

Fokus und innere Ruhe im Hier und Jetzt

Ziel im Arbeitskontext:	Du hasst Präsentieren, bist aber gleich dran. Du fühlst Dich gestresst und wirst von selbstkritischen Gedanken oder Emotionen übermannt. Hier findest Du ein paar schnelle Methoden, um Dich zu beruhigen und zu erden.
Länge:	Zwischen 1 und 15 Minuten, je nach Methode.
Privat:	Wenn die Kinder schreien, das Date gleich anruft, vor/während/nach einer Aussprache, nach schlechten Nachrichten, wenn einfach mal wieder zu viel zu tun ist und sich einem alles im Kopf dreht.
Hintergrund:	Wenn wir Stress oder Angst empfinden stehen wir oft nicht mehr in Verbindung zu uns selber oder unserer Umgebung. Wir verlieren unser Relativierungsvermögen und unseren Fokus. Durch das bewusste Einsetzen unseres Körpers bekommen wir sofort Kontakt zum Hier und Jetzt. Das erdet und beruhigt.

Tomorrow Walkers

Die Australischen Aboriginals nennen uns moderne Menschen 'tomorrow walkers': Personen, die immer schon in Gedanken bei der nächsten Aufgabe und Sorge sind. Das Hier und Jetzt bietet jedoch die nötige Ruhe für Fokus und Gelassenheit. Im Hier und Jetzt ist alles gut. (Quelle: www.isira.com)

Quick Tip

Entspanne Dein Gesicht, löse die Zunge vom Gaumen, atme ein paarmal tief ein und aus. Alles ist gut.

Methoden und Tipps für mehr innere Ruhe

- Daumen ankern. Falls Du präsentierst, halte Deine Hände lose auf der Höhe des Solar Plexus vor Deinen Bauch und verschränke die Daumen hinter den geschlossenen Fingern. Das ankert, aber niemand sieht die stützenden Daumen von aussen. Augenscheinlich hältst Du Deine Hände ganz entspannt vor den Körper.
- Alpha Breathing. Tiefes Atmen ankert und beruhigt ebenfalls. Achte darauf, dass sich Dein Zwerchfell ausdehnen und zusammenziehen kann, erlaube Deinem Bauch sich auszuweiten. Atme durch die Nase ein und atme dann ruhig und tief länger aus, als Du eingatmet hast. Das bewusste Verlangsamen Deiner Atmung (länger ausatmen als einatmen) simuliert das Atemmuster unmittelbar vor dem Einschlafen. Es verlangsamt den Puls und löst die innere Anspannung. (www.isira.com)
- Gehe in die 'Power Pose' - wie ein Gewinner: Amy Cuddy erklärte sie 2012 ihrem TED Talk und hat damit Millionen Menschen inspiriert. Hier geht es zum talk. Auch eine Einsicht von ihr: Fake it till you make it! Du darfst schon jetzt so tun, als ob Du ruhig und cool bist. Keiner wird Dich dafür bestrafen, ehrlich!



- Sinnesübung. Wenn Du etwas Zeit hast, verankere Deine Sinne Schritt für Schritt im Hier und Jetzt:
 - Was siehst Du um Dich herum: Welche Farben, Formen, Licht, Schatten, Raum?
 - Was hörst Du? Welche Geräusche nimmst Du wahr?
 - Was fühlst Du? Welche Beschaffenheit hat der Stoff Deiner Kleidung, der Schmuck, den Du trägst? Fühlst Du eine Brise oder ist es warm?
 - Was riechst Du? Ist es stickig oder frisch? Riechst Du Aftershave oder Parfum?
 - Was schmeckst Du? Löse die Zunge vom Gaumen und atme langsam durch den Mund aus? Wonach schmeckt es? Was nimmt Deine Zunge wahr? Trinke einen Schluck Wasser, was schmeckst Du?
 - Wie ist die Stimmung des Raumes in dem Du Dich befindest? Gibt es Aufregung oder ist die Stimmung entspannt, träge oder sogar langweilig?

“Ich bin Teil des Ganzen, tief mit allem um mich herum verbunden. Das Leben hat das Beste mit mir vor. Ich vertraue darauf. Ich bin in Sicherheit.”

- Shakti Shake. Wenn Du Zugang zu etwas mehr Platz hast, z.B. eine Umkleidekabine oder ein Badezimmer: Schwinde Deine Arme wie zwei Pendel gleichzeitig hoch und kräftig wieder herunter. Stelle Dich auf die Zehenspitzen und lasse die Hacken dann gleichzeitig mit den Armen auf den Boden ‘knallen’. Das erdet Dich und Du schüttelst nervöse Energie innerhalb von ein paar Minuten von Dir ab. (www.isira.com).
- Natur. Wenn Du etwas Zeit hast, gehe kurz nach draussen und suche die Natur auf. Auch in Großstädten findet man an fast jeder Strassenecke einen Park, etwas Grün. Schau Dir bewusst die Pflanzen an, die Du siehst. Geniesse die Farben und das Grün. Du bist Teil dieser Natur, nicht des Gebäudes aus dem Du gerade herausgetreten bist. Nimm dieses Gefühl wieder mit hinein.
- Relativieren. Sieh in den Himmel. Irgendwie irre, dass es hier einen kleinen blauen Planeten gibt, auf dem sich da gerade jemand Sorgen macht. Wird Dich das, was gerade passiert noch in 20 Jahren stören? Falls nein: Glückwunsch. Falls ja: Ist das wahr? Weisst Du sicher, dass es wahr ist? Was passiert in Dir, wenn Du diesen Gedanken glaubst? Wer wärst du ohne den Gedanken? (www.thework.com)
- Erden. Gehe in die Hocke, als ob Du auf einem imaginären Stuhl sitzt. Du weisst, schon, die gemeine Übung vom Boot Camp Training. Spanne Dein Gesäß und Deine Beine an. Gehe tief in die Hocke, bis Deine Beine zittern. Bleib ruhig und tief atmen, halte Deine Arme vor Dich, um in Balance zu bleiben. Stehe dann vorsichtig auf. Stampfe noch ein paarmal mit dem Füssen auf den Boden: “Ich bin hier.” Hello darling!
- Positive Affirmationen. Boykottiere Dich nicht selber mit Deinem eigenen, negativen inneren Monolog. Schicke die kritische Stimme in die wohlverdiente Kaffeepause und stärke dafür die andere, positive Stimme: “Das hier wird gut enden. Alles wendet sich zum Guten. Man ist mir wohlgesonnen. Ich bleibe ruhig. Ich kann das. Ich bin HIER.”

» **Don’t get scared, get organised.** Wenn Du Dich regelmässig am Rande des nervlichen Abgrundes wiederfindest, informiere Dich über die Symptome und Folgen von chronischem Stress. Schalte Deine innere Gangschaltung herunter, sodass sich Dein Nervenkostüm ausruhen und einpendeln kann. Du kannst jetzt zwar noch 20 Selbsthilfebücher lesen, aber es läuft doch alles auf das hinaus was Du schon weisst: Genug Schlaf, ausreichend Bewegung, Meditieren, gesund Essen und viel Wasser trinken. #innereruhe