



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: [office@propeople.at](mailto:office@propeople.at) Internet: [www.propeople.at](http://www.propeople.at)

## **Stress lass nach!**

### **Und was Sie dabei von Till Eulenspiegel lernen können**

Als Till Eulenspiegel mit seinem Bündel Habseligkeiten zu Fuß zur nächsten Stadt unterwegs war, überholte ihn eine schnell fahrende Kutsche. Der Kutscher, der es sehr eilig hatte, rief:

„Wie weit ist es bis zur nächsten Stadt?“ Till Eulenspiegel antwortete: „Wenn Ihr langsam fahrt, eine halbe Stunde – wenn Ihr schnell fahrt, zwei Stunden, mein Herr!“

„Du Narr!“, schimpfte der Kutscher, griff zu seiner Peitsche und trieb die Pferde noch heftiger an.

Die Kutsche fuhr mit erhöhtem Tempo weiter.

Till Eulenspiegel ging frohen Schrittes dahin. Die Straße hatte viele Schlaglöcher und eine Stunde später fand er eine Kutsche, die mit einem Schaden im Straßengraben lag. Die

Vorderachse war gebrochen und der Kutscher fluchte, während er den Schaden reparierte.

Vorwurfsvoll blickte der Kutscher Till Eulenspiegel an, worauf dieser nur anmerkte: „Ich sagte Euch doch: Wenn Ihr langsam fahrt, eine halbe Stunde...“

**Sie hatten gerade Urlaub und sind wunderbar erholt? Sie möchten, dass dieses entspannte Gefühl noch länger anhält?**

**Oder ist Ihre letzte Auszeit schon eine Weile her? Sie stehen unter ständigem Stress und das Abschalten fällt Ihnen schwer?**

In unserer heutigen Gesellschaft ist das Streben nach Erfolg durch Effizienz geprägt.

Rasch und fleißig mit möglichst wenig Aufwand zum Ziel zu kommen ist die Devise.

Wer im Berufsleben um dieses Motto nicht herum kommt, braucht in seiner Freizeit unbedingt einen Ausgleich.





beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: [office@propeople.at](mailto:office@propeople.at) Internet: [www.propeople.at](http://www.propeople.at)

Wenn jedoch statt der Muße auch im Privaten Hektik herrscht, führt freie Zeit oft zu Leere und Langeweile.

Freizeitaktivitäten sollten zur körperlichen und seelischen Ruhe und Erholung beitragen. Gefühle für sinnliches Erleben, Freude am Dasein, Fantasie und Heiterkeit werden geschärft und stärken somit die körperliche und mentale Fitness.

Kommen Ihnen folgende Aussagen bekannt vor?

**„Ich habe keine Zeit zum Herumsitzen.“**

Gönnen Sie sich Pausen im Alltag! Laden Sie immer wieder Ihre Batterien auf!

- Baut Verspannungen im Kopf, Rücken und Nacken ab

**„Ich fühle mich schuldig wenn ich nichts tu.“**

Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht immer für Andere nützlich sein können, sich nicht immer verausgaben können. Sie sind sich selbst gegenüber verpflichtet auf sich zu schauen.

- Wer immer nur auf Andere schaut, kann bald Niemanden mehr sehen

**„Ich muss ständig an etwas denken, das noch gemacht werden muss.“**

Tun Sie sich etwas Gutes. Ein entspannendes Bad, sanfte Musik sind hilfreich um die Gedanken zur Ruhe zu bringen.

- Ein ruhiger Geist beruhigt auch den Körper

**„Ich fühle mich wie unter Strom. Kann nicht entspannen.“**

Nehmen Sie die Dynamik aus Ihrem Tun. Wirkungsvolle Entspannungstechniken dauern nicht lange. Z.B.

- Lassen Sie Ihren Blick in die Ferne (aus dem Fenster) schweifen, suchen Sie sich



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4

Tel: 0650 / 59 50 818

Mail: [office@propeople.at](mailto:office@propeople.at)

Internet: [www.propeople.at](http://www.propeople.at)

einen Punkt. Wandern Sie mit den Augen nun langsam nach rechts und links. Wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

- Lernen Sie von Kindern, die sich einfach der Spiellust hingeben. Mit Plastilin (Knete) können Sie für Augenblicke Ihrem Alltag entfliehen.

- Nehmen Sie Ihren Körper und Ihre Psyche in Schutz

***„Ich komme den ganzen Tag nicht vom Schreibtisch/Arbeitsplatz weg.“***

Zu wenig körperliche Betätigung ist genauso ungesund, wie ein ständiges Umherhetzen. Finden Sie das Mittelmaß das Ihnen gut tut.

Als Sofortmaßnahme bei schmerzenden Armen und Rücken: Stehen Sie auf, schütteln Sie Ihre Arme und Beine, strecken Sie sich, hüpfen Sie auf einem Bein.

- Schütteln Sie Ihre Spannungen ab

***„Ich halte es kaum aus, wenn es still um mich ist. Ich brauche zumindest***

***Radio/TV/Handy wenn ich allein bin.“***

Versuchen Sie sich bewusst nur auf eine Tätigkeit zu konzentrieren. Essen Sie ohne dabei fernzusehen. Lesen Sie ohne eingeschalteten Radio.

- Weniger ist mehr. Innere Ruhe beginnt mit Entschleunigung.

**Holen Sie sich bei mir Unterstützung zur Erforschung Ihrer Kraftquellen und verankern Sie Glück, Erfolg und Wohlbefinden in Ihrem Leben.**

**Bitte kontaktieren Sie mich, ich freue mich Sie kennen zu lernen!**

**Ihre Regina Winter**