

Denkpause

Das rationale Denken beherrscht unseren Arbeitsalltag. Ein Unterbruch des Gedankenflusses, zum Beispiel ein bewusster Tagtraum, bringt Entspannung und innere Ruhe.

Von Rosmarie Weibel

Menschen in östlichen Kulturkreisen denken oft mit beiden Gehirnhälften zugleich. Diese ganzheitliche Denkart gibt Raum für Ruhe, für das Erkennen der grossen Zusammenhänge, des Wesentlichen. Im Westen dagegen wird vorwiegend die linke Gehirnhälfte benutzt.

Die linke Gehirnhälfte ist zuständig für die Ratio, das Konkrete, das Materielle, sie lenkt das mechanische, analytische, logische, lineare, verbale Denken. Die rechte Gehirnhälfte, die bei den Hyperaktiven und Hochdruckdynamikern unserer modernen Leistungsgesellschaft stark unterbeschäftigt ist, scheint dagegen eher das intuitive, geistige, bildhafte und räumliche Denken zu lenken. Sie nimmt die Realität ganzheitlicher wahr als die linke.

Wer beim Denken beide Denkweisen, die rationale und die intuitive, gleichmässig und gleichzeitig einsetzt, das heisst mit dem Kopf und dem Herzen denkt, erfreut sich einer hohen Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Effektivität im Handeln.

Das Denken umstellen

Während das ganzheitliche Denken unsere Vitalität stärkt, kostet uns die einseitige Ausrichtung unseres Denkverhaltens nicht nur viel Energie, sie raubt gleichzeitig unsere Lebensfreude und Intuition und schwächt Durchset-

TAGTRÄUMEN

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl mit fester Sitzfläche, die Füsse flach auf dem Boden. Legen Sie die Hände mit den Handrücken nach unten auf die Oberschenkel oder so ineinander, dass die linke Hand in der rechten ruht und die Daumenspitzen sich berühren. Schliessen Sie die Augen.
- Machen Sie ein paar tiefe Atemzüge, indem Sie beim Einatmen langsam die Bauchdecke anheben und beim Ausatmen dieselbe sanft einziehen. Atmen Sie langsam, tief und gleichmässig.
- Denken Sie während fünf Minuten an einen besonders glücklichen, freudvollen Augenblick Ihres Lebens oder an eine traumhafte, einsame Landschaft. Seien Sie ganz gegenwärtig. Geniessen Sie diesen Augenblick, respektive Anblick, indem Sie all Ihre Sinne einsetzen, um sich in das dadurch hervorgebrachte Gefühl zu vertiefen.
- Öffnen Sie die Augen und nutzen Sie die durch die Übung frei gewordenen Energien und die Lebensfreude, um mit neuem Tatendrang an die Arbeit zu gehen.

zungsvermögen und Willenskraft. Und noch mehr: Sie kann sogar zu körperlich-geistigen Störungen und zu massiven Muskelverspannungen führen, insbesondere im Bereich des Nackens, der Schultern und des Rückens.

Wer sich einmal während eines kurzen Augenblicks auf seine Gedanken konzentriert, stellt fest, wie ein ununterbrochener Gedankenstrom die Aufmerksamkeit beherrscht und die Wahrnehmung der Realität verzerrt. Diese mentale Daueraktivität macht nicht nur reizbar, ruhelos und gestresst, sie hindert einen auch am objektiven Beurteilen von Entscheidungssituationen.

Man ändert sein Denken natürlich nicht von heute auf morgen. Die ganzheitliche Denkweise ist das Resultat eines durch angemessenes Selbst-Management-Training bewirkten Bewusst-

seinswandels. Weil Persönlichkeitstraining nicht nur einen hohen beruflichen und privaten Nutzen mit sich bringt, sondern auch Zeit in Anspruch nimmt, ist es nicht jedermanns Sache. Um aber die Fitness unseres Gehirns zu optimieren, müssen wir dem einseitig überbeanspruchten Gehirn Ruhepausen gönnen, indem wir unser Denken während einer gewissen Zeit umstellen. Das heisst: die rechte Gehirnhälfte beschäftigen und so die Gehirnwellenaktivität harmonisieren.

Alle 90 Minuten einen Tagtraum einlegen

In erster Linie sollte dazu unsere Freizeit benützt werden. Ideal sind erholsame Beschäftigungen wie Gartenarbeit, Spazieren oder Tätigkeiten, bei denen man den Blick nach innen richtet und

AUTORIN

Rosmarie Weibel ist Betriebsökonomin HWV, Autorin, Bioenergetikerin und Health-Management-Trainerin, ganzheitliche Therapeutin und Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Genf. Sie ist international tätig als Referentin und Seminarleiterin und doziert in Ernährungstherapie an der APAMED Fachschule für angewandte Psychologie & Alternativmedizin, Jona. Mail: rosmarie.weibel@geneva-link.ch.

