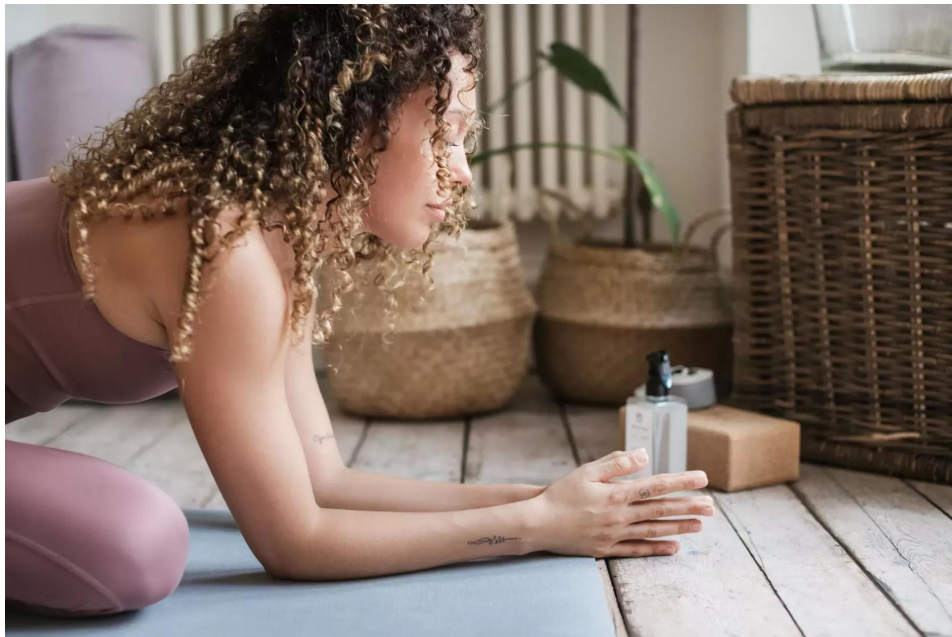




3 Wege zum Abschalten

Während wir uns auf die Saison der Feiertage, langen Wochenenden und Sommerferien zubewegen, gibt es mehr Möglichkeiten, Ruhe und Entspannung einzuplanen und Zeit zum „Abschalten“ einzuplanen. Während wir nach einer Woche in der Sonne oder einfach ein paar Stunden in der Natur ein Gefühl der Verjüngung erleben, ist es kein Geheimnis, dass es vielen von uns (mich eingeschlossen) unglaublich schwer fällt, tatsächlich „abzuschalten“. Ob es daran liegt, dass wir von zu Hause aus arbeiten (und daher „bei der Arbeit leben“, wie viele Menschen berichtet haben), ständig mit unseren E-Mail-Posteingängen verbunden sind, reflexartig soziale Medien checken oder einfach das Gefühl haben, …



Während wir uns auf die Saison der Feiertage, langen Wochenenden und Sommerferien zubewegen, gibt es mehr Möglichkeiten, Ruhe und Entspannung einzuplanen und Zeit zum „Abschalten“ einzuplanen. Während wir nach einer Woche in der

Sonne oder einfach ein paar Stunden in der Natur ein Gefühl der Verjüngung erleben, ist es kein Geheimnis, dass es vielen von uns (mich eingeschlossen) unglaublich schwer fällt, tatsächlich „abzuschalten“.

Ob es daran liegt, dass wir von zu Hause aus arbeiten (und daher „bei der Arbeit leben“, wie viele Menschen berichtet haben), ständig mit unseren E-Mail-Posteingängen verbunden sind, reflexartig soziale Medien checken oder einfach das Gefühl haben, dass wir unerbittlich beschäftigt sein „sollten“, es ist so. Noch nie war es so schwer, abzuschalten und aus der Hektik des Lebens auszusteigen wie heute. Wie bei den meisten schwierigen Dingen ist das Abschalten und wirkliche Entspannen eines der wichtigsten und wohltuendsten Dinge, die wir für unsere körperliche und geistige Gesundheit tun können, und um das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Beruhigung der Sinne

Unsere Sinne wurden noch nie so überreizt wie heute. Während unsere Gehirne und Körper immer noch die gleichen sind wie die Gehirne und Körper der Menschen vor mehreren tausend Jahren, erleben wir heute mehr „Stressoren“, als Menschen jemals erleben mussten. Ein überfüllter E-Mail-Posteingang, Lärmbelästigung, der Druck, auf Texte und Nachrichten zu antworten, Giftstoffe aus verarbeiteten Lebensmitteln und synthetischen Chemikalien sowie der allgegenwärtige Stress, das hektische Privat-, Berufs- und Sozialleben zu bewältigen, bedeutet, dass das Nervensystem ständig unter Stress steht, und es ist dringend sanierungsbedürftig. Sich eine Auszeit zu nehmen, um körperlich, emotional und mental abzuschalten, kann dazu beitragen, Stress drastisch zu reduzieren, das Immunsystem zu stärken, Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen, den Schlaf zu verbessern, das Energieniveau zu steigern, eine bessere Stimmung hervorzurufen und unser allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Egal, ob Sie in exotische Länder fliegen oder sich fragen, wie Sie Ihre Wochenenden und Feiertage optimal nutzen können, versuchen Sie diese drei

