



## Wege zur inneren Kraft

**Viele Menschen merken im Laufe ihres Lebens, dass ihnen alles zuviel wird und dass Dinge, die früher als angenehm empfunden wurden, heute nur noch als belastend erlebt werden. Es macht sich ein gewisses Unwohlsein bemerkbar, und viele fragen sich: Wie soll ich das alles schaffen?**

Häufig liegt die Ursache für Stress, Burnout, innere Unruhe und andere belastende Verhaltensmuster darin, dass man vergessen hat innezuhalten und wieder neue Kraft zu tanken. Warum schaffen es dennoch viele Menschen, trotz der hohen Anforderungen weitgehend gesund, glücklich und ausgeglichen zu sein? Das Geheimnis ist ganz einfach: Sie gönnen sich regelmäßig Zeiten des Ausgleichs und der Ruhe.

Unten finden Sie eines der sichersten Rezepte, um sich nachhaltig eine gute Lebensqualität zu bewahren. Wenn Sie diese Tipps befolgen, werden Sie schon in Kürze ein wesentlich besseres Wohlbefinden erleben. Also: Wissen ist nicht tun! Tragen sie sich die Termine in Ihren Kalender ein und machen Sie diese zu den wichtigsten Ihres Lebens!

- Jeden Tag eine halbe Stunde für sich alleine nützen (Spaziergang, Entspannungstechnik, beruhigende Musik, lesen, Meditation ...)
- Jede Woche einen halben Tag „Auszeit“ für sich alleine (Saunabesuch, Bergtour, schwimmen, Rad fahren, spazieren ...)
- Jeden Monat einen „Wüstentag“ alleine (Ausflug zu einem schönen Ort, Spazierfahrt, wandern, Skifahren, Sauna- oder Badetag ...)
- Jedes Jahr vier bis sieben Tage „Rückzug“ in einem ruhigen Ort (Kloster, spirituelles Zentrum, Almhütte, Ferienhaus, Insel ...)
- Alle 10 Jahre mindestens vier Wochen „Großreinigung“ (Weltreise, Pilgern, Weitwanderung, Sprachferien ...)

**Natürlich kann nicht jeder aus beruflichen Gründen regelmäßig diesen Lebensstil leben, aber dann ist es umso wichtiger, darauf zu achten, dass nach längeren Zeiten der Anstrengung auch längere Zeiten des Ausgleichs gefunden werden.**