

Achtsamkeit hilft unseren Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren.

In unserer Tätigkeit im Case Management mit dem Ziel einer optimalen, beruflichen Reintegration, hören wir unter anderem oft bereits beim Erstgespräch mit dem Klienten Aussagen wie:

- Mein Leben besteht nur aus Stress und je mehr ich mich bemühe diesen zu verhindern, um so verstärkter erlebe ich alles.
- Ich renne praktisch durchs Leben und kann mein Tempo nicht stoppen.
- Die Erwartungen seitens Arbeitgeber an mich sind gestiegen, ich meine diese bald nicht mehr erfüllen zu können.
- Alles liegt wie eine Zentnerlast auf mir.
- Ich erlebe den Tag stets als Kraftakt.
- Bei der Arbeit komme ich gut klar, jedoch erlebe ich viel Stress im sozialen Alltag.

Bei nachfragen, was die möglichen Auslöser sein könnten, erhält man Antworten wie «ich habe bei der Arbeit eine Menge Stressoren, wie Ablenkung durch Telefonate, Zeitdruck, Support einer neuen Mitarbeiterin geben» oder «jetzt wo ich mit Ihnen spreche, realisiere ich, dass sich im Berufsleben schon vieles zugespitzt hätte und ich eigentlich schon lange hätte agieren müssen.

Den meisten wird bereits im Gespräch schnell klar, dass der Stress in dem Moment entsteht, wenn in Ihrem Leben ein Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen entsteht. Ferner erkennen sie oft, dass sie sich dessen lange nicht bewusst waren und sie ihren Körper nicht spürten, aber realisieren, dass sie nicht mehr so funktionieren, wie sie es in der Vergangenheit gewohnt waren. Wir alle sind nicht davor gefeit, jederzeit, überraschend in schwierige Situationen zu kommen, das könnten wie bereits eingangs aufgeführt, erschwerte Bedingungen am Arbeitsplatz sein, eine belastende Veränderung im privaten Bereich oder dass wir gefangen sind in festgefahrenen Strukturen / Muster, die wir gerne ändern möchten.

Je nach dem, entscheidet man sich, diese belastenden Faktoren anzugehen, welchen Weg gewählt wird, entscheidet jeder selber. Einige nehmen ärztliche/therapeutische Unterstützung in Anspruch, andere möchten weiterhin so wirken, andere erwägen sich mit den Themen Achtsamkeit, Loslassen, Entschleunigen etc. zu befassen. Hierfür werden bereits viel Literatur, Anleitungen etc. auf dem Markt angeboten.

Als eine Möglichkeit bieten sich die hier aufgeführten, verschiedenen Übungen, um mehr Bewusstsein zuzulassen. Diese sind leicht anwendbar und lassen sich gut in den Alltag einflechten.

- **Bewusstes Innehalten:** Nimm Dir mehrmals am Tag mindestens 1 Minute Zeit, zum Innehalten, um Kraft zu tanken und zu Ruhe zu kommen.
Dafür setzt oder stellst Du Dich bequem hin, beobachte Deinen Atem, richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper
- **Bewusste Kurzpausen einlegen**, um sich mental und physisch zu entspannen.
- Beim **Lachen** entspannt man sich und wird aufmerksamer. Konflikte kochen viel seltener hoch. Lachen fördert die Zusammenarbeit innerhalb eines Teams.
- **Bewegung.** Die Zeit während Du gehst, kannst Du gut nutzen, um Dich zu fokussieren und Deine Gedanken zu beruhigen; (Ver-)Spannungen abzubauen.
- **Bewusstes Atmen** und entspannen kann man jeder Zeit einplanen. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper; Atmen Sie lange und tief ein und atmen Sie möglichst doppelt so lange aus wie ein. Vorgang Wiederholen.
- **Bewusste, gesunde Ernährung und viel trinken.**

