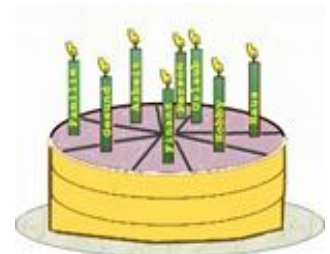
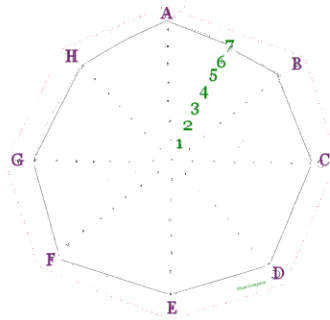
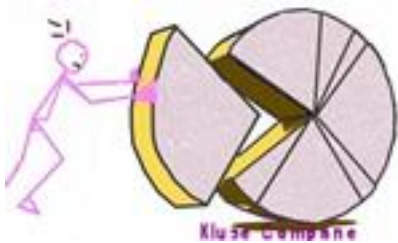


WIE SIE MEHR RUHE FINDEN

PLANEN, MACHEN UND ERFAHREN

Anja Edwards van Muijen



OSTERWALD, 2016

E-BUCH

© ANJA EDWARDS VAN MUIJEN

WIE SIE MEHR RUHE FINDEN; PLANEN, MACHEN UND ERFAHREN.

Oft wissen wir selber, was uns kalmiert. Nicht schein-kalm, nicht traumkalm, aber klar kalm. Aber, im Moment meinen Leben, dass ich am meisten nach Ruhe sehnte, wußte ich nicht mehr was mir kalmierte. Nein, es war noch schlimmer: ich war mich gar nicht bewusst, dass ich Ruhe brauchte.

PLANEN

Deshalb, denke im Voraus: wenn ich so viel Stress habe, dass ich nicht mehr denken kann?

1. VORAUSDENKPLAN

MACHEN UND ERFAHREN

Ruhe, was ist Ruhe? Sind Sie mal gelassen gewesen?

2. RUHE, WIE KENNEN WIR DIE?

PLANEN

Wir wollen Ruhe, aber gibt es noch mehr? Steht das die Ruhe im Wege, oder ist das hilfreich?

3. SEHR WEIT VORAUSPLAN

MACHEN – NORMAL

Wie sieht es aus mit Ruhe und Stress?

4. DIE WELLENBEWEGUNG

MACHEN

Wie bewegen wir zusammen mit den Wellen? Wie finden wir unsere Balance?

5. STRESS-O-METER

ERFAHREN

Stress aufbauen, das geschieht im Selbstlauf. Aber entstressen, welche Mittel gibt es dazu?

6. ENTSTRESSEN

ERFAHREN

In welchen Orten finden Sie Stille?

7. WELCH EINE RUHE, HIER UND DORT

PLANEN

Wenn Sie Ruhetipps genutzt haben, was sind Ihre Erfahrungen? Darüber handelt

8. ZUR RUHE GEKOMMEN

1. VORAUSDENKPLANEN

Wenn man im Stress ist, ist der Fokus sehr eng – nur das, woran wir arbeiten, sehen wir. Wir bemerken nicht, dass wir angespannt sind, nicht einmal, dass wir Entspannung brauchen. Und man sieht schon gar nicht, dass ein Moment nichts tun, letztendlich produktiver ist als sich hartneckig, mit wenig Übersicht, abzumühen.

Also, schau mal, ob Sie nun schon bedenken können, wie Sie entspannen können, wenn Sie zu gestresst sind oder in der Grübelelei gefangen.

VORAUSDENKPLAN – ETWAS EINFACHES

ETWAS EINFACHES

vorbereiten. Etwas was Sie fast überall machen können, was Ihnen entspannt.

ZWISCHENDURCH

Was bei anderen Menschen effektiv ist, ist unterschieden:

- ⊕ ruhige Musik anschalten,
- ⊕ oder heftige Musik,
- ⊕ eine Runde spazieren oder radfahren,
- ⊕ in der Natur sein,
- ⊕ ein Game auf den Handy spielen,
- ⊕ telefonieren mit einem Mensch mit zuhörenden Ohren,
- ⊕ Atmung folgen (12 Ein- und Ausatmungen, oder 1 Minute).

