

## Lebensbalance

### Tipps für mehr Balance im Alltag

---

- Bewegung gilt immer noch als großer Stress-Killer. Denn wenn wir uns bewegen, werden nicht nur Stresshormone abgebaut, sondern darüber hinaus Glückshormone freigesetzt. Suche dir gerne eine Sportart, die dir Spaß macht. Setze dich dabei nicht unter Druck. Ganz egal ob Joggen, Tanzen, Fitness, Yoga oder auch einfach nur Spazieren gehen. Vorlieben und Interessen sind unterschiedlich. Fühle, was dir gut tut.
- Suche dir min. 1 mal am Tag einen Platz der Ruhe. Auch wenn es nur 5 Min. sind. Ohne Smartphone, Notebook, Tablet, Festnetztelefon, etc. Sorge dafür, dass du ganz ungestört bist. Wenn du möchtest, lasse dabei eine ruhige, leise Musik spielen. Richte den Blick nach innen und fühle deinen Atem und deinen Körper. Körper und Geist können zur Ruhe kommen und sich erholen.
- Gönn dir etwas und belohne dich zwischendurch selbst. Kauf dir etwas schönes oder unternimm etwas schönes mit deiner Familie oder deinen Freunden.
- Versuche alte und nicht mehr nützliche Normen und Werte loszulassen. Dabei reicht es oft schon, wenn du dir diese Dinge bewusst machst und dir innerlich sagst „Ich lasse los“. Du öffnest dich für neue Möglichkeiten, tolle Momente und schöne Begegnungen.
- Wenn unerwartet Probleme oder Schwierigkeiten auftauchen, die sich nicht sofort klären lassen, dann beginne nicht gleich angestrengt nach Lösungen zu suchen. Der Stress nimmt zu, wir verspannen innerlich und blockieren uns dadurch selbst. Manchmal ist die Lösung schon da, aber vor Stress und innerlichen Druck sehen wir sie nicht. Entspannt erstmal abwarten und dabei offen sein für neue Möglichkeiten; auf die eigene Intuition hören. Der Stress und die Anspannungen lassen nach und wir können vom „Suchen“ zum „Finden“ umschalten.
- Versuche dich von Dingen oder auch Menschen zu lösen, die dir nicht gut tun. Oft passen Energien einfach nicht zusammen; Das sollten wir annehmen und respektieren.
- Du musst dich nicht immer entscheiden, in welchen Strom du schwimmen möchtest. Du kannst und darfst in deinem eigenen Fluss schwimmen und dabei auf dein Herz hören.
- Du darfst NEIN sagen. Nein zu negativen Nachrichten. Nein zu negativen Einflüssen. Nein zu Menschen die dir nicht gut tun. Oft ist ein NEIN ein JA zu dir selbst.
- Schreibe dir öfters mal auf, wofür du dankbar ist. Das kann z. B. der leckere Kaffee sein oder ein tolles Gespräch. Du richtest dabei nicht mehr den Blick auf die Dinge, die dir fehlen sondern auf die schönen Momente und Dinge die du erleben durftest oder darfst.
- Handle nicht aus Gefühlen wie Angst und Wut. Sie sind keine guten Ratgeber. Auch in schwierigen Situationen kannst du diese Gefühle erst einmal sinken lassen.
- Nutze positive Affirmationen. Es können positive Sätze sein aber auch Worte wie Glück, Mut, Kraft, Freude, Stärke usw. Wenn du diese Worte in deinen Meditationen nutzt, wird die Wirkung verstärkt.

**Zeit für „Zeit für dich“**