



6 WEGE

FÜR DIE INNERE
BALANCE &
BODY POSITIVITY

Schreibe Tagebuch



Nein, du bist nicht zu alt dafür. Denn auch Erwachsenen hilft Tagebuch schreiben sehr. Wenn einem mal wieder tausende Gedanken durch den Kopf schwirren, hilft es oft sie, sie einfach mal aufzuschreiben. Außerdem ist es immer lustig, zurück zu blättern und sich alte Einträge wieder durchzulesen.



Sei im jetzt

2

Versuche, so gut wie es geht, im Moment zu leben und bewusst schöne Sachen zu bemerken (z.B. das Vogelgezwitscher auf dem Weg zu Arbeit). Denk nicht zu viel darüber nach, was passiert ist oder was alles ansteht.

Lerne deinen Körper zu lieben



Es ist nicht negativ (oder eingebildet), sich zu denken „Heute sehe ich hübsch aus“, sondern etwas sehr Wichtiges und Schönes. Versuche, jedes Mal, wenn du in den Spiegel guckst und dir etwas an dir selbst nicht gefällt, dafür eine Sache finden, die du an dir magst.



6 WEGE

FÜR DIE INNERE
BALANCE &
BODY POSITIVITY

4

Meditiere

Meditation ist ein sehr wirksames Mittel gegen Stress. Außerdem lernt man den Kopf auch mal auszuschalten und einfach im Moment zu sein. Allein 10 Minuten am Tag machen schon einen riesigen Unterschied.



5

Trinke viel Wasser

1,5 Liter am Tag sind ideal. Ein guter Trick ist es, immer eine Flasche Wasser auf dem Schreibtisch zu haben. So bleibst du den Tag über frisch.



6

Lächle!

Auch wenn dir gerade nicht zum Grinsen zuzumute ist: Studien haben ergeben, dass Lächeln dir automatisch bessere Laune macht. Außerdem schüttet es Endorphine aus, die Gesundheit und Immunsystem verbessern, die Stresshormone im Körper verringern und vieles mehr.



7 TIPPS

FÜR DIE RICHTIGE
BALANCE
MIT FAMILIE &
FREUNDEN



Regelmäßiger Kontakt

1

Versuche, Familie und Freunde, so gut es geht, auf dem Laufenden zu halten. Natürlich musst du ihnen nicht immer alles erzählen. Aber wenn sie wissen, was gerade so bei Dir passiert, macht sich niemand Sorgen oder stresst dich in Zeiten eines vollen Terminkalenders noch zusätzlich.



2

Kleine Aufmerksamkeiten

Schon eine kurze SMS, die deiner Schwester einen schönen Tag wünscht, zeigt, dass sie dir wichtig ist. Außerdem ist es so ein schönes Gefühl, in das glücklich-überraschte Gesicht zu gucken, wenn man jemandem ein kleines Geschenk überreicht.

Geregelter Feierabend



Auch wenn es einem manchmal wichtiger erscheint, noch die eine E-Mail zu Ende zu schreiben, darf man die Arbeit nicht vor Freunde und Familie stellen. Denn wer kennt das nicht: Schnell werden aus einer E-Mail mehrere, und man viel später nach Hause oder zur Verabredung als geplant.



Dankbar sein

4

Gerade Familienmitglieder wie die eigenen Eltern können manchmal ganz schön anstrengend sein. Aber sie sind auch genau die Personen, die für dich da sind, egal was kommt. Also immer im Hinterkopf behalten, dass du dich glücklich schätzen kannst, dass du sie hast.

Ehrlichkeit?



5

Klar, eigentlich sollte man in der Beziehung zu Freunden und Familie immer ehrlich sein. Aber Ausnahmen sind erlaubt: Nach dem Motto »Know when to speak up, know when to stay quiet« musst du akzeptieren, dass es Situationen gibt, in denen du deine Meinung lieber für dich behalten solltest.

Toxic Relationships

6

Wenn eine Freundschaft oder Beziehung einem mehr Stress und Ärger als Freude bringt, ist etwas faul. Natürlich muss man nicht sofort die Flinte ins Korn werfen, aber man sollte seine Unzufriedenheit auf jeden Fall zur Sprache bringen. Wenn das nichts bringt, solltest du dich auch nicht an Beziehungen klammern, die dir nicht guttun.



7

Jeder Mensch ist anders

Zu akzeptieren, dass jeder Mensch anders ist, kann sehr bei der zwischenmenschlichen Balance helfen. Versuche nicht, jemanden ändern zu wollen, sondern die Eigenarten und Besonderheiten zu schätzen.



10 TIPPS

WENIGER STRESS
BESSERE WORK-
LIFE-BALANCE
IM JOB

Zeitmanagement



1 Während du deine To Do List schreibst, solltest du sie auch gleich priorisieren. Achte außerdem darauf, dass du dir nicht zu viel vornimmst und dir Pausen einplanst.

Ausreichend Schlaf

2 Am Tag sind sieben bis acht Stunden Schlaf ideal. Auch wenn es schwer sein kann, solltest du versuchen, jeden ungefähr zur selben Zeit ins Bett zu gehen. Falls du nachts nicht genug geschlafen hast, mach ruhig ein Nickerchen.

Weniger Multitasking

3 Es ist viel wichtiger eine Sache gründlich zu machen, als sie schnell fertig zu kriegen. Konzentriere dich nicht auf zu viele Sachen gleichzeitig.

Bewegung

4 Versuche, dich so viel, wie es geht, zu bewegen. Schon ein kurzer Spaziergang hilft, deinen Kreislauf in Schwung zu bringen.





10 TIPPS

WENIGER STRESS
BESSERE WORK-
LIFE-BALANCE
IM JOB

Vorbereitung

5

Du solltest jeden Abend kurz überlegen, was am nächsten Tag ansteht. Ein bisschen Planung schadet nicht. Leg dir deine Klamotten raus und nimm dir immer eine Sache vor, worauf du dich freuen kannst.

Stopp sagen

6

Es ist nichts Schlimmes, zu sagen, wenn es einem zu viel wird. Sei realistisch und überlege, wie viel du schaffen kannst und wie viel nicht.



Urlaub planen



Nicht vor sich herschieben, sondern den Urlaub schnell buchen. Dann hat man auch etwas, worauf man sich freuen kann.

Frühstücken und regelmäßige Mahlzeiten



Snacks und Essen am Schreibtisch bewirken gedankenloses Essen. Wenn man sich richtig Zeit zum Essen nimmt, kann man es viel besser genießen und darauf achten, dass man sich gesund ernährt.



10 TIPPS

WENIGER STRESS
BESSERE WORK-
LIFE-BALANCE
IM JOB

Natur



Du solltest Zeit an der frischen Luft verbringen, und sei es nur der Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad. Ein Spaziergang in der Mittagspause ist auch immer eine gute Idee.

Socialize

10

Für Freunde und Familie sollte immer Zeit eingeplant werden. Selbst ein kurzes Telefonat mit der besten Freundin zaubert schnell ein Lächeln auf dein Gesicht.