Diese sind kurze Momente: Zwischendürchen. Welche sind Ihre einfache Zwischendürchen?

WAS SIE ÜBERHAUPT SCHON MACHEN

Eine andere Methode ist, bei Sachen die Sie überhaupt schon machen, Ihre Aufmerksamkeit voll darauf zu lenken. Dann ist im Ihren Kopf kein Platz mehr für Grübeleien.

Zum Beispiel:

- ⊕ das Geschirr spülen, und das Wasser fühlen, ausprobieren was treibt und nicht treibt ..,
- ⊕ eine Treppe hinaufgehen und herunterkommen mit Ihrer Aufmerksamkeit bei den Fußsohlen
- ⊕ wenn Sie unbeschäftigt sitzen, im Zug, als Beifahrer im Auto, in einer Pause:
wünsche in Gedanken allen die Sie sehen einen guten Tag.

Es braucht nur einige Minute, und so schaffen Sie die Spitze der Unruhe weg.

ETWAS NEUES EINFACHES

Oder suchen Sie aktiv eine Aktivität, die Sie mögen, und auch noch Ihre herumtreibende Gedanken zur Ruhe bringt. Die Aufmerksamkeit zu eine nützliche, spielerische, oder kreative Aktivität lenken:

- ⊕ ein Musikinstrument spielen,
- ⊕ färben,
- ⊕ Tennis spielen,
- ⊕ Pflanze pflegen,
- ⊕ ach, das können Sie sichselbst wohl ausdenken.

Nichts schweriges, nichts vages. Nur etwas Einfaches, wovon Sie mehr Ruhe bekommen.

VORAUSDENKPLAN – HILFSTRUPPEN

Vor vielen Jahren, als ich viel Stress hatte, hat mein Mann mir geholfen: “Pack dein Fahrrad und radel eine Runde.” Er hat es nur empfohlen, wenn es nicht regnete, so süß. Wo sind Ihre Hilfstruppen?

- ♥ Erzähle einer FreundIn, dass er/sie Ihnen helfen kann: “Bitte, sag mir, wenn ich in Stress gerate, dass ich ..ETWAS EINFACHES... mache.
- ♥ Klebe ein Zettel mit einer Zeichnung von ...ETWAS EINFACHES...
- ♥ Ziehe ein Armband an ...ETWAS EINFACHES...
- ♥ Lege bereit, was Sie benötigen vor ...ETWAS EINFACHES... (Papier, Buch, Schuhe).

2. RUHE, KENNEN WIR DIE SCHON?

Wenn Sie sich sehnen nach Ruhe, dann haben Sie bestimmt eine Vorstellung was Ruhe ist? Etwas angenehmes? Für meine Freundin ist Ruhe: liegen auf einer Luftmatratze in einer Italienischen See. Für meinen Neffe: Heidelbeeren pflücken mit Vater, Mutter und Bruder. Haben Sie schon eine Ruhesituation in Gedanken? Dann wissen Sie bestimmt auch, was diese Ruhe für Sie bedeuten kann.

ZURÜCK NACH EIN MOMENT DER RUHE

Können Sie sich erinnern, wie sich Ruhe anfühlte? Die angenehme Ruhe. Wenig Gedanken vielleicht? Welche Farben waren präsent in dieser Situation? Welche Menschen waren dabei? Welche Kleidung haben Sie getragen? Konnten Sie ein Duft riechen? Welche Geräusche waren um Sie herum? Wie lange dauerte die Ruhe?

Und, schon ein Micromoment von Ruhe erfahren?
Oder auf jedem Fall, nur so getan als ob Sie ruhig waren?

TUE NUR SO ALS OB DIE RUHE DA IST

Wenn Sie in Gedanken eine körperliche Bewegung ausführen, dann sind die Hirngebiete aktiv, die diese Bewegung wirklich ausführen. Und ein Training mit dem Geist hilft eine körperliche Bewegung besser auszuführen! Also, warum nicht RUHE mit dem Geist trainieren?

