss täglich stattfinden.**