BUCH

Der abgedruckte Text stammt aus Rosmarie Weibels HRM-Dossier: Stress-Management. Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung. HRM-Dossier Nr. 25. Spektramedia 2004. 76 Seiten, Fr. 19.50.

ONLINE

www.selfempowerment-training.ch



die eine starke Wirkung auf das Unterbewusstsein haben wie die Meditation, die Visualisierung von inneren Bildern, Musizieren oder kreatives Gestalten. Solche Beschäftigungen aktivieren vorwiegend die rechte Gehirnhälfte und das Gehirn kann sich regenerieren.

Um die überbeanspruchte linke Gehirnhälfte auch im Arbeitsalltag zu entspannen, sollte man mindestens alle 90 Minuten eine kurze Pause einlegen und beispielsweise zum «Tagträumer» werden. Wer in der Meditation schon etwas geübt ist, kann die Gedankenflut im Büro kurzfristig zur Ruhe bringen – mittels der Vorstellung einer grossen Stille oder eines leeren oder dunklen Raumes und der gleichzeitigen intensiven Vertiefung in das Gefühl, das diese Vorstellung hervorruft.

Mehr Herz, weniger Hirn

Über das vegetative Nervensystem wirken solche Harmonisierungsübungen auf sämtliche Körpersysteme (Nerven-, Kreislauf-, Drüsen-, Immun-, Verdauungs-, Atem- und Reproduktionssystem). Eine erhöhte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, ein Energiegewinn und ein Gefühl der Ruhe und des Friedens sind die Folgen.

Auch bei Stress ist es sinnvoll, mit etwas weniger Hirn, dafür etwas mehr Herz zu reagieren. Die vom amerikani-

sehen HeartMath Institute entwickelte Übung «Fünf-Schritt-Sofortprogramm gegen emotionalen Stress» hat zum Ziel, den Anwender während einer Stresssituation in einen Zustand der emotional-mentalenen Ausgeglichenheit zu versetzen. Probleme und Konflikte sollen mit einer neuen emotionalen Verfassung betrachtet werden. Dadurch neutralisiert sich der ausgelöste Stressmechanismus und der Energieverlust kann rechtzeitig verhindert werden.

Die meisten positiven Gefühle wie Liebe, Wertschätzung oder Freude wer-

den als warme Empfindungen im Herzen wahrgenommen. Durch die Konzentration auf das Herz und die gleichzeitige Erinnerung an etwas Schönes resultieren grössere Klarheit und Objektivität dem Geschehen gegenüber. Das negative Gefühl wird neutralisiert, man kann kontrolliert reagieren.

Wer so mit herausfordernden Situationen umgeht, vermag nicht nur bessere Entscheidungen zu treffen, er spart auch eine Menge Energie und betreibt aktive Gesundheitsvorsorge. ●●

Glücksmomente
nochmals zu durchleben,
bringt neue Energie.

FÜNF-SCHRITT-SOFORTPROGRAMM BEI STRESS

1. Schritt: Erkennen Sie den Stress und entscheiden Sie sich, das Fünf-Schritt-Programm anzuwenden.

2. Schritt: Führen Sie Ihre Aufmerksamkeit weg von Ihrem rasenden Verstand oder Ihrem Gefühlswirrwarr, lenken Sie sie stattdessen auf Ihr Herz. Bringen Sie Ihre Energie in die Herzgegend, indem Sie sich vorstellen, mit Ihrem Herzen zu atmen. Verharren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zehn Sekunden oder länger im Herzen.

3. Schritt: Indem Sie weiterhin mit Ihrer entspannten Aufmerksamkeit im Herzen verharren, erinnern Sie sich jetzt an ein Gefühl der intensiven Freude, an einen Glücksmoment oder eine besonders glückliche Zeit in Ihrem Leben. Verweilen Sie einen kurzen Moment in der Gegenwärtigkeit der Freude, indem Sie sich voll und ganz auf das mit der Erinnerung verbundene Glücksgefühl einlassen.

4. Schritt: Fragen Sie jetzt Ihr Herz mit Hilfe Ihrer Intuition und Ihres gesunden Menschenverstands aufrichtig nach der für alle Beteiligten optimalen Reaktion oder Entscheidung Ihrerseits.

5. Schritt: Hören Sie intuitiv auf die Antwort Ihres Herzens, ohne diese auch nur im Geringsten mit Ihrem Verstand zu beeinflussen.