Übe, Ihren Gehirn Ruhe erfahren zu lassen. Die Stille in Sie selbst. Zufrieden, weil Sie sich genau Ihren Normen entsprechend verhalten haben. Zufrieden, weil Sie jemanden ein Lächeln geschenkt haben, oder Jemand Sie anlächelte. Ein Moment Ruhe wiedererleben ist eine ausgezeichnete Methode um ruhiger zu werden.

FÜNF MINUTE RUHETRAINING

Stelle den Fernseher ab. Stelle Ihre Handy ab. Stelle Ihre I-Phone ab. Mache die Tür zu. Stellen Sie sich fünf Minute den Moment von Ruhe vor. Mit allen Ihren Sinnesorganen. Unterstütze das Wiedererleben mit Ihren Gedanken.

SCHLAFTRICK

Ein Trick um anzuwenden, wenn Sie schwierig einschlafen. Stellen Sie sich der ruhigen Moment vor, mit den Augen, Ohren, mit der Nasen, taste es, erfahre den Körper. Und gleite dann, von diesem imaginierten Moment ins Schlaf.

3. LEBENSPLAN

Ruhe wollen wir, oft eine kleine Atempause, manchmal länger. Aber möchten wir vor immer diese ruhige Umstand, oder möchten wir etwas anderes? Was wollen wir mit unserem Leben, diesem Leben? Das Schwierige ist, so lange wir unruhig sein, beschäftigt diese Frage uns kaum. Leider. Weil wissen, was wir wirklich wichtig finden, kann so viel Ruhe geben. Es wird einfacher zu entscheiden, was wir nicht tun müssen. Und tun was wir wichtig finden, gibt uns Energie und Ruhe.

Wenn alles uns wichtig ist, hasten wir weiter. Alles muss erledigt werden, und Ruhe is weit weg.

Das Wichtigste kann sich im Leben ändern. Ihr Leben bewegt sich in Spirale, und von Zeit zu Zeit kommt der Punkt entlang, wo es am wichtigsten ist, dass Sie sich fragen, was das Wichtigste in Ihrem Leben ist. Einige Hilfsmittel für priorisieren folgen.

1. LEBENSPLAN - METHODE FÜR ANALYTIKER

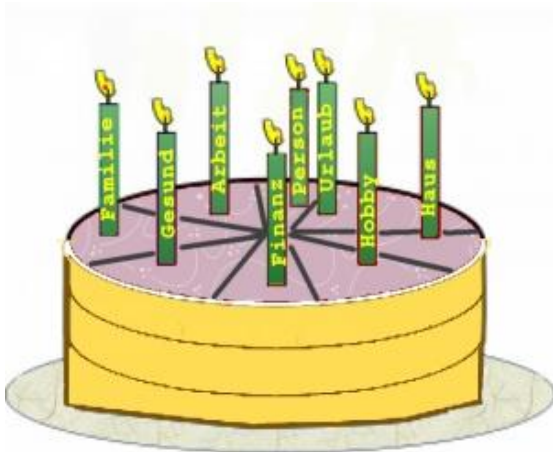
KOMPLETTE ANALYSE

Füll Ihren jetzigen Aufgaben oder Beschäftigungen aus. Positiv (bringt etwas): + of ++. Negativ (kostet etwas): - oder --. Neutral: 0. Unten sind drei meiner Aufgaben erwähnt, bevor ich mich bewusst war, das was ich tun muss, ich besser mit einem Lächeln tun kann ;-).

Für Sie: ein großen Tabel für ALLE Ihre Beschäftigungen auf die letzte Seite.

Aufgaben/ Beschäftigungen	Geld	Ihre Energie	Nützlich für Anderen	Freude	Pflicht	Etwas anderes	Soll ich dies weitermachen? Alternativ?
Abwaschen	+	0	+	+	Hygiene		ja
Abtrocknen	+	--	+	-	0		ja, mit)
Bügeln	0	--	+	--	-		nein. bügelfreie Hemden Falte in Bettücher
Job							
Mit Clique ausgehen							
Angehörigen pflegen							
Ferien							
.....							

