

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUG 2022

Rezept-Tipp

Rosenwasser



Limonade

EIGEN VERANT WORTUNG

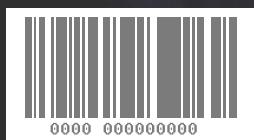


LOVE IT.CHANGE IT.

LEAVE IT. **Das ist gelebte Eigenverantwortung**

PREVIEW *September*
Bewegung

Zwischen Sportskanone und
Couchpotato gibt es noch so
viel mehr!



HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 08/ 2022

Personal Note:

**Hot, Hot, Hot - it`s
Sumertime!**

Wow- was für ein wahnsinnig schönes, heißes Sommerwetter! Ich mag es warm und heiß, deshalb komme ich auch gut mit diesen Temperaturen zurecht. Für die Natur jedoch, als auch für viele Menschen, sind diese Bedingungen wahre Herausforderungen. Es ist wie so oft im Leben – alles hat auch seine Schattenseiten.

Ich habe mein Arbeitsverhalten den Temperaturen angepasst. Das bedeutet, ich bin weniger Aufgaben nachgegangen, um der „Überhitzung“ vorzubeugen. Denn es ist meine Verantwortung auf mich und mein Wohlbefinden, meine Gesundheit, zu achten. Also habe ich in den kühleren Morgenstunden gearbeitet und am frühen Nachmittag, den Schreibtisch gegen den Pool getauscht. Ein kühles Getränk, ein leckeres Eis und ein paar schöne entspannte Stunden im Garten – herrlich!

Passend dazu sind wir beim entsprechenden Thema der August-Ausgabe, der „Eigenverantwortung“ angelangt. Wie oft lassen wir diese zu kurz kommen oder geben sie gleich ganz ab? It`s time to change!

Wieso und weshalb, erfährst Du auf den kommenden Seiten!



Love it, change it or leave it –
Das ist gelebte Eigenverantwortung

RESPONSIBILITY

Viele Menschen unterschätzen, wie groß ihr Einfluss ist, den sie auf ihr Wohlbefinden durch eigenverantwortliches Handeln haben.

Bei der Eigenverantwortung geht es darum, eigene Entscheidungen zu treffen, für das eigene Tun und Unterlassen einzustehen und, letztendlich, die Konsequenzen zu tragen.

Bei der Eigenverantwortung geht es nicht nur darum, für Fehler gerade zu stehen, sondern auch für das „Nichtstun“, also für Versäumnisse und schädliche Passivität.

Das Tempo in der Arbeitswelt ist heute so hoch wie nie zuvor. Die Prozesszeiten verkürzen sich, Produktzyklen werden kürzer und die Arbeit verdichtet sich und verteilt sich auf immer weniger Schultern.

Durch das verstärkte Arbeiten im Homeoffice sind die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit immer mehr verschwommen und was anfänglich nach mehr Freizeit aussah, bereitet nicht wenigen Probleme: Die Arbeit findet kein Ende – nicht einmal an der Haustür!

Und wieder dürfen wir eine Schattenseite kennenlernen, wovon wir anfänglich glaubten, es sei toll. Die Folge ist, dass immer mehr Menschen an stressbedingten Erkrankungen, wie Tinnitus, Herzrhythmus- und Schlafstörungen und mentaler Erschöpfung leiden.

Genau deshalb ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und die SELBSTverantwortung, für seine Vitalität und Gesundheit zu übernehmen.

Das bedeutet:

- ☞ Für das eigene Wohlbefinden bewusst Verantwortung zu übernehmen
- ☞ Achtsamkeit auf das mentale und emotionale Befinden zu richten
- ☞ Für eine entspannte Life-Work-Harmony zu sorgen
- ☞ Für ein glückliches, erfülltes und gesundes Leben zu sorgen

Theoretisch klingt das alles ganz einfach und leicht, aber vermutlich du gelegentlich große Mühe haben, auf dich selbst achtzugeben, dich selbst bzw. deine Bedürfnisse wahrzunehmen und deine SELBSTverantwortung zu aktivieren.

Ich könnte auch sagen:

Solange wir funktionieren, vergessen wir uns selbst – wir nehmen uns nicht wichtig genug!

Diese Haltung ist gefährlich! Wir sind nämlich keine Maschinen und müssen unser funktionieren selbst sicherstellen – das ist ganz alleine unsere Verantwortung und wenn wir mal nicht mehr funktionieren, interessiert es auch keinen, warum das so ist. Im Prinzip betreiben wir Raubbau auf zwei Seiten:

1. Wir gefährden unsere physische und psychische Gesundheit
2. Wir setzen unsere Karriere und den Job aufs Spiel

Sind wir wirklich so leichtsinnig oder, anders ausgedrückt, „dumm“?



