DoNiMoevents
.createyourlife

Zehn Tipps …

… für mehr

Leichtigkeit

in deinem Alltag

www.donimoevents.com

DoNiMoevents
.createyourlife

Lach‘ doch mal!

Auch wenn dir nicht zum Lachen zumute ist und die Sorgen und Aufgaben des Alltags drücken, ist es wichtig, dass du dich selbst zum Lachen bringst – oder wenigstens zum Lächeln. Wer lacht, nimmt sich und vor allem seine Sorgen nicht mehr ganz so ernst und geht beschwingter durch den Tag. Wenn sich dein Gesicht zu einem Lachen oder zumindest zu einem Lächeln verzieht, werden in deinem Gehirn Botenstoffe ausgeschüttet, die sogenannten Endorphine, die ein Glücksgefühl verursachen.

Probiere es doch einmal aus: Stelle dich vor einen Spiegel, schau dir in die Augen und verziehe die Lippen zu einem Lächeln. Vielleicht kommst du dir selbst ein bisschen albern dabei vor, aber mache weiter. Du wirst feststellen, dass dein Lächeln nach ein, spätestens zwei Minuten echt sein wird. Du wirst dich lichter und leichter fühlen, aber mache weiter. Lächle so lange, bis du merkst, dass sich ein Glücksgefühl in dir breitmacht. Spätestens jetzt fällt es dir überhaupt nicht mehr schwer zu lächeln. Dein Körper entspannt sich und du kannst Dinge, die du vorher als extrem stressig empfunden hast, um einiges gelassener in Angriff nehmen. Lächle dich selbst immer wieder ein bisschen glücklicher und lächle auch anderen Menschen ein bisschen öfter zu. Auch wenn du es nicht glauben magst: Die meisten Menschen lächeln zurück! So schenkst du nicht nur dir selbst, sondern auch anderen ein bisschen Freude. Einfach so. Weil Lachen schön ist.

Denke nicht so viel!

Denken ist eine tolle Sache. Nur durch Denken wurden fantastische Erfindungen gemacht, können wir planen und unsere Lebensaufgaben meistern. Aber bei den meisten Menschen hat es die Herrschaft übernommen. Das wäre an sich ja gar nicht so schlimm, wenn sich das Denken nicht vorwiegend mit Problemen, schlechten Erinnerungen, Erfahrungen aus der Vergangenheit oder künftigen Aufgaben und Sorgen befasste. Selbst wenn wir uns entspannen wollen, grätscht uns der Verstand dazwischen und erzählt uns, was wir noch alles tun müssen oder was wir alles noch nicht erledigt haben, wie schwierig dies oder unfair jenes doch ist. Ganz im Hier und Jetzt zu sein und die Gegenwart ohne Wenn und Aber zu genießen, fällt uns schwer. Es ist eine der größten Herausforderungen für viele Menschen, sich komplett auf den Augenblick zu konzentrieren und in ihm aufzugehen. Und dabei ist gerade das der produktivste Zustand, den es überhaupt gibt. Nicht darüber nachzudenken, ob ich überhaupt Lust habe, dieser einen Aufgabe jetzt nachzugehen, sondern sie einfach zu erledigen. Mit allen Sinnen in sie einzutauchen, ohne zu grübeln, was noch alles gemacht werden muss. Uns ist oft gar nicht bewusst, dass wir im Augenblick der Gegenwart eben nichts anderes tun können, als das, was wir gerade tun. Warum dann ständig daran denken, was es noch alles zu tun gibt? Damit ist keinem geholfen, im Gegenteil, denn wir sind überhaupt nicht bei der Sache. Wir sind abgelenkt, genervt, gestresst, unkonzentriert und machen am Ende auch noch Fehler. Über die wir uns dann eine ganze Weile ärgern, was wiederum nichts mit dem Augenblick im Hier und Jetzt zu tun hat.

