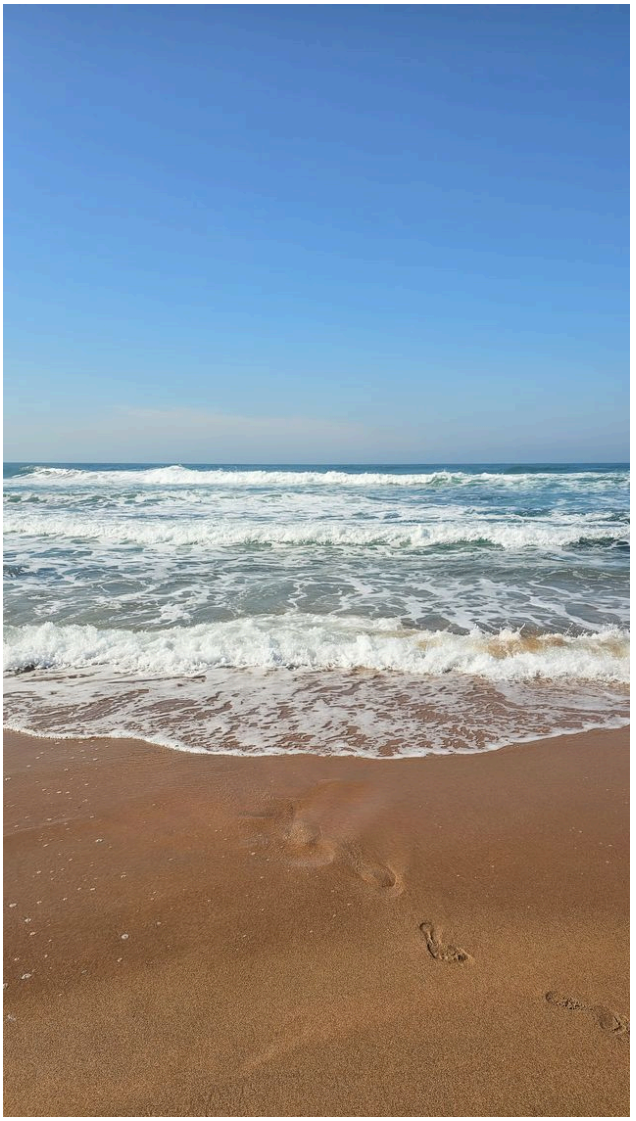
Im Browser ansehen

Nadja van Uelft
sicher auftreten – souverän handeln

Ein bisschen Sommerpause bewahren



Die Sommerpause ist vorbei. Der Kalender füllt sich, die Termine nehmen Fahrt auf – und schneller als erhofft sind wir zurück im gewohnten Rhythmus.

Und die Erholung? Die ist manchmal erstaunlich schnell verpufft.

Muss das so sein?
Wie könnten wir etwas von der Sommerpause mit in den Alltag nehmen?

Der Schlüssel liegt im zweiten Teil des Wortes Sommerpause:

PAUSE

Gerade wenn viel los ist, verzichten wir gern darauf. Verständlich.

Wir meinen dann, alles noch schneller und noch enger getaktet tun zu müssen. Das führt allerdings leicht zu Hektik und erhöht unser Stressgefühl.

Die gute Nachricht: Auch kurze Pausen zwischendurch können viel bewirken.



Pausen müssen gar nicht lang sein. Im Gegenteil: Schon eine Mikro-Pause von wenigen Sekunden kann helfen, kurz aus dem "Funktionsmodus" auszusteigen und einen kleinen Reset zu setzen.

Nach einer Tätigkeit zum Beispiel: kurz **innehalten**. Einmal bewusst ein- und ausatmen. Dann erst weitermachen.

Oder **vor** der nächsten Aktivität, etwa einem Anruf: kurz innehalten. **Wahrnehmen**, wie Sie jetzt gerade sitzen oder stehen. Die Sitzfläche des Stuhls spüren, die Fußsohlen auf dem Boden.



Solche kleinen Boxenstopps helfen, den Kopf immer wieder freizubekommen und anschließend konzentrierter weiterzumachen.

Warten Sie mit der nächsten Pause nicht bis zum nächsten Urlaub!

Impuls für Ihren Alltag

An welcher Stelle könnten Sie heute einmal innehalten und eine Mikro-Pause einlegen?

Ich wünsche Ihnen viele kraftspendende Mikro-Pausen für einen entspannten Alltag – und ein möglichst lange anhaltendes Sommerpausen-Feeling!

Herzliche Grüße, Ihre

Nadja van Uelft

Coach | Trainerin | Speakerin | Autorin
mit der mentalen Kraft der japanischen Friedenskunst



P Mehr über das Thema POWER-Pausen finden Sie in meinem aktuellen Buch.

Kennen Sie jemanden, für den oder die dieser Newsletter ebenfalls interessant sein könnte? Leiten Sie ihn gern weiter!

Nadja van Uelft
Turmstraße 22 | 50733 Köln

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für meinen Newsletter angemeldet haben.

Abmelden