In unserem Team gibt es 2 neue Mitarbeiter:

Jemand & Niemand

Jemand baut ständig Mist und **Niemand** ist schuld

Natürlich wäre es ein Leichtes die Verantwortung zu delegieren oder auf Umstände, Schicksale oder ähnliches abzuschieben, ABER – Eigenverantwortung heißt auch, selbst nach Lösungen zu suchen. Steigende Verantwortung im Job, Zeit- und Leistungsdruck, Erreichbarkeit usw. sind nur Gründe für wachsenden Stress, aber die Verantwortung, etwas dagegen zu tun, tragen wir alleine, auch wenn es aus purem Selbstschutz ist. Leider unterschätzen viel zu viele Menschen, wieviel Einfluss wir auf unser Wohlbefinden durch eigenverantwortliches Handeln haben.

Wie sieht es bei Dir aus? Wie viel Luft nach oben, in Sachen Eigenverantwortung, gibt es bei Dir?

1. Verharrst Du in Frust und bleibst obrigkeitstreu und fremdgesteuert? Machst also, gerne und häufig, andere (Chef, Kollegen, Partner:in etc.) für Deine Probleme verantwortlich?

Hinweis: Niemand verbietet Dir Grenzen zu setzen und auch mal „Nein“ zu sagen. Du musst nur die Konsequenzen berücksichtigen.

2. Traust Du Dich Bedenken zu äußern, wenn Du weißt, dass sich eine Sache in die völlig falsche Richtung entwickelt? Falls nicht, steigt Dein Stresslevel im Prinzip unnötig, denn auch Bedenkenträger können angesehene und wertgeschätzte Mitarbeiter für ein Unternehmen sein.

Hinweis: Trainiere Dein Selbstbewusstsein und Deine Zweifel, konstruktiv zu kommunizieren.

3. Zählst Du zu den Opfer-Typen? Siehst in erster Linie immer nur die Probleme, anstatt die Chancen?

Hinweis: Stehe zu Dir selbst und sei Macher anstelle Mitläufer

4. Teilst Du Deine Gedanken in der Man-Formulierung mit? („Man müsste...“, „Man sollte...“) Dies ist ein Zeichen, dass Du Dich von Dir selbst distanzierst und nicht zur eigenen Meinung stehst. Du gaukelst so eine Mehrheit vor, auf die Du dann auch die Verantwortung übertragen kannst, wenn etwas schief läuft. („Das hat man sich wohl anders vorgestellt.“)

Hinweis: Verwende ICH-Formulierungen („Ich denke...“, „Ich bin absolut überzeugt...“) und stehe zu Deiner Meinung.

5. Wie gehst Du mit Fehlern um? Versuchst Du sie zu vertuschen? Meist fällt einem ein solches Verhalten oft vor die Füße und hinterlässt mehr Schaden als das es nützt. Wenn man dem Hinweis verfolgt: Stehe zu Deinem Fauxpas, handle lösungsorientiert und habe bestenfalls noch eine Fehlervermeidungsstrategie, dann wirst Du keinen Respekts- oder Autoritätsverlust erleben.

Je mehr Fragen Du jetzt mit JA beantwortet hast, desto mehr Luft nach oben zeigt sich Dir auf.

Mir ist bewusst, dass viele Menschen, die das Selbstverständnis in Bezug auf eigenverantwortliches Handeln zuvor nicht praktiziert haben, eine echte Herausforderung erleben. Überfordere Dich deshalb nicht und vermeide eine 180-Grad-Drehung, sondern beginne Step-by-Step.



Woher kommt es, dass wir uns mit der Verantwortung für unser Denken, Fühlen und Handeln so schwer tun?

Leider sind einige Menschen schnell bei der Hand, andere für ihre Probleme und Schwierigkeiten verantwortlich zu machen.

Andere Menschen; die Umstände; die Eltern; die Vergangenheit; die Vererbung; die Wirtschaft; die Politik.

Durch den Gebrauch dieser oder anderer Entschuldigungen und das nicht Übernehmen der Eigenverantwortung, fühlen wir uns unserem Schicksal ausgeliefert. Wir sind der festen Überzeugung, dass wir unserer Vorbestimmung nicht entinnen können und deshalb dazu verdammt sind, ein unglückliches Leben zu führen.

ÜBERRASCHUNG: Das sind wir nicht! Wir können die Vergangenheit nicht ungeschehen machen, aber wir können entscheiden, inwieweit sie unsere Zukunft bestimmen soll! Denn wir haben im Leben immer die Wahl! Ereignisse und Situationen im Leben geschehen, aber wir machen sie zu unseren Erlebnissen.

Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass wir die Verantwortung für unser Leben, inklusive aller Probleme, übernehmen! Also: Raus aus der Opferrolle!

Wenn Du Dich gereizt, genervt und unglücklich fühlst, dann sind es Deine negativen Denk- und Verhaltensmuster, Deine eigene Lebensweise macht Dir das Leben schwer. Nur Du alleine kannst Deinem Unglücklichsein ein Ende setzen, indem Du aufhörst, andere für Deine Situation verantwortlich zu machen. So kannst Du Möglichkeiten entdecken, die dazu beitragen, dass sich Deine Lage ändert.