DoNiMoevents
.createyourlife

Denke nicht so viel!

Probiere es einmal ganz bewusst aus, beispielsweise in der Früh beim Zähneputzen: Wie lange schaffst du es, an nichts zu denken, sondern dich ausschließlich auf das Zähneputzen zu konzentrieren? Ertappst du dich überhaupt dabei, dass du gar nicht bei der Sache bist, sondern irgendwo anders? Übe mal die Gedankenlosigkeit, während du einer Tätigkeit nachgehst.
Du wirst feststellen, dass sich Zeit und Raum auflösen, und überrascht sein, wie produktiv und kreativ du wirklich bist.

DoNiMoevents
.createyourlife

Bewege dich!

Gerade als Frau magst du jetzt denken, dass du dich eigentlich schon mehr bewegen musst, als dir guttut. Du hetzt möglicherweise frühmorgens schon zwischen Küche und Kinderzimmer hin und her, bringst den Nachwuchs in den Kindergarten oder zur Schule, eilst zur Arbeit, bist dort voll eingespannt, flitzt wieder nach Hause, versorgst die Familie, regelst den Haushalt und fällst abends erschöpft ins Bett. „Bewegung? Habe ich genug!“, denkst du vielleicht. Nein! Hast du mit Sicherheit nicht. Nicht gesunde Bewegung, die dich auf- statt abbaut.

Wie oft gönnst du es dir, mal in den Park oder in den Wald zu gehen und nur die Natur wahrzunehmen? Wie oft stellst du dich unter einen Baum, dehnst und streckst dich nach Herzenslust, machst deinen Brustraum weit und atmest tief den süßen Duft von Erde, Harz und Blättern ein? Wie oft hüpfst du unbeschwert wie ein Kind durch eine Pfütze und lässt dabei all deine inneren Organe und Muskeln einfach mithüpfen? Du musst mit Sicherheit nicht stundenlang im Fitnessstudio schwitzen oder den nächsten Marathon mitlaufen, wenn du dazu keine Lust hast. Wieso auch, du willst doch entspannen. Aber gehe einfach jeden Tag ein paar Minuten in aller Ruhe spazieren – ohne besonderes Ziel, Hauptsache, du bist in der Natur und vor allem in Bewegung. Machst die Tür hinter dir zu und genießt es, dich in deinem Tempo vorwärts zu bewegen und tief ein- und auszuatmen. Jeden Tag. Spätestens nach einem Monat wirst du deine Zeit draußen – zu Fuß, vielleicht auch mit dem Rad – vermissen. So schlecht kann das Wetter gar nicht sein, um nicht rauszugehen.

DoNiMoevents
.createyourlife

Sorge gut für dich!

Hast du dich auch schon mal gefragt, warum es bei den Sicherheitsdurchsagen im Flugzeug immer heiß: „Setzen Sie zuerst sich Ihre Sauerstoffmaske auf und helfen Sie dann anderen“? Ganz einfach: Nur, wenn du selbst gut für dich gesorgt hast, kannst du auch gut für andere sorgen. Wenn du dich selbst vernachlässigst und immer hintenanstellst, kannst du nur begrenzt geben. Du wirst es vermutlich trotzdem tun und irgendwann merkst du, wie erschöpft du bist, wie gereizt, wie ausgepowert. Dabei willst du doch nur, dass es anderen gut geht. Und irgendwann kommt der Tag, an dem es nicht mehr geht. An dem du nicht mehr kannst. An dem du krank wirst. Trotzdem machst du weiter wie gehabt, denn du willst doch nur, dass es anderen gut geht. Du meinst, ohne dich geht es nicht weiter. Ohne dich kommen andere nicht zurecht. Bis du irgendwann zusammenklappst.

