

Ausgleich schaffen

Wer viel und intensiv arbeitet und sich engagiert, braucht einen Ausgleich. Ohne Ausgleich werden noch so kleine Misserfolge oder Fehler gleich zu einer Katastrophe. Ruhe und Abstand fehlen. Auch wenn Sie sich derzeit eher unmotiviert fühlen und meinen, nicht mehr so recht aus Ihrem Motivationstief herauszukommen, sollten Sie auf Ausgleich setzen. Laden Sie Ihren Akku auf, sorgen Sie für eine aktive Entspannung.

Anspannung und Entspannung gehören zu einem erfüllten Leben. Beides sollte sich die Waage halten.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wann finden Sie Ausgleich?
- Wie bleiben Sie in Bewegung?
- Warum sollten Sie regelmäßig Ihre Freizeitgestaltung überprüfen?



Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit einem Ausgleich zu Belastungen im Job gemacht?

Was hat gut funktioniert, wo gab es Schwierigkeiten?

Keywords

Alltagsstress Ausgeglichenheit Ermüdung Erschöpfung fehlender Ausgleich
Feierabend Jahresurlaub Kurzurlaub Monotonie Sättigung Selbstmanagement
Stress Verpflichtungen Vorlieben Wochenende



Suchen und finden Sie Entspannung

Der Beruf verlangt viel von Ihnen. Auch in Ihrem Privatleben häufen sich die Verpflichtungen. Doch bei all der Hektik sollte die Entspannung nicht zu kurz kommen. Ausgleich vom Alltagsstress und von Belastungssituationen sind wichtig und notwendig. Halten Sie die Waage, sonst verderben Stress und Belastungen Ihre Laune und schaden Ihrer Gesundheit.



Am Anfang merken wir den fehlenden Ausgleich vielleicht daran, dass es uns immer schwerer fällt, uns zu konzentrieren, und dass auch Routinearbeiten länger dauern als bisher. Oder wir fühlen uns von den Menschen um uns herum eher belästigt und reagieren gereizt. Und dann kommt auch noch der fehlende oder wenig erholsame Schlaf dazu.

Lassen Sie es nicht so weit kommen. Es gibt eine Reihe von Methoden, um auch im Alltag Entspannung zu finden, meist ohne großen Aufwand, aber immer mit garantiertem Erfolg.

Hinter diesen Methoden verbergen sich drei grundsätzliche Gedanken:

1. Auch die Zeit, um sich zu erholen, sollten Sie bewusst planen.
2. Sie erholen sich am besten, wenn Sie das tun, was Ihnen am meisten Freude macht.
3. Die Wege, sich zu entspannen, sind sehr individuell. Jeder muss für sich seinen eigenen Weg suchen.