



## Auszeit für mehr Lebensfreude: Die Mikropause

Mit wenig viel erreichen!

*Der Alltag plätschert so dahin: Der Wecker klingelt, die Augenlider sind schwer, unter der Decke ist es wohligh warm. 7 Minuten später: der Wecker klingelt wieder. Aufstehen. Frühstücken. Zur Arbeit gehen. Pendenzen abarbeiten. Nach Hause kommen. Pendenzen abarbeiten (darunter sind auch sportliche Aktivitäten zu finden)...*

*Der lauwarme Alltag*

... Nachtessen. Abend geniessen. Zu Bett gehen. Und so weiter und so fort. Der Alltag ist in Ordnung, gut eingerichtet. Doch manchmal streift den einen oder anderen den Gedanken: ist es das? Der Gedanke ist schnell verfliegen, denn bereits klingelt der Wecker wieder und der Tag fordert Konzentration und Einsatz.

*Nutzen der bewussten Mikropause*

Wollen Sie den Alltag lebendiger und erfüllender erfahren? Die Mikropause ist ein äusserst wertvoller Schritt dazu. In dieser 1-2minütigen Pause treten Sie bewusst in Kontakt mit sich selbst. Sie nehmen wahr, wie es Ihnen geht, ohne zu beurteilen, ohne zu bewerten. Diese Wahrnehmungsübung fördert sowohl das Gefühl von Lebendigkeit, wie auch die Konzentrationsfähigkeit für die aktuelle Aufgabe. Mehrmals im Tag eingebaut dient die bewusste Mikropause der Selbstwahrnehmung – und dies ist ein wertvoller Schlüssel zu Schaffenskraft, Sinnerfüllung und Erfolg im Beruf bzw. im Leben.

*Anleitung zum Selbstcoaching: Die bewusste Mikropause*

Wie gehen Sie bei der bewussten Mikropause vor? Egal ob an der Bushaltestelle oder vor dem Computer, in einer Sitzung oder Zuhause. Fokussieren Sie einen ruhigen Punkt oder – falls der Rahmen dazu gegeben ist – schliessen Sie die Augen. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug. Mit verspielter Neugier machen Sie sich auf Entdeckungsreise, wie es Ihnen geht:

- Nehmen Sie Ihren Körper und Ihre Atmung wahr... aha, meine Schultern sind verspannt, mein Atem geht schwer, ich bin müde.  
Einfach nur wahrnehmen, ohne zu bewerten: Aha, so spüre ich.
- Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr... ah interessant, ich habe keine Lust, hier zu sein oder oh, wie leicht und zufrieden ich gerade bin oder aha, ich fühle nichts.  
Einfach nur wahrnehmen: Aha, so fühle ich im Moment.
- Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr... mmh, die Vorstellung des anstehenden Gesprächs belastet mich oder ah interessant, ich möchte lieber am Velofahren sein.  
Einfach wahrnehmen: Aha, so denke ich gerade.

Nehmen Sie jetzt einen tiefen Atemzug und sagen Sie innerlich beim Ausatmen **Ja** – zu allem, was Sie wahrgenommen haben. Dieses wertfreie Bejahen von dem, was gerade ist, reduziert Spannungen in Körper und Psyche. Lebendigkeit und Entspannung stellen sich vermehrt ein und Sie können besser auf die aktuelle Aufgabe fokussieren. Verstärkt werden kann die Wirkung, indem Sie hörbar mit einem Seufzer oder mit dem Ja ausatmen. Dies jedoch nicht gerade in der Teamsitzung;-)

Regelmässiges Selbstcoaching ist der Schlüssel zum Gelingen. Lieber nur 5 Minuten pro Tag als 1 Stunde alle 2 Wochen!



Herzlichst,  
Corinne E. Sutter

### **Buchempfehlung**

#### **Wenn morgen mein letzter Tag wäre –**

**Was im Leben wirklich zählt**

Inspirierende Lektüre von Ulrike Scheuermann



### **Demnächst**

#### **Einführungskurs Selbstcoaching mit Logosynthese: 3./4. September 2016**

*Vergrössern Sie Erfolg und Zufriedenheit im Beruf bzw. Leben!*

**Frühbucherrabatt bis 15.07.16**

#### **Geld - Von der Fessel zur Fülle: 26./27. November 2016**

*Lernen Sie einen neuen Umgang mit Geld kennen!*

**Frühbucherrabatt bis 16.09.16**

#### **Supervision Selbstcoaching mit Logosynthese in Gruppen: 5. November 2016**

*Vertiefungsthema: Glaubenssätze - wie sie entstehen, unser Leben beeinflussen und wie wir sie verändern können!*

**Frühbucherrabatt bis 02.09.16**