

ZEIT FÜR MICH – ABSCHALTEN BEI MEHRFACHBELASTUNG

WER

Wir sind alle Lernende.

Regelmäßige Bestandsaufnahme: Wie ist Ihre derzeitige Situation? Welche Aufgaben und Verantwortungsbereiche haben Sie inne? Was braucht wieviel Zeit? Was braucht wieviel Energie?

WARUM

Selbstfürsorge als Priorität – das Beste, das Sie für sich und auch für andere tun können. Wie im Flugzeug: **Zuerst um die eigene Sauerstoffmaske kümmern** – damit Sie dann genug Energie haben, um sich um andere zu kümmern.

WIE

Zeit für sich selbst schaffen & fix einplanen

Nein-Sagen: Nicht gleich „Ja“ sagen, sondern auf Zeit spielen: „Ich überlege es mir und komme wieder auf dich zu.“

Abschalten: Zwischen den verschiedenen Aufgabenbereichen und vor allem am Ende des Tages/ zu Beginn der Zeit für sich Übergänge deutlich markieren, durch

- Abschlussritual: Musik; ein paar Gedanken notieren; ...
- Kleidungswechsel
- Visualisierung des Abschaltens
- Bewusstes Innehalten

WO

Zeit & Raum schaffen:

- Unterstützung suchen
- Aufgaben abgeben
- Zeiträuber eliminieren: Timer stellen
- Das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden

WAS

Machen Sie sich eine Liste von Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten und die Ihnen helfen, Ihren Energietank wieder zu befüllen; kleine Dinge für zwischendurch, größere für längerfristige Planung: Bewegung, Sport, Kontakt, Austausch, Natur, Kreatives, Kultur, Spiritualität, Lernen, ...

WANN

Ab sofort!

- Zwischendurch: Kleine Rituale einbauen.
- Wartezeiten & „Zeitgeschenke“ nutzen.
- Regelmäßige **Pausen** wie beim Thermostat: Vor dem Leistungsabfall.
- **Planen Sie fixe Zeiten ein für sich, für Dinge die Ihnen guttun.**
 - **Täglich** zumindest eine kleine Übung
 - **Wöchentliche** Termine, z.B. Sport oder Kreatives
 - **Einmal im Monat** oder öfter eine längere Auszeit: Ein Ausflug mit Freundinnen bzw. Freunden, eine Wanderung oder ein Museumsbesuch allein, ...
 - **Urlaube** gut nutzen und auch hier dafür sorgen, dass Sie Zeit für sich haben.

Gönnen Sie sich Glücksmomente.
Atmen Sie durch. Fördern Sie Ihre Widerstandskraft.
Gehen Sie gestärkt in den Tag. Wie das geht?
Die **Österreichische Gesundheitskasse** unterstützt Sie dabei mit hilfreichen Tipps, Vorträgen, Videos, Broschüren und kostenlosen Webinaren.

 www.gesundheitskasse.at/mentalgesund



Bildquelle: shutterstock.com

ÜBUNGEN:

Achtsamkeit

Jederzeit und überall möglich.

Mit allen Sinnen hinspüren: Wie stehe/ sitze/ liege ich gerade? Was fühle ich? Was höre ich?

Was rieche ich? Was schmecke ich? Was sehe ich (welche Farben, Formen, ...)?

In diesem Moment, hier und jetzt ist alles gut.

Gute Gewohnheiten

Liste mit drei Spalten: Aufhören – Dran bleiben – Loslegen

Ein-Minuten-Tagebuch

1. Das habe ich heute gelernt
2. Darauf bin ich heute stolz
3. Dafür bin ich heute dankbar

Plan für mich – drei Verabredungen mit mir:

1. Im nächsten Monat
2. In der kommenden Woche
3. Heute noch/ morgen gleich

KONTAKT:

Mag.^a Daniela Reiter

Arbeitspsychologie & Coaching

Autorin der Kartensets „Die tägliche Viertelstunde für mehr Lebensbalance“

www.diereiter.at

daniela.reiter@diereiter.at

0699/10516147

Ich freue mich auf Ihre Nachricht! Herzlichst

