

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Leben Sie taktvoll

Fühlen Sie sich manchmal kraftlos und ausgebrannt? Ist Ihnen alles zu viel und zu hektisch? Vielleicht haben Sie öfter das Gefühl, aus dem Takt und regelrecht ins Straucheln gekommen zu sein? All diese Symptome können ein Hinweis darauf sein, dass Sie gegen Ihren inneren Rhythmus leben. Dieser wird häufig ignoriert, was ein fataler Fehler ist mit weitreichenden Folgen - bis hin zu Unfällen und chronischen Erkrankungen. Zyklische Naturgesetze des Werdens und Vergehens, des Erwachens und Verblühens gelten auch für uns Menschen - insbesondere als Voraussetzung für Erfolg, Gesundheit, Glück und Energie.

Sind Sie eine Eule, dann erlauben Sie sich, den Tag später anzugehen. Lerchen sollten auf die Spätnachrichten verzichten und dafür die frühen Morgenstunden aktiv nutzen. Brauchen Sie nach 60, 90 oder 120 Minuten eine Pausen oder etwas zu trinken? Finden Sie den für Sie passenden Tagesrhythmus heraus und sorgen Sie nach Möglichkeit dafür, danach leben zu können. Das ist vielleicht nicht immer einfach, aber Ihrer Gesundheit sind die sogenannten Sachzwänge egal.

Vielleicht haben Sie auch gar keinen strikten, sondern einen Ereignis-Rhythmus. Das heißt, sich von den realen Ereignissen in Ihrem Tagesablauf lenken zu lassen. Dann müssen Sie besonders gut auf sich aufpassen. Leben Sie authentisch und sorgen Sie dafür, nach IHREM inneren Takt zu leben.