Möglichkeiten, um abzuschalten:

1. Digital trennen

Es ist schwierig, metaphorisch „abzuschalten“, es sei denn, wir schalten unsere digitalen Geräte buchstäblich aus. Jedes Mal, wenn unsere Telefone uns auf Anrufe und SMS aufmerksam machen, erleben wir eine Ausschüttung von Cortisol (dem „Stress“-Hormon), was uns dazu veranlasst, so schnell wie möglich zu reagieren. Wenn wir diese Warnungen mehrmals am Tag hören, werden wir in einem nahezu konstanten Strom von Cortisol gebadet, was zu chronischem Stress führt – was dann zu erhöhtem Blutdruck, gestörter Verdauung, Schlafproblemen, unterdrückter Hormonfunktion und verminderter Vitalität führen kann. Während das Schalten des Telefons in den Stumm- oder Flugzeugmodus ein großartiger erster Schritt ist, um Ihren heiligen Raum zum Abschalten zurückzugewinnen, kommt nichts dem buchstäblichen Ausschalten Ihres Telefons, Laptops und aller anderen Bildschirme nahe, denen Sie zu Hause ausgesetzt sind. Ein Wochenende, ein Tag oder auch nur eine Stunde ohne Technologie lässt uns daran denken, wie es ist, ein wahrer Mensch zu sein. Lesen (Link entfernt) Greenberg für 65 gerätefreie Aktivitäten in mundgerechter Größe, die wissenschaftlich erwiesenermaßen wahres Glück fördern und Ihren Augen dabei helfen, sich vom Starren auf Bildschirme zu erholen, verwenden Sie die (Link entfernt) um sie im Schlaf zu beruhigen.

2. Verbinden Sie sich wieder mit sich selbst

Meditation kann uns helfen, uns auf einer tieferen Ebene wieder mit uns selbst zu verbinden, besonders wenn wir so viel von unserem täglichen Leben damit verbringen, uns auf die Arbeit und andere Menschen zu konzentrieren. Es gibt viele Arten zu meditieren, also nimm dir Zeit, um herauszufinden, welche Methode dir am besten hilft, abzuschalten. Probieren Sie eine Technik aus *Entspannen Sie sich und seien Sie bewusst* von Sayadaw U Tejaniya, das 31 kurze Kapitel enthält, um einen

Monat voller Meditationen für das tägliche Leben zu erstellen. Schalten Sie bei einer geführten Meditation ab ([Link entfernt](#)) oder sitzen Sie einfach nur ein paar Minuten am Tag und beobachten Sie Ihre Gedanken, ohne zu urteilen ([Link entfernt](#)). Wenn Sie wissen, dass Sie sich während der Meditation leicht ablenken lassen, ist das ([Link entfernt](#)) Wrap kann dabei helfen, überschüssiges Licht und Geräusche auszublenden und Geist und Sinne zu beruhigen. Viele Menschen berichten von einem größeren Gefühl der Entspannung, Klarheit, Präsenz und einer deutlichen Stressreduktion bei regelmäßiger Meditationspraxis.

3. In den Flow-Zustand kommen

Wenn Sie die Art von Person sind, die nichts mehr liebt, als Ihren Körper zu bewegen und Ihren Herzschlag zu spüren, könnten Sie von einer dynamischen „Bewegungsmeditation“ profitieren. Bewegung ist zutiefst therapeutisch für Körper und Geist, hilft Stress abzubauen und Endorphine („Glückshormone“) freizusetzen. Wenn wir uns auf eine Weise bewegen, die uns Spaß macht, können wir auch ein Gefühl erleben, das als „Flow-Zustand“ bekannt ist; ein Gefühl, vollständig engagiert, präsent und in Geist, Körper und Seele vollkommen vereint zu sein. Viele Menschen erleben den Flow-Zustand beim Laufen, Radfahren, Tanzen, Klettern, Surfen, Skifahren, Schwimmen oder beim Bewegen durch Körperhaltungen in einem Yoga-Kurs. Der Schlüssel zum Erreichen des Flow-Zustands besteht darin, etwas zu tun, das herausfordernd genug ist, um den Geist konzentriert zu halten, aber angenehm genug ist, um keinen Stress zu verursachen. In den Flow-Zustand zu kommen, ist mit mehr Glück, höherer intrinsischer Motivation, größerer Kreativität und besserer emotionaler Regulierung verbunden, und das Finden Ihres Flows kann Ihnen dabei helfen, wirklich „abzuschalten“. Wenn Sie Ihren Flow in einer Yogastunde im Vinyasa-Stil finden möchten, ist eine rutschfeste Matte unerlässlich – Sie werden erstaunt sein, wie viel flüssiger, stärker und ablenkungsfrei Ihre Praxis werden kann, wenn Sie es nicht sind Angst vor dem Ausrutschen! Entscheiden Sie sich für die ([Link entfernt](#)) oder

verwenden Sie die (Link entfernt). Um im Savasana komplett abzuschalten, empfehlen wir auch den (Link entfernt) damit Sie verjüngt, wiederbelebt und bereit sind, wieder „einzuschalten“, wenn Sie bereit sind.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)