



Impulse Juni 2018

Pause - auftanken und mit Vollgas weitermachen

Ups! Da ist es wieder. Die Hektik hat mich gepackt. Dies noch und das noch. Ich sause hin und her. Und meine Affen im Kopf erzählen und erzählen und lassen nicht locker, mich zu verführen und ziehen mich immer wieder in Ihren Bann.

Toll, dass ich das Desaster wahrnehme – und nun?

Es heißt doch so schön: Erst die Arbeit, dann die Kaffeepause! Aber wenn ich jetzt noch nicht fertig bin, mit dem was ich mir vorgenommen habe – was tun?

Einfach mal Pause machen!

Atmen und pausieren von dem, was ich gerade tue oder arbeite und genau das Gegenteil machen. Das kann etwas ganz Kleines sein. Da reicht häufig eine Minute.

Pausen geben uns Gelegenheit zum Innehalten, zum Entschleunigen, zum „Wieder-bei-uns -Sein“. Pausen sind unsere Tankstelle.

Unser Gehirn ist so gebaut, dass es alle 60 bis 90 Minuten ein bisschen „runterfährt“, um das Wahrgenommene und Erlebte zu verarbeiten. Damit sortiert sich unser Gehirn wieder und es klappt gleich sehr viel besser mit der Konzentration und Kreativität. Das funktioniert wie der kleine Zwischenspeicher in Word. Einfach mal schnell was auf der Festplatte ablegen. Die richtigen Back-ups laufen dann in der Nacht, wenn wir schlafen.

Also probieren Sie es aus – und machen Sie „andere“ Pausen zwischendurch.

Herzlichst
Ihre
Bettina Kahlau

MEIN TIPP FÜR SIE:

Machen Sie kleine Pausen zwischendurch, die so ganz anders sind, als das, was Sie gerade gemacht haben.

Selbst wenn es nur eine Minute ist: Widmen Sie dieser Minute Ihre volle Aufmerksamkeit. Erlauben Sie keinem anderen Gedanken sich einzuschleichen. Wenden Sie sich Handgriff für Handgriff (Tee kochen, abtrocknen), Schritt für Schritt (Gehmeditation), Satz für Satz (schreiben oder lesen), Baum für Baum (sehen, was da ist) genau dem zu, was Sie gerade tun.

Wenn Sie gerade etwas im Sitzen getan haben, dann können Sie z.B. auch einfach ein paar Schritte ganz bewusst gehen – ein Fuß nach dem anderen abrollend. Oder Sie räkeln und strecken sich, wie es uns die Natur durch Hunde und Katzen vormacht – also mit dem ganzen Körper, so wie es Ihnen vermutlich normalerweise nicht in den Kopf kommt. Und nicht vergessen: Gähnen Sie dabei ordentlich! Das ist erholsam, denn es setzt Verspannungen frei. Einfach mal ausprobieren und genießen.

Termine

11. - 15. Juni 2018 auf der CEBIT - ich freu mich auf Sie!

Buchtipps

"Spirituell Zeit gestalten mit Benedikt und der Bibel" von Anselm Grün, Friedrich Assländer

"Eine Minute für mich" von Johnson Spencer

Impulse tanken: Haben Sie Lust auf mehr? Sie sind herzlich eingeladen hier www.bettinakahlau.com/impulse oder hier www.bettinakahlau.com/news zu stöbern.



Nachwort – Impulse 2018 – Wieso?

Gute Gedanken prägen diese Impulse, Inspirationen und Weisheiten, die ich für Sie geschrieben habe. Sie wollen nicht belehren, sondern anstiften zum Querdenken, Andersdenken, Einfühlen, Weiterdenken und Weitermachen. Wenn Sie die Impulse interessant für andere finden, dann leiten Sie sie gerne weiter.

Teilen Sie gern Ihre Gedanken und folgen Sie mir auf [Facebook](#), [Instagram](#), [Youtube](#) und [Google+](#) oder schreiben Sie mir eine E-Mail an: impulse@bettinakahlau.com. Ich freue mich immer wieder sehr über Ihr Feedback und Ihre Anregungen!

Impressum:

[BK] BETTINA KAHLAU - EXECUTIVE CONSULTING

Bettina Kahlau

An der Alster 62 20099 Hamburg

Deutschland

Telefon: +49 151 67 52 56 90 · E-Mail: impulse@bettinakahlau.com

www.bettinakahlau.com

USt-IdNr. DE 292 841 442