



Sehr geehrte BesucherInnen der Homepage von R&A

Der nachstehende Text stammt aus der Feder von Bernhard Brändli-Dietwyler, dem Initiator und Geschäftsleiter der Firma Ruhe und Aktivität. Seine Beiträge führen die LeserInnen direkt zum Kern der wirkungsvollen RuhePause.

Pause – und es dreht sich

Sie machen Pause, wie es sich gehört. Aber es denkt und denkt. Sie tauchen nicht weg. Sie liegen da und nach 20 Minuten dreht es sich immer noch in Ihrem Kopf. Natürlich ist dann die erholsame Wirkung der Pause reduziert. Sie beträgt vielleicht 15% einer vollständigen Pause. Allemal besser als durchzuarbeiten. Viel besser.

Vor allem drei Faktoren sind für das Ausbleiben des Wegtauchens verantwortlich.

1. Ihre Pause ist bereits seit längerer Zeit überfällig. Das heisst, Sie sind auf Adrenalin und haben sich durchgemogelt. Das Adrenalin und alles was da sonst noch mitwirkt, brauchen nun ihre Zeit, bis alles abgebaut ist und Ihr vegetatives System auf Parasympathikus umschaltet.
2. Sie sind trotz Müdigkeit erregt. Hauptgrund dafür ist: In der Tätigkeit vor oder nach der Pause stand bzw. steht die Wertfrage auf der Tagesordnung: „War ich gut?“ „Abschiff!“ „Geschafft!“ „Wie werde ich ankommen?“ „Bin ich genug vorbereitet?“ Die Wertfrage, die bei den meisten von uns ständig in Bereitschaft steht, wurde aktiviert und verunsichert Sie, versetzt Sie in Spannung. Schwierig, ganz loszulassen und wegzutauchen.
3. Sie haben schon einigen Kaffee oder etwas Ähnliches intus. Auch wenn Sie während des Aktivseins davon nichts wahrnehmen: Jetzt spüren Sie die Wirkung.

Wie wär's mit einer Kombination von allen 3? Getroffen?

Wenn Sie nach vielleicht 10 Minuten doch noch wegtauchen – das Bewusstsein wird ausgeblendet, warme Energie strömt in Ihre Finger – und etwas später vielleicht in Ihre Füsse: Dann ist es vorteilhaft, wenn Sie eine weitere Viertelstunde Zeit haben. Sie werden so doch noch eine vollständige Pause erleben. Und das lohnt sich. Das wissen Sie mittlerweile. Der Unterschied zwischen einer vollständigen Pause und allem anderen ist immens! Ganz davon zu schweigen, wenn Sie durchgearbeitet hätten.

Sie können Ihre Pausenrate sukzessive verbessern, indem Sie jeden einzelnen der genannten Faktoren ausschalten. Sie können schrittweise vorgehen. Rückfälle inklusive: zwei Schritte vor, einer zurück. Nur Geduld! So kommen Sie auch vorwärts. Wir haben es im Regenerationsbereich mit besonders starken Mustern zu tun. Und diese sind zusätzlich kulturell tief verankert. Zum Teil gar tabuisiert. Schaffen Sie sich ‚Pausenfreunde‘. Tauschen Sie häufig aus, wie es mit den Fortschritten steht. Geben Sie weiter, was hilft. Machen Sie am Arbeitsplatz, unterwegs, zu Hause gemeinsam Pause. Das hilft enorm. Und animiert wiederum andere. Ein bisschen Zivilcourage braucht es schon. Das macht Sie andererseits aber auch stark! Ihre Persönlichkeit gewinnt. Doch, nur zur Erinnerung: Diejenigen, die Pause machen, sind nicht besser als jene, die glauben, keine Zeit dafür zu haben. