

Wie Zeitstress krank macht und wie Sie sich schützen

Geschrieben von: Sonja Volk

Montag, den 27. Januar 2014 um 18:25 Uhr

Kennen Sie das? Nur noch schnell am Briefkasten vorbei, noch schnell die Mails checken, schnell noch die Mutter zurückrufen, dann aber auch zackig ab ins Büro und auf dem Weg dorthin noch schnell was frühstücken? Heutzutage wird vieles komplexer und einige Menschen glauben, dass wenn Sie noch schneller laufen, noch schneller machen mit dem Thema Zeit besser klar kommen.

Doch das Gegenteil ist der Fall!

Stress sollte deswegen nicht als schicker Modetrend gesehen und auf die leichte Schulter genommen werden. Ansonsten können sich die Auswirkungen von chronischem Stress in Form psychischer Erkrankungen und/ oder körperliche Symptome bemerkbar machen.

Das erlebe ich jeden Tag bei Klienten in meiner [Coachingpraxis](#) . Das reicht zum Beispiel von Schlafmangel, Angst- und Panikattacken, Selbstvorwürfen über Bauch- und Kopfschmerzen bis hin zu depressiven Zuständen.

Die Palette an somatischen Auswirkungen, die durch Stress bedingt oder verstärkt sein können, ist gleichwohl größer als die erwähnten Beispiele.

Hier **zwei** Tipps, wie Sie sich selber vor Stress und somit auch vor den Folgen schützen können:

Erstens, verordnen Sie sich regelmäßig ein Tempolimit. Steigen Sie **bewusst** aus dem Hamsterrad von höherer, schneller und noch schneller aus! Jetzt höre ich den ein oder anderen schon sagen „ Das geht aber doch nicht“.

Doch

, es geht!

Bewusstes

langsamer machen ermöglicht den klaren Blick auf Dinge.

Körper und Seele brauchen Zeiten der Regeneration

Zweitens, planen Sie in Ihrem Kalender täglich **feste** Zeiten für sich **selbst** ein! Sie können

Wie Zeitstress krank macht und wie Sie sich schützen

Geschrieben von: Sonja Volk

Montag, den 27. Januar 2014 um 18:25 Uhr

diese Zeitfenster beispielsweise in Ihrer Lieblingsfarbe eintragen beziehungsweise im PC hinterlegen. Das schafft weitere angenehme Assoziationen.

Wenn Sie ja sonst auch alles planen, warum eigentlich bisher noch keine feste Zeit für sich selbst?

In dieser Zeit können Sie dann alles machen, worauf Sie Lust haben. Sei es lesen, mit Freunden telefonieren, zum Sport gehen oder auch ganz einfach nichts. Ja sie haben richtig gelesen: **Nichts tun**, also nichts Aktives. Gönnen Sie sich beispielsweise ihre Zeit auf dem Sofa zum Abschalten, kreative Gedanken entwickeln oder meditieren.

Lassen Sie sich überraschen, welche Veränderungen sich bereits nach kürzester Zeit einstellen werden, wenn Sie tägliche **Qualitätszeit** für sich schaffen!

Weitere Selbstcoachingtipps verrate ich Ihnen am kommenden Donnerstag, 30.01.2014 um 11:00 Uhr, in meinem WebTalk zum Thema „[Erfolge bewegen – mit wingwave®!](#)“ ([hier anmelden](#))

, auf meiner

[Homepage](#)

oder in meinem Artikel „

[Wie Sie sich selbst in 15 Minuten einfach entstressen](#)

“.

Bis dahin wünsche ich Ihnen eine **bewusste**, ausgeglichene Zeit!

Ihre wingwave® Mental- und Gesundheitscoach

Sonja Volk