

Tagesstruktur lernen!

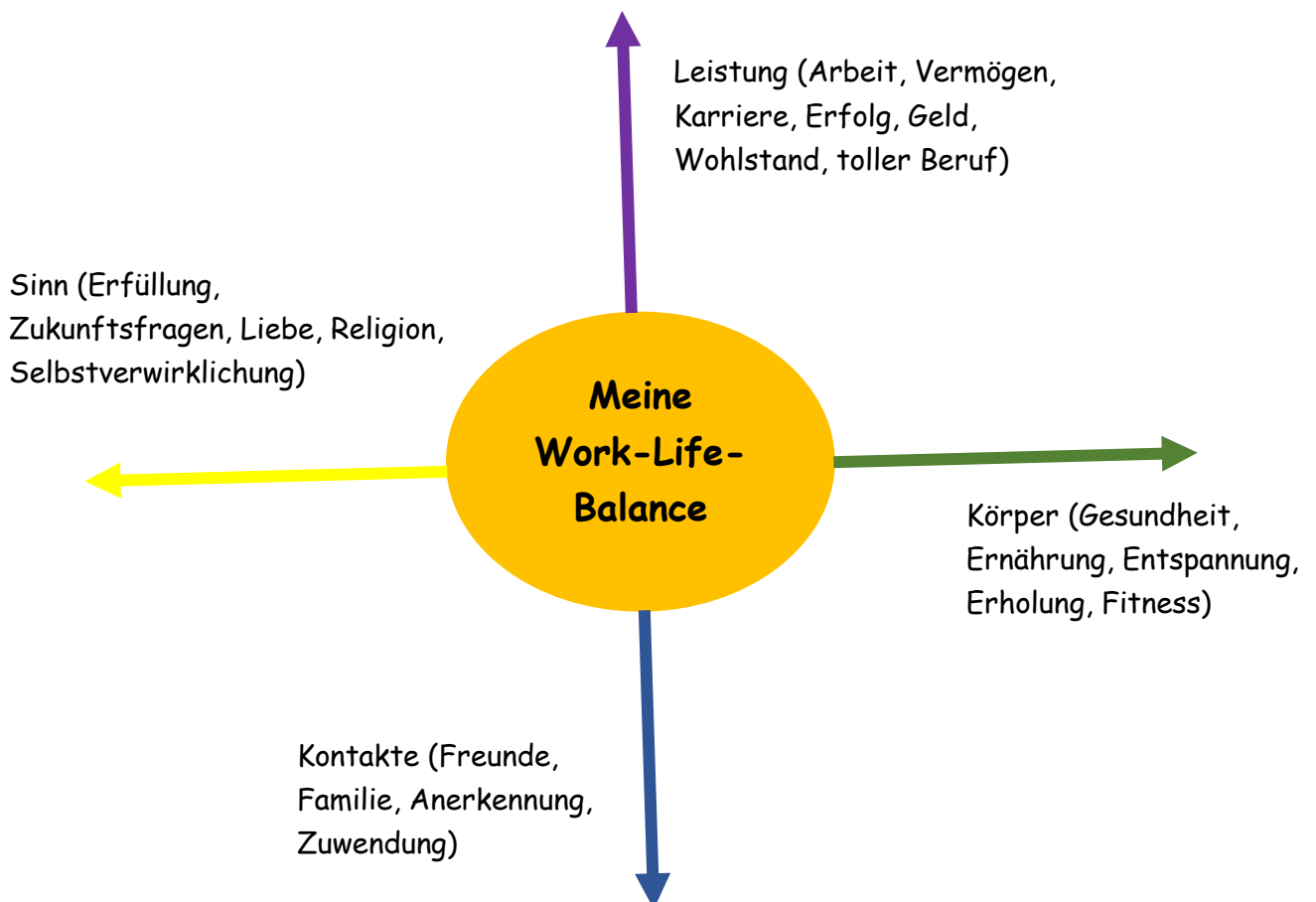


mentatio



Zeitanteile meiner Work-Life-Balance

Notiere hier deine Einschätzung in Prozent. Wieviel Zeit pro Woche bringst du auf um dem jeweiligen Bereich gerecht zu werden?





ALLE meine Aufgaben und Wünschen

Schreibe auf, was du zu tun hast (Pflichten) und noch tun willst (Freiraum, Wünsche)!
Am besten läuft's, wenn du erstmal drauf losschreibst. Lass dir Zeit, ca. 2-3 Tage!

Beantworte dir folgende Fragen:

Was wollte ich schon immer tun?

Was nehme ich mir jedes Jahr vor?

Welche Aufgaben kommen regelmäßig wieder?

Was darf ich auf keinen Fall vergessen zu tun?



Meine Aufteilung Tag/ Woche/ Jahr

Nun sortiere alles nach täglich, wöchentlich, monatlich und später!

Täglich

Wöchentlich

Monatlich

Später



Meinen Plan erstellen

Jetzt trage deine regelmäßigen Termine in den Plan ein. Pausen, Sport und „Zeit für dich“ sind auch regelmäßige wichtige Termine.

Achte darauf, nicht nur Pflichten einzutragen!