VEREINFACHTE ANALYSE - 8 LEBENSBEREICHE



Verteile die Torte (100%) zweimal über die Lebensbereiche:
momentane Situation und
gewünschte Situation (in 1 Jahr, 10 Jahre oder
20 Jahre)

Lebensbereiche	Jetzt	Wunsch	Wunsch
1 Familie & Clique			
2 Haus & Haushalt			
3 Arbeit			
4 Hobbys			
5 Urlaub			
6 Gesundheit			
7 Finanzen			
8 Persönliche Entwicklung			

2. LEBENSPLAN - METHODE FÜR TRÄUMER

Sie machen ein Idealbild. Nehme eine halbe Stunde, worin die Aufgabe ist: Wie werde im 20 Jahren einen idealen Tag oder eine ideale Woche aussehen. Am Ende des Imaginieren des Idealbilds, nehme ein großes Blatt Zeichenpapier und zeichne die Ideale Situation.

3. LEBENSPLAN - METHODE HERZVERBUNDEN

BEANTWORTE 1 FRAGE

Was möchte ich wirklich, wenn Geld keine Rolle spielt?

ERSTELLE EINE LISTE

Stellen Sie sich vor: Sie haben noch ein Jahr zu Leben? Was planen Sie dann?

BEARBEITUNG

Sie haben nun, was Sie als das Wichtigste im Leben empfinden. Dann gibt es noch etwas zu überdenken. Ist das machbar? Vielleicht brauchen Sie noch mehr Ruhe, vielleicht einige Tage Auszeit, um das weiter zu überdenken.

4. DIE WELLENBEWEGUNG

Unser ganzen Leben ist eine Abwechslung von Anstrengung und Ruhe.

KÖRPER

6 Sekunden



Herzschlag



Atmung

24 Stunden



Schlaf-Wach

LEBENSSTIL

7 Tage



Arbeit-Ruhe

1 Jahr



Arbeit-Ferien

Leben



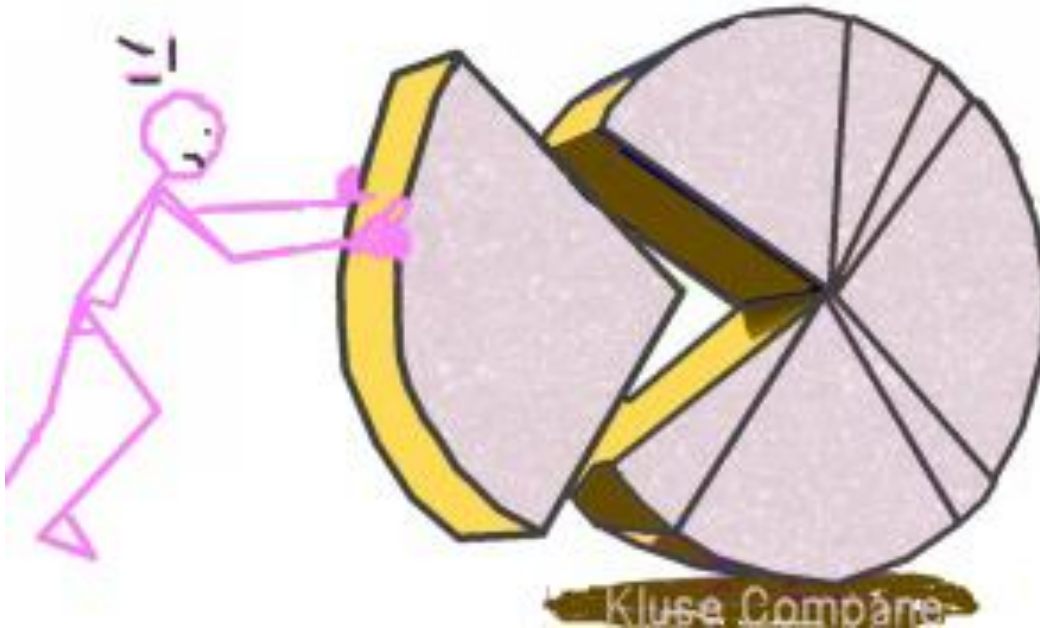
Sabbatical

Herz und Atmung sind unsere treuen Diener. Sie nehmen sich jedesmal ihre Ruhe nach den Arbeit.