Oft trauen sich Menschen aufgrund von Unsicherheiten, Ängsten, Hemmungen und Scham nicht, ihre Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen oder durchzusetzen. Sie leben in der Hoffnung oder Erwartung, dass ihre Mitmenschen ihnen diese von den Augen ablesen und natürlich erfüllen – was meistens nicht gelingt.

Mit dem Übernehmen der Verantwortung für unser Denken, Fühlen und Handeln ergeben sich eine Reihe an Vorteilen:

1

ERSTENS

Mein Wohlbefinden hängt nicht von anderen Menschen und deren Willkür ab.

2

ZWEITENS

Meine Gefühle hängen nicht davon ab, wie andere Menschen sich mir gegenüber verhalten.

3

DRITTENS

Ich bestimme über mein Leben – ich bin der Steuermann oder die Steuerfrau.

4

VIERTENS

Ich werde nicht wie ein Blatt im Wind, mal dahin und mal dorthin getrieben.

Und das Schönste:

Ich bleibe trotz allem ein rücksichtsvoller, empathischer Mensch! Ein Mensch, der keine falsche Hemmungen hat und das tut, was er für richtig hält.

Übung macht den Meister

Immer wenn Du Dich dabei erwischst, dass Du wieder einmal Verantwortung abgeben möchtest, werde Dir folgenden Punkten bewusst:

In einem selbstbestimmten Leben delegiert man keine Verantwortung weg – andernfalls entscheiden andere für Dich.

Wenn Dir Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit wichtig sind, legst Du sie nicht in die Hände anderer, denn es ist Deine Eigenverantwortung. Anderen kann im Zweifel beides völlig gleichgültig sein.

Eigene Freiheit zeichnet sich durch eigenverantwortliches Handeln aus. Nur so kannst Du aktiv bei der Entwicklung von Projekten, Aufgaben, etc. mitentscheiden.

Mehr Akzeptanz erhältst Du, wenn Du Stärke ausstrahlst, indem Du zu Deiner Meinung stehst.

Wer mehr Glück in seinem Leben erleben möchte, muss sich um sich selbst sorgen. Nur so gewinnst Du mehr Zufriedenheit.

Indem wir unser Denken ändern, können wir unserem Leben eine positive Wendung geben. Du und ich, wir haben immer wieder die Wahl, wie wir auf Menschen und Umstände reagieren. Die Fähigkeit, wahres Glück zu empfinden und unserem Leben die Richtung zu geben, tragen wir alle in uns.

Das Saatkorn für ein glückliches, gesundes Leben in Fülle und Wohlstand tragen wir alle in uns. Wir müssen es nur entdecken und aufgehen lassen. Das und noch vieles mehr ist die Zielsetzung meiner Coaching Programme.

Es ist nie zu spät etwas in seinem Leben zu verändern. Beginne bei Dir und übernehme mehr Verantwortung für Dich! Sei mutig... es lohnt sich!



Lass' uns sprechen!



Wer sich selbst treu bleiben will, kann nicht immer anderen treu bleiben!

– Christian Morgenstern



Rezept-Tipp für August

ROSENWASSER- LIMONADE

ZUTATEN

- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Rohrohrzucker
- 1 Liter stilles Mineralwasser
- 20ml Rosenwasser
- 1 Handvoll Rosenblätter unbehandelt



Quelle: www.ayurvedabien.com

ZUBEREITUNG

Zitrone heiß abwaschen, abreiben, halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Andere Hälfte in Scheiben schneiden.

Zucker und Zitronensaft ins Wasser einrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann Zitronenscheiben, Rosenwasser zugeben, nochmals umrühren und bei Zimmertemperatur genießen.

Tipp: Noch erfrischender wird es mit einem Stängel frischer Minze.

Preview...

Im nächsten Monat möchte ich die Ausgabe dem Thema Bewegung widmen und ganz besonders den "Bewegungsmuffeln" unter euch.

Denn: Der Sommer ist noch nicht vorbei und somit ist es noch nicht zu spät, um mit "Outdoor Sport" anzufangen.

Mir ist mir durchaus bewusst, dass nicht in jedem eine Sportskanone steckt, aber darum geht es auch nicht in der nächsten Ausgabe, sondern vielmehr darum, warum Bewegung für uns so wichtig ist, wie und wo ich Bewegung in meinen Alltag integrieren kann und was ich davon habe.

Wer rastet der rostet, den Satz hat bestimmt jeder schon einmal gehört, aber was bedeutet das? Wie viel Bewegung sollte ich innerhalb eines Tages haben und vor allem: wie bekomme ich mich motiviert, wenn ich ein Couchpotato bin?

Ihr dürft also gespannt sein – nur schon mal so viel: es wartet ein kleines Geschenk auf euch! :-)

Natürlich möchte ich Dich auch weiterhin ermuntern, mir Deine Themenvorschläge zu schicken. Ich greife diese sehr gerne auf und mache sie zum Thema in der Gesundheits-POST.

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung!

Deine Claudia