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							



Entspannungsübungen

Betrachtungsmeditation „Kerze“

Vor jeder Meditation ist es sinnvoll den Körper plus Verstand zu beruhigen sonst wirst du bombardiert mit vielen tollen Gedanken und schaffst es nicht in die gedankliche Ruhe zu kommen.

1) **Starte mit Hatha-Yoga „Berg“**

- Gerade hüftbreit stehen, gut verwurzelt, ausbalancieren
- dann die Arme einatmend in Seithalte bringen, Handflächen zeigen nach unten. Ausatmen - Handflächen nach oben drehen
- Einatmen - Arme hoch über dem Kopf zusammenbringen und gleichzeitig auf die Zehenspitzen - und 10 Atemzüge machen
- Ausatmend in Ausgangsstellung (Hände locker an der Seite)
- Übung wiederholen und Position auf Zehenspitzen mit Händen über dem Kopf halten und 10 Atemzüge machen
- Zum Abschluss die Handflächen komplett aneinander vor der Brust zusammen vor dem Körper führen und dann auf Zehenspitzen in die Hocke gehen - bleiben - Einatmend wieder hoch!

2) **Als nächsten Schritt führe die „A-Ham“ Atemtechnik durch**

- Beobachtet deinen Atem - nur beobachten ohne ihn aktiv beeinflussen zu wollen (warten bis er einströmt, beobachten wie er wieder ausströmt).
- Jedes Einatmen in Gedanken aus einer Beobachtungsposition (Tipp: im oberen Gehirnbereich oder Stirnfrontlappen) heraus mit „Aaaaaa“ begleiten und beim Ausatmen in Gedanken „Hammm“ formulieren.
- Die Pausen, die zwischen dem Atmen entstehen, einfach beobachten, innehalten und (irgendwann) genießen...

3) **Nun setze dich auf einen Stuhl, vor dir ein Tisch mit einem Teelicht drauf (angezündet).** Nehme die richtige Position ein.

1. Wirbelsäule gerade halten
2. Becken leicht nach oben kippen
3. Schultern locker nach hinten fallen lassen
4. Kinn leicht zur Brust neigen
5. Hände auf die Knie oder locker in den Schoß

4) **Jetzt betrachte die Flamme.** Nach einigen Minuten schließe deine Augen und versuche das Bild der Flamme mit deinem inneren Auge zusehen. Um sich Bilder vor dem dritten (inneren) Auge zu holen, richte deinen Blick nach innen ca. 2 Fingerbreit über der Mitte zwischen den Augenbrauen. Falls ablenkende Gedanken kommen, spreche in Gedanken „Ohm“ so oft, bis der Gedanke vorbeigezogen ist.



Wechselatmung

Die Wechselatmung beruhigt die Nerven und führt zu einer inneren Ruhe. Sie wirkt harmonisierend auf den Körper und fördert die Konzentration. Sie synchronisiert die rechte und die linke Gehirnhälfte miteinander. Sie stärkt das Immunsystem, verbessert die Lungenkapazität und trainiert das Herz- und Kreislaufsystem.

1. setze dich hin und richte deine Wirbelsäule auf, so dass du gerade bist aber noch entspannt. Atme 3x tief ein und aus. Achte auf eine Bauchatmung und beim Ausatmen ganz leer atmen und kurz den Atem anhalten.
2. jetzt nimm die rechte Hand, lege Zeige- und Mittelfinger an die Stirn, denn Daumen und Ringfinger sind die Instrumente um die Nase zu öffnen und schließen. Lege Daumen und Ringfinger rechts und links an die Nasenflügel.
3. Schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch ein, zähle bis 4.
4. Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft kurz an, ca 8 sec.
5. Öffne das rechte Nasenloch und atme durch aus und zähle in Gedanken bis 8. Die Lunge sollte fast vollständig geleert werden.
6. Halte das linke Nasenloch weiter geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch über ein und zähle in Gedanken bis 4.
7. Wiederhole Punkt 3- 6 ungefähr 5 min (oder länger, bis du merkst, dass du ruhiger wirst)



Affirmation Entspannung

Diese Affirmation bringt dich zur Ruhe, wann immer du runterkommen möchtest oder musst (z.B. Arztbehandlung, Flugangst).

Damit dein Unterbewusstsein die Affirmation dauerhaft als Wahrheit abspeichert und deine negativen Glaubenssätze löscht, musst du sie mindestens 4 Wochen ständig wiederholen. Ob du sie laut vor dich hersagst oder leise im Kopf, ist dabei ganz egal.

- Ich bin ruhig und gelassen
- Alles um mich ist ruhig
- Ich spüre Frieden
- Ich bin in meiner Mitte
- Ich fühle mich wohl
- Ich bin geborgen
- Ich fühle mich leicht
- Alles ist leicht
- Jeder Teil meines Körpers ist locker
- Alles ist warm und wohlig
- Ich spüre meinen Atem
- Mein Atem ist tief und ruhig
- Mit jedem Atem strömt Entspannung durch meinen Körper
- Ich bin entspannt



mentalio

Meine Notizen und Gedanken