Geben Sie Ihren Körper genügend Schlaf?

Haben Sie sich genügend von den Arbeit erholt? Wöchentlich? Jährlich? Im Leben?

5. STRESS-O-METER



Probieren Sie auch mehr Leben in der Torte zu schieben als passt?

WIE BEMERKT MAN, DASS ES ZU WENIG RUHE IM LEBEN GIBT?

Beantworte die folgende 8 Frage:

A. Wie erholt fühlen Sie sich nach dem Wochenende?

0=nicht, 7=total

0 1 2 3 4 5 6 7

B. Wieviel Minipausen gönnen Sie sich am Tag?

0 1 2 3 4 5 6 7 oder mehr

C. Wieviel Nächte pro Woche schlafen Sie gut?

0 1 2 3 4 5 6 7

D. Wieviel Tage pro Woche erfahren Sie Zeitdruck?

0 1 2 3 4 5 6 7

E. Wie gut können Sie sich auf Aufgaben konzentrieren?

1=schlecht 7 sehr gut

0 1 2 3 4 5 6 7

F. Wieviel Tage pro Woche können Sie nach dem Arbeit

total abschalten? Plus Tage ohne Arbeit

0 1 2 3 4 5 6 7

G. Wieviel Tage pro Woche haben Sie keine Kopfschmerzen,

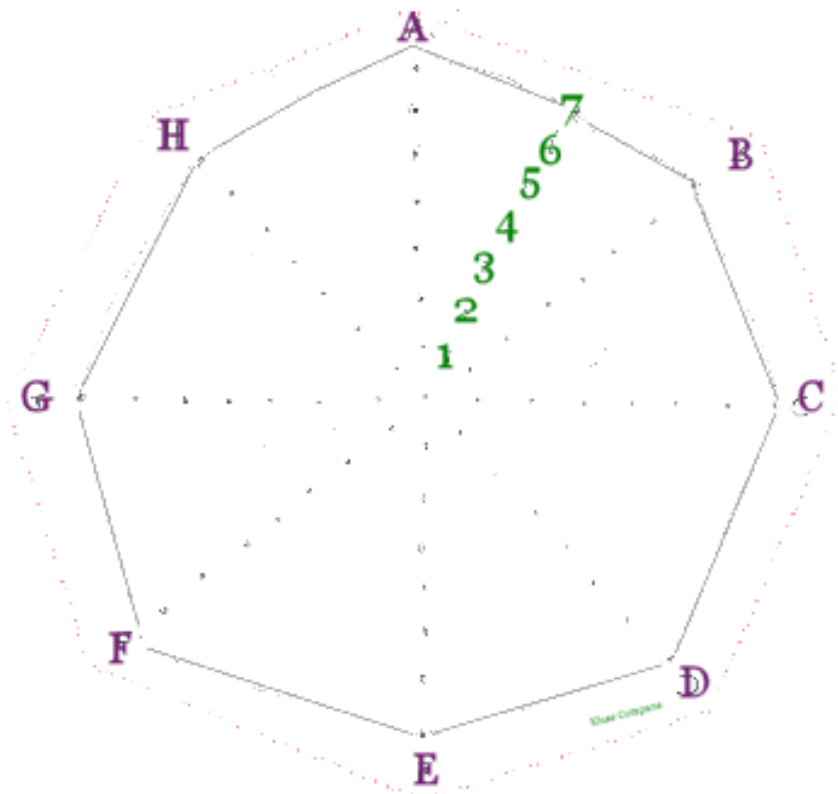
Magen-Darmproblemen oder Verspannungen?

0 1 2 3 4 5 6 7

H. Wie viel Tage pro Woche fühlen Sie sich in Gleichgewicht?

0 1 2 3 4 5 6 7

Übertrage die 8 Antworten in den Grafik auf die nächste Seite.



Frage A - Antwort 4
 Setze einen Punkt
 auf die Linie A – Mitte.
 4. von Mitte.

Alle Frage – Punkte setzen.