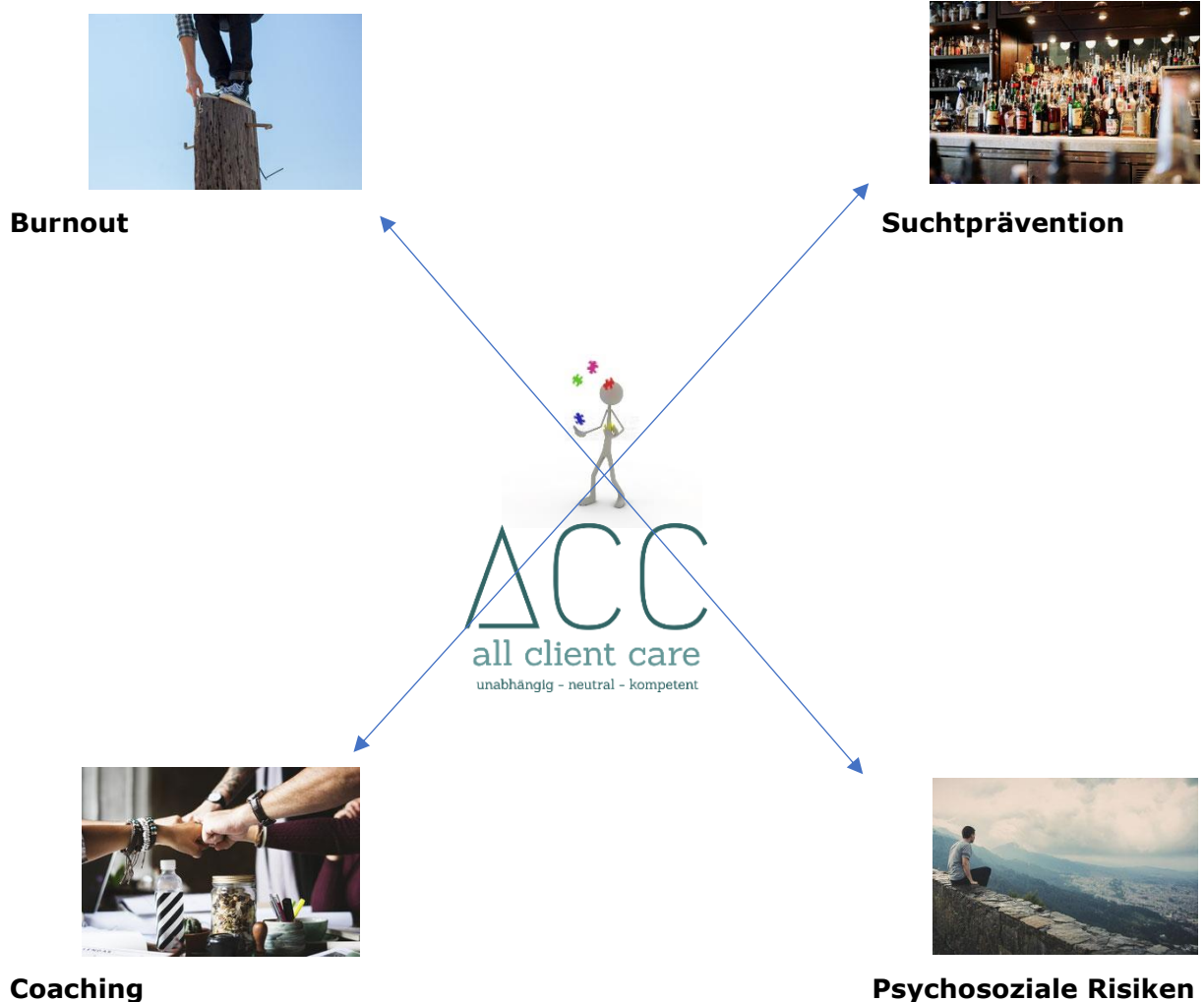
- **Lasse vor dem Einschlafen Deinen Tag Revue** passieren und versuche Deine Wahrnehmung kurz auf das zu konzentrieren, wofür Du dankbar bist. Das entspannt und erhöht Deine Achtsamkeit für die schönen Dinge des Alltags.

Auf folgendem Link, www.allclientcare.ch finden Sie einen Test, um allenfalls herauszufinden, wie es mit ihrer Work-Life-Balance steht.

Der Test ist nicht wissenschaftlich belegt, doch wenn Sie die Fragen lesen und ehrlich beantworten, werden Sie selber bald erkennen wo Sie stehen. Wenn Sie die verschiedenen Bereiche in aller Ruhe durchgegangen sind, ziehen Sie Bilanz: Je mehr "Nein» daraus resultieren, erwägen Sie eventuell, ob sie diese angehen wollen, indem Sie sich mit den in diesem Zusammenhang stehenden Themen wie Achtsamkeit, Stress, Loslassen und Entschleunigen auseinandersetzen möchten. Je besser Ihre allgemeine Entspannungsfähigkeit ist, desto standfester sind Sie in Stresssituationen.

Diesbezüglich bestünde die Möglichkeit sich mit einer externen, beratenden Person zu besprechen.

Dafür bieten wir – ACC all client care - folgende Dienstleistungen an.



Sind Sie interessiert?

Die entsprechenden Flyer können Sie sich auf www.allclientcare.ch herunterladen sowie sich bei Bedarf bei einem unverbindlichen Telefongespräch entsprechend beraten lassen 044 215 44 04, Richtiarkade 1, 8304 Wallisellen – info@allclientcare.ch