



**Entspannte Konzentration
und Fokus
in unter 3 Minuten,
trotz Wechseljahre!**

**Meine Top 5
als Schummelzettel
zum Ausdrucken.
Text Platzhalter**

Generell sind wir im Alltag von außen ständig von Ablenkungen umgeben:

Im Büro: Gesprächen der Anderen, Telefon, E-Mail, Nachrichtendienste, die Kollegen, der Chef, Internet, ...

Auf der Straße: Handy, Verkehr auf der Straße, Reklametafeln, Schaufenster, Menschenmassen, Radfahrer, ...

Zu Hause: eventuell Kinder die deine Aufmerksamkeit wollen und brauchender, Haustiere und wieder Handy, Nachrichtendienste, Internet, ...

Im Inneren kreisen hunderte Gedanken in Windeseile um die Wette um deine Aufmerksamkeit. Gedanken an Dinge die erledigt werden müssen, Situationen die unangenehm gelaufen sind, Streitgespräche, unfaire Behandlung, ein Fehler der dir in der Arbeit unterlaufen ist, der tolle Erfolg der doch nicht gefeiert werden kann, weil keine Zeit ist,

Und dann auch noch zusätzlich die Umstellung der Wechseljahre, die sich mal mehr mal weniger mit Symptomen einmischt.

Da kann man schon wirklich ins Schwitzen kommen und in Tränen ausbrechen! Oder sich bis zur Wut ärgern.

Da ist es kein Wunder, dass du nicht mehr weißt wer du bist und was du hier tust oder warum eigentlich.

Doch es gibt einige kleine einfache Hilfen um trotz all dem entspannt und gelassen im Alltag Energie zu sparen, damit du den Abend mit einem Lächeln genießen kannst!



Hier sind meine 5 besten Tipps um mit klarem Fokus entspannt und gelassen im Alltag Energie zu sparen, damit du den Abend mit einem Lächeln genießen kannst!

1. Wo bist du? - Erden

Wenn möglich lege alles was du in den Händen hast zur Seite (das hilfreich, soll allerdings keine Ausrede für dich sein es nicht mal zu versuchen).

Stelle deine Füße hüftbreit flach auf den Boden.

Richte deinen Oberkörper aufrecht.

Wenn du magst schließe die Augen.

Stelle dir vor du atmest durch die Fußsohlen aus.

Und jetzt mindestens 5 Mal bewusst ein und ausatmen.

Augen wieder öffnen nicht vergessen!

Dies kannst du jeder Zeit, sooft du willst und solange du willst durchführen!

2. Nur eine Sache ist jetzt dran!

Wisse was jetzt zu erledigen ist. Entscheide dich für nur eine Sache und mache nur diese!

Das heißt: E-Mail-Programm(e), Facebook und Co sind geschlossen.

Diverse Nachrichtendienste am Handy aus oder ignorieren oder noch besser, du legst das Handy in einen anderen Raum. So hörst du zwar die Anrufe kannst aber nicht bei jedem „bing“ mit einem Auge schauen wer was geschrieben hat.

3. Geschwindigkeit rausnehmen – Atmen

Wenn möglich lege alles was du in den Händen hast zur Seite (das hilfreich, soll allerdings keine Ausrede für dich sein es nicht mal zu versuchen).

Stelle deine Füße hüftbreit flach auf den Boden.

Richte deinen Oberkörper aufrecht.

Wenn du magst schließe die Augen.

Beobachte und konzentriere dich bewusst auf deinen Atem.

Beim Einatmen nimm wahr wie er durch die Nase strömt und stelle dir vor wie er deinen ganzen Körper bis in die letzte Zelle der Kleinen Zehe füllt. Und beim Ausatmen lass die natürliche Entspannung zu.

Ideal sind mindestens 5 Atemzüge.

Augen wieder öffnen nicht vergessen!

Dies kannst du jeder Zeit, sooft du willst und solange du willst durchführen!

4. Was hindert dich jetzt genau hier zu sein?

Such dir im Geiste einen Ort möglichst außerhalb des Raumes in dem du bist. Die Gedanken die Aufmerksamkeit auf sich ziehen packst du jeden in ein Paket und legst diese genau an dem definierten Ort ab. Stelle sie dort ab mit der Absicht später im Geiste wieder abzuholen.

Ziel ist, dass du nur noch im Kopf hast was jetzt dran ist. Was du jetzt tust. – der Rest ist sicher geparkt!

Wenn du fertig bist nimmst du deine Pakete im Geiste wieder zu dir.

Variante: Gib Jedem ein Stichwort und schreib dieses auf einen Zettel, den du für jetzt zur Seite legst. Später nimmst du ihn wieder zu dir.

5. Was willst du wirklich? Wo willst du hin? – Klarheit
Kenne das Ziel oder Ergebnis deines Tuns. Mache es mit dir vorab aus.

Und jetzt wo du die 5 Tipps im Detail kennst Kurzform zum Ausdrucken auf der nächsten Seite.

Herzlichst,

Irmgard



1. Wo bist Du? - Erden

Füße hüftbreit flach auf den Boden - Oberkörper ist aufrecht - ev.
Augen schließen - aus den Fußsohlen wachsen Wurzeln in die
Erde - 5 Mal bewusst ein und ausatmen.

Augen wieder öffnen!

2. Nur eine Sache ist jetzt dran!

E-Mail-Programm(e), Facebook und Co sind geschlossen. Handy
außer Sichtweite!

3. Geschwindigkeit rausnehmen – Atmen

Füße hüftbreit flach am Boden – Oberkörper ist aufrecht – ev.
Augen schließen – Atem spüren wie er durch den Körper ein und
aus strömt - mindestens 5 Atemzüge

Augen wieder öffnen!

4. Was hindert dich jetzt genau hier zu sein?

Parke deine Gedanken geistig, wie Pakete, an einem definierten
Ort.

Wenn du fertig bist nimmst du deine Pakete im Geiste wieder zu
dir.

Variante: Gib Jedem ein Stichwort und schreib dieses auf einen
Zettel, den du für jetzt zur Seite legst. Später nimmst du ihn
wieder zu dir.

5. Kenne das Ziel oder Ergebnis deines Tuns. Mache es mit dir vorab aus.