Verbinde die Punkte.

In der Mitte bekommen Sie
 ein Tunnel.



Ein Beispiel für die Frage und Antwort:
 A6, B3, C1, D3, E4, F2, G4, H5

Im Tunnelbereich sehen Sie klar,
 außerhalb des Tunnels ist zu wenig Ruhe
 um klar wahr zu nehmen.

Wieviel Ruhe haben Sie, und
 wieviel Weitblick bekommen Sie damit?

Ist entstressen erforderlich?

6. ENTSTRESSEN

EINIGE BEWÄHRTE MITTEL ZUM ENTSTRESSEN

- ⊕ Pausen, Pausen, Pausen, folge das gute Beispiel des Herzens und Atems.
- ⊕ Wichtige Dingen – die meiste Zeit widmen
- ⊕ Genügend bewegen
- ⊕ Gesund essen
- ⊕ Genügend schlafen
- ⊕ *To do* liste so kurz wie möglich,
und für die Dingen die müssen, ok, wenn Sie die dann doch tun müssen, dann mit einem Lächeln, hat noch eine Person Freude daran. ;-)
- ⊕ Fokussiere auf eine Aufgabe gleichzeitig – mehr Aufgaben gleichzeitig ausführen kostet mehr Energie, und raubt Ruhe. Trainiere z.B. Ihre Achtsamkeit.
- ⊕ Lerne Ihre Grenzen zu bewachen, z.B. durch einen Achtsamkeitskurs zur Stressbewältigung (MBSR-Kurs).
- ⊕ Meditiere – Konzentrationsmeditation für Ruhe, Einsichtsmeditation um die Wurzel der Unruhe anzupacken, Liebende Güte Meditation um positive Emotionen zu stärken
- ⊕ In den Ferien richtig ausruhen, vielleicht eine Kombination mit Schwimmen, Achtsamkeit, Yoga oder Naturerlebnisse?

Erfahren * In welchen Orten finden wir Stille?

7. WELCH EINE RUHE, HIER UND DORT

NATUR

Wald – grun tut uns gut

Meer, See, Moor, Heide, Bergen – weit weg sehen

STILLER RAUM

Unis

Schulen

Krankenhäuser

5 K'S

Kurort

Kirche

Kapelle

Kloster

Kluse Compagnie – Retreathaus in Grafschaft Bentheim – www.klusecompagnie.de

Wäldchen rundum das Haus – viele Plätzchen um zu sitzen

Hochmoor, 9 km weit weg sehen – in 3 km Entfernung

Selbständig oder mit persönlicher Begleitung von Anja Edwards

(Achtsamkeitslehrerin (MBSR)), oder mit einem Achtsamkeitskurs.

UND ZUHAUSE

Eine Ecke – mit Objekten die Ihnen Ruhe geben.

Wenn Sie Ruhe suchen, setzen Sie sich dort hin: meditieren, ausruhen, lesen, Musik hören.

Planen * Wenn Sie Ruhetipps genutzt haben, was sind Ihre Erfahrungen?

8. ZUR RUHE GEKOMMEN

- ⊕ Und, Ideen bekommen? Dann nun die Planung machen, und Ruhe erfahren!
- ⊕ Nehme diese Ruhe-Erfahrungen bewusst wahr, in Worten, Bilder, Düften, Geschmack, Körperempfindungen.
- ⊕ Mache diese Erfahrungen zu lebhaften Erinnerungen.
- ⊕ Diese gute Erinnerungen sind eine hervorragende Quelle um in der alltäglichen Hektik eine Insel der Ruhe zu schaffen.

ANFANGEN MIT ACHTSAMKEIT?

Für Sie, Angeboten von Kluse Compagnie :

Büchlein : Einfach anfangen: 6 Übungen in Achtsamkeit.

Kostenlos: <http://www.klusecompagnie.de/einfach-anfangen-6-gratis-uebungen-in-achtsamkeit/>

Einführung in das Achtsamkeitstraining – Wochenende in Kluse Compagnie

<https://www.klusecompagnie.de/einfuehrung-achtsamkeit-wochenende/>

und in kürze:

Ein App mit Training und Meditationen

