



## Auszeit im Alltag – so geht's

**"Ein Mensch braucht täglich 1 Stunde für sich selbst.  
Es können auch 30 oder 45 Minuten sein."**

Ich weiß noch genau, wie ich beim Lesen dieser Zeilen vor einigen Jahren dachte "Schön wär's, doch das ist doch völlig unrealistisch!" Dann las ich weiter: "Doch wenn Sie sich diese Zeit für sich selbst nicht nehmen, wird nach einigen Monaten oder Jahren nichts mehr von Ihnen selbst übrig bleiben." (Joppe und Ganowski). Das hat mich damals - und ehrlich gesagt bis heute -, tief betroffen gemacht. Und innerlich kam ein spontanes "Ja, genau und das weißt du doch auch!". Wie geht es Ihnen damit?

An das Ideal der "Luxus-nur-für-mich-Zeit" wie oben beschrieben, komme ich bis heute – leider – nicht heran. Aber ich habe gute Erfahrungen mit einer Auszeit im Alltag gemacht, die ich als Coachingtipp gern weiter geben möchte.

### 1. Terminieren – im Kalender einen Platz geben

Machen Sie einen Termin mit sich selbst und nehmen Sie ihn so wichtig wie mit dem wichtigsten Kunden oder Menschen, den Sie kennen. Tragen Sie zwei- oder dreimal pro Woche diesen Termin ein, bei mir heißt es TmW (steht für "Treffen mit Wera"). Denn es geht ja wirklich um ein Treffen mit mir selbst. Eine halbe Stunde ist reserviert. Wofür? Dafür, einmal nichts zu tun. Einfach ein bisschen nachdenken, nachspüren und endlich einmal meine eigenen Gedanken hören. Sonst ist "nix zu tun". Übrigens: auch nicht "ich tue etwas für meine Entspannung". Das wäre ein geplanter Programmpunkt. Der gilt nicht. Wenn sich spontan das Bedürfnis nach Entspannung und einer Übung einstellt – aber bitte gern!

### 2. Ritualisieren – was bringt mich "rein"?

Wählen Sie einen oder mehrere Orte aus, an denen Sie sich ungestört fühlen. Orte, an denen Sie ungestört sind und gut zu sich kommen. Das kann ein Lieblingsplatz in Ihrer Wohnung sein oder eine bestimmte "Runde", die Sie gerne spazieren gehen. Dort sollte Sie jedenfalls nichts von Ihren Gedanken ablenken können.

Eventuell erleichtert Ihnen eine Entspannungsübung den Eingang? Oft reicht es, einige Minuten tief ein- und auszuatmen, sich zu recken und zu strecken, auszuschütteln. Vielleicht ist es auch das Anzünden einer speziellen (Duft-)Kerze? Oder Sie legen sich ein bestimmtes Tuch um, nehmen eine bestimmte Decke? Hören Sie eine bestimmte Musik?

### 3. Genießen – Neues über mich erfahren. Manchmal auch Unbequemes.

Um tatsächlich zu den persönlichen Belangen zu kommen, ist es oft hilfreich, sich selbst ein paar grundlegende Fragen zu stellen und zu beantworten.

Hier einige Anregungen – bitte bitte: Nicht als Checkliste "abarbeiten"!

- » Wo stehe ich, wo möchte ich hin?
- » Was habe ich nicht erreicht, mir aber eigentlich vorgenommen? Wenn es noch aktuell ist, was wäre der erste klitzekleine Schritt?
- » Tue ich etwas Wichtiges oder halte ich mich lediglich beschäftigt?
- » Welche Möglichkeiten und Chancen habe ich im Moment? Welche wünsche ich mir?
- » Was erwarte ich von mir? Was geschieht, wenn ich ein bestimmtes Ziel erreichen will?
- » Wenn ich mit einem Wunsch oder Ziel weiter kommen will: mit welchem Einsatz?
- » Was denke ich von mir, wenn ich andere Menschen in meinem Alter sehe?
- » Was glaube ich, was hindert mich im Leben am meisten?

Oder Sie befassen sich in regelmäßigem Wechsel mit bestimmten Aspekten Ihres Lebens. Die langfristige gute Wirkung erhöhen Sie, wenn Sie sich kurze Notizen dazu machen.

Reservieren Sie sich doch gleich Ihre nächsten drei persönlichen Auszeiten.

*Ihre Wera Nägler*

