

Rauchen, Saufen, Fressen.

Was hat denn bitte das Rauchen oder das Saufen mit dem Thema Ernährung zu tun? Der Schreibtisch füllt sich mit unerledigten Aufgaben, die Kinder nörgeln seit Tagen nur herum, und die Wohnung sieht aus wie ein Schweinestall.

Das sind Lebenssituationen, in denen wir uns einfach nur verkriechen wollen. Verstecken vor den ganzen Dingen, die uns belasten.

Da kommt eine Tafel Schokolade, eine Zigarette oder ein Glas Wein wie gerufen.

Sind solche Erschöpfungszustände selten, kannst du z.B. das Glas Wein am Abend wirklich genießen. Habe Spaß, entspanne dich und zelebriere es.

Solltest du aber bemerken, dass dieses exzessive Verhalten nur der Emotionsregulation dient, darfst du wachsam sein - denn problematisch wird es, wenn dein Verhalten eine häufige Regelmäßigkeit bekommt.

Ein guter Weg kann vorsorgliche Selbstfürsorge sein.

Im stressigen Alltag bereits bemerken, was tut mir gerade gut.

Wann bekomme ich Hunger? Habe ich Durst? Möchte ich mich bewegen?

Dies ist eine Frage der Prioritäten. Jeder hat in seinem Berufs- oder Alltagsleben Zeit für sich selbst. „*Ich habe keine Zeit, in der Mittagspause zu essen.*“ entspricht somit nicht der Wahrheit. Wir entscheiden uns bewusst dafür, keine Zeit zu haben.

Dein Chef wird dir nicht auf die Toilette folgen, um zu prüfen, ob du gerade Pippi oder Pause machst. Deine Kinder werden nicht das Haus atomisieren, sobald du für wenige Minuten den Raum verlässt. Und deine Arbeitskollegin wird auch nicht die Nervenheilstation rufen, wenn du dir den Nacken massierst oder deine Muskulatur dehnst.

WORKBOOK 5

**Vor dem Feierabend
schon für gute Stimmung sorgen.**



Übung 9

Was sind typische Feierabend-Rituale von dir?

Übung 10

Was kann dir in deinem Alltag eine Pause verschaffen?
Notiere konkrete Beispiele, die du gerne umsetzen möchtest.



„Sie möchten sich beschweren?“
„Ja, weil ich abnehmen soll!“



Übung:

Stelle dir einen Wecker, der dich daran erinnert kurz Pause einzulegen. Es können 30 Sekunden sein oder 5 Minuten. Was dir gut tut, was du für richtig hältst.

Beobachte, was dich aus der Ruhe bringt, welche Auslöser deine Energiefresser sind. Spür in dich hinein, ob dir deine Feierabendrituale wirklich gut tun. Wenn nicht, ersetze sie. Suche dir andere Rituale - Stück für Stück, fang mit einem Abend in der Woche an.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Du übertreibst es direkt, hältst maximal drei Tage durch und rutschst wieder in alte Gewohnheiten zurück. Stressregulatoren geben dir ein Gefühl von Sicherheit. Änderst du jetzt alle deine Gewohnheiten auf ein mal, bedeutet dies noch mehr Stress. Was tust du bei Stress? Wieder regulieren - Ein Teufelskreis.

Es kann auch sein, dass du dir egoistisch vorkommst, da du die einzige Person in der Firma bist, die auf sich acht gibt - das ist okay - das ist Selbstachtung.

TIPPS & TRICKS

Versuche dir Scheuklappen aufzusetzen.

Es ist irrelevant ob du 3 oder 5 mal zur Toilette läufst. Die anderen werden nicht mitzählen. Wenn dir Bewegung gut tut, laufe lieber zum Kollegen anstatt ihn anzurufen.

Hast Du Durst? Hol dir etwas zu trinken - auf der Stelle und nicht erst zwei Stunden später.

Du hast Lust auf ein Glas Wein während der Arbeit? Werde Winzer.

Plane schon am Abend zuvor Beschäftigungen für die Kinder ein, bei denen sie sich selbst beschäftigen können.

Höre auf deine Bedürfnisse und setze sie um.

