

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Gönnen Sie sich Nichts!

Möchten Sie manchmal nichts mehr hören und sehen? Wer Migräne kennt, weiß, wie dies der Körper erzwingen kann: Da hilft nur noch Ruhe, ein dunkler Raum und keinerlei Sinnesreize mehr. Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen. Wir leben in einer hektischen Zeit und Ruhe gönnen wir uns bestenfalls abends, und dann vor dem Fernseher. Allerdings: Erholen kann sich unser Nervensystem dabei nicht. Nach neuesten Studien der Universität Sydney verengen sich durch die schnelle Folge der Fernsehbilder die Blutgefäße. Auch der deutsche Hirnforscher Manfred Spitzer warnt in seinem Buch „Vorsicht Bildschirm“ vor übermäßigem Fernsehkonsum.

Ihr Körper braucht Ruhe, um von der Hektik des Alltages wieder runterzukommen. Deshalb mein Tipp: Gönnen Sie sich eine Viertelstunde NICHTS. Jeden Tag. Nichtstun, Nichtwollen, Nichtmüssen, Nichtplanen, Nichtgrübeln. Und wenn Sie nicht NICHTS denken können, denken Sie wenigstens an etwas Schönes. Vielleicht fällt Ihnen dies am Anfang nicht leicht, aber auch hier gilt: Übung macht den Meister. Planen Sie Ihre NICHTS-Zeit regelrecht ein. Machen Sie täglich einen Termin mit Ihrem Nervenkostüm und halten Sie diesen ein wie einen Termin, den Sie mit anderen gemacht haben. Stellen Sie sich einen Wecker. Das geht nicht, dazu haben Sie keine Zeit? Bestimmen Sie über Ihr Leben, damit es Ihr Körper nicht tun muss ...

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880