Denn du bist kein sich selbst speisendes Kraftwerk, das immer nur Energie, Liebe, Zuwendung, Arbeitskraft abgeben kann. Auch du brauchst Energie, Liebe, Zuwendung, deine Freizeit und deine Freiheit. Nimm sie dir, damit du rechtzeitig und vor allem regelmäßig auftanken kannst. Sage auch mal „Nein!“ und nicht immer nur „Ja!“ Wenn es dir richtig gut geht, fällt es dir leichter, „Ja!“ zu sagen und ganz für andere da zu sein. Und genau deshalb ist es so wichtig, dann und wann auch mal „Nein!“ zu sagen und dich nur um dich selbst zu kümmern.

Lobe und liebe dich!

Eigenlob stinkt. Das lernen viele schon ganz früh. Und Erwachsene, die ständig Lob, Anerkennung und Liebe von außen einfordern, sind auf Dauer unglaublich anstrengend. Aber: Eigenlob stinkt nicht und Selbstliebe hat nichts mit Narzissmus zu tun. Gestatte dir öfter mal, dich selbst für etwas zu loben. Selbst zufrieden mit dir zu sein. Und das kleine Kind, das die meisten Menschen tief in ihrem Innersten auch noch sind, bewusst voller Liebe anzusehen und anzunehmen. Gib dir selbst die Aufmerksamkeit, die jeder einzelne Mensch so sehr verdient. Sage dir selbst: „Ja, das habe ich gut gemacht. So gut ich es konnte." Schenke den Dingen, die vielleicht nicht so gut geklappt haben, nicht mehr Aufmerksamkeit und Energie als all den vielen Begebenheiten eines jeden Tages, die du mit Bravour er- und ausgefüllt hast.

Weshalb sollte eine Sache, die nicht so gut lief, alles andere verdrängen? Weshalb kannst du all die vielen Dinge, die du tagtäglich so richtig gut machst, nicht mehr würdigen? Denn glaube mir: Du machst wesentlich mehr Dinge in deinem Leben richtig als falsch. Warum schenkst du dem nicht mehr Beachtung? Sind denn Fehler so viel wichtiger? Nein. Sind sie definitiv nicht. Wir haben nur als kleine Kinder schon gelernt, dass Dinge, die wir (noch) nicht so gut konnten, mehr Beachtung fanden, als all das Viele, das wir schon beherrschten. Die Lehrer in der Schule markierten die Fehler rot, anstatt das, was richtig war, hervorzuheben. Wir sehen anderen auf die Finger und

Lobe und liebe dich!

machen sie auf ihre Fehler aufmerksam, anstatt uns über das freuen, was reibungslos läuft. Und oftmals nehmen wir ein Lob noch nicht einmal mehr richtig ernst, sondern betonen die Details, die nicht funktionieren, oder die Hilfe, ohne die es nicht geklappt hätte.

Versuche einmal, das Ganze wieder umzudrehen. Überlege dir am Ende eines Tages, was du alles geschafft hast. Danke dir dafür, dass du so viel geschafft hast. Freue dich über deine eigenen Erfolge nach Herzenslust. Sei stolz auf dich selbst, denn du wuppst im Alltag unendlich viel. Und stelle dir selbst vor, wie du als kleines Kind warst. Nimm dieses kleine Kind in Gedanken in den Arm. Und erzähle ihm, wie gut es seine Sache gemacht hat, denn ohne dieses kleine Kind wärst du nicht der wunderbare Mensch geworden, der du heute bist.

Denk doch, was du willst!

Was für ein Widerspruch: Der zweite Tipp für dich lautete noch „Denke nicht so viel!“, und jetzt sollst du denken, was du willst? Jawohl! Du denkst ja trotzdem. Jeder Erwachsene wälzt am Tag rund 60 000 Gedanken. 95 Prozent dieser 60 000 Gedanken laufen unbewusst ab, so dass wir tatsächlich nur Herr über etwa 3000 Gedanken pro Tag sind. Und diese 3000 Gedanken sollten wir sehr bewusst formulieren. Und: Uns öfter ertappen, wenn mal wieder einer der 57 000 unbewussten Gedanken in unserem Kopf Karussell fährt. Denn meist hängen diese Gedanken eher mit Dingen und Situationen zusammen, die uns nicht passen, die wir nicht wollen. Und das ist fatal, denn so beschäftigen wir uns überwiegend mit negativen Dingen, was negative Gefühle nach sich zieht. Und negative Gefühle sind weder gut für die eigene Ausstrahlung noch für die Gesundheit.

Also: Denke bitte nicht an das, was du nicht willst, sondern an das, was du willst. Das ist eine schwierige Aufgabe, denn in der Regel weißt du sehr gut, was du nicht willst, kennst aber keine Alternativen dazu. Frage dich deshalb ganz einfach regelmäßig, was du stattdessen willst. Beispielsweise also nicht: „Ich verdiene hier zu wenig Geld!“, sondern: „Ich verdiene mehr Geld!“. In Konsequenz folgt dann die Frage: „Was kann ich tun, um mehr Geld zu verdienen?“ Dann hast du ein Ziel, an dem du arbeiten kannst. Du überlegst dir vielleicht, dass du den Arbeitgeber

Denk doch, was du willst!

wechseln könntest, oder vielleicht auch nur die Abteilung. Oder du kommst darauf, dass du eine ganz andere Arbeit viel lieber machen würdest. Der nächste Schritt wäre der, darüber nachzudenken, welche Möglichkeiten es gibt, um in dieser anderen Arbeit tätig werden zu können.

Deine Gedanken – auch die unbewussten – beschäftigen sich also nicht mehr mit dem Problem, sondern mit der Lösung. Nicht mehr mit dem Negativen, sondern mit den Alternativen, mit den Chancen, die es sonst noch für dich gibt. Und oftmals eröffnen sich dann plötzlich tatsächlich neue Möglichkeiten, die du vorher vielleicht nie gesehen, nie in Erwägung gezogen hättest. Denn du hättest immer nur im Kopf gehabt, was du nicht willst. Du wärst blind und verschlossen für alles andere gewesen. Probiere es einmal aus. Es klappt – sobald du weißt, was du stattdessen willst.

DoNiMoevents
.createyourlife

Tritt einen Schritt zurück!

Lass dich im Alltag nicht in emotionalen Stress versetzen. Wenn du merkst, dass eine Situation dich emotional packt, dann halte ein. Tritt bewusst sowohl gedanklich als auch, wenn du möchtest, physisch einen Schritt zurück. Du trittst damit aus der Situation heraus. Hole tief Luft und denke darüber nach, ob du jetzt wirklich in dieser Diskussion / in dieser Lage bleiben möchtest. Und entscheide dann, wie du dich fühlen möchtest: Wütend, hilflos, ausgeliefert, ... oder ruhig und überlegt. Und dann handle entsprechend. Hole noch einmal tief Luft und tritt mit deiner Entscheidung wieder in die Situation ein. Du wirst überrascht sein, dass manche impulsive Handlung wie von selbst einer gefassten Reaktion weicht. Damit stellst du ganz neue Weichen für dein Leben und die Beziehungen, die du zu den Menschen in deinem Umfeld unterhältst.

DoNiMoevents
.createyourlife

Achte auf deine Ernährung –

aber nicht zu viel!

Wie gesund ernährst du dich? Nimmst du dir überhaupt Zeit nicht nur zum Essen, sondern auch bei der Zubereitung dessen, was du futterst? Isst du genug Obst und Gemüse? Gerade frisches Grünzeug bildet nicht nur für Kaninchen, sondern auch für den Menschen das Fundament für einen gesunden Stoffwechsel. Vitamine, Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette gehören auf jeden Tisch. Und die Zeit, das Ganze zu genießen. Wer immer nur Pommes aus der Bude auf dem Nachhauseweg in sich reinschiebt, hat beste Chancen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und diverse andere Gebrechen. Essen muss schmecken und Spaß machen. Dazu gehört aber auch, voll Genuss mal einen Schokoriegel, ein großes Stück Torte oder eine halbe Tüte Chips zu futtern, ohne an die Folgen auf der Waage zu denken. Denn wenn du immer voll des schlechten Gewissens „sündigst", verdirbst du dir einerseits den Genuss beim Sündigen, andererseits kannst du sicher sein, dass sich alle Kalorien auf deine Fettdepots stürzen, die sich im Umkreis von 100 Metern von dir aufhalten. Ernähre dich bewusst, aber nasche auch bewusst. So wird weder das eine noch das andere aus dem Ruder laufen – und du fühlst dich gut.

DoNiMoevents
.createyourlife

Achte auf deinen Körper!

Wie stark achtest du eigentlich auf deinen Körper? Und wie reagierst du darauf? Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass es Situationen gibt, die uns „auf den Magen schlagen"? Dass wir auch schon mal „die Nase voll haben" oder „einen dicken Hals"? Dass uns „etwas an die Nieren geht", den „Blutdruck in die Höhe treibt" oder uns „Kopfschmerzen bereitet"? Oder vielleicht bist du ja auch nur extrem anfällig für jedwede Viruserkrankung, die gerade die Runde macht? Nimm solche Dinge nicht auf die leichte Schulter! Gehe zum Arzt, aber ersticke nicht jedes Symptom mit diversen Durchhalte-Sprays und Schmerzmitteln. Halte inne und denke darüber nach, was gerade in deinem Leben nicht so läuft, wie du es wünschst. Was ist es, das dir Kopfschmerzen macht? Warum „hast du Rücken"? Was musst du tragen, das über deine Kräfte geht? Finde es heraus und ändere es!

Es gibt immer die Möglichkeit, etwas anders zu machen, du bist niemals Opfer der Umstände! Entscheide dich und leben dein Leben selbst. Und denke darüber nach, wie du dein Leben vom Sterbebett aus beurteilen wirst. War es ein gutes Leben? Ein erfülltes, das du selbst gestaltet hast? Oder hast du dich und dein Leben von anderen gestalten lassen? Möchtest du das? Wenn nicht, dann hast du jetzt die Chance, das zu ändern. Und zu leben, wie du es wirklich willst.

DoNiMoevents
.createyourlife

Lass‘ auch mal …

… alle Fünfe gerade sein!

Muss eigentlich immer alles perfekt sein? Musst du immer recht haben? Immer alles nach gut oder schlecht beurteilen? Oder kannst du auch mal loslassen und etwas einfach so stehen lassen, wie es ist? Das Leben ist nicht perfekt. Bei niemandem! Kein Mensch, mag er nach außen noch so makellos wirken, ist perfekt, sondern trägt wie jeder andere auch sein Päckchen mit sich herum. Auch im schönsten Leben läuft nicht alles glatt, und jeder stolpert mal über Hindernisse, die die besten Vorhaben zunichte machen können. Das ist Leben. Vielleicht klappt etwas nicht, weil auf dich noch etwas viel Besseres wartet. Und vielleicht ist es auch gar nicht so wichtig, jemanden von deiner Meinung zu überzeugen, denn nicht jeder will überzeugt werden. Lass ruhig mal etwas im Raum stehen und kämpfe nicht gegen Windmühlen an. Entspanne dich und akzeptiere, dass du nicht für alles und jeden Verantwortung tragen musst, sondern ausschließlich für dich selbst!

DoNiMoevents
.createyourlife

© 2019 Nistara Brigitte Rothfischer
DoNiMo Events GbR
An der Wieste 40
27367 Sottrum

USt-ID: DE321795470
IBAN: DE86 1001 7997 1867 4185 92

E-Mail: info@donimoevents.com
Website: https://donimoevents.com
Facebook: /donimoevents.com/
Instagram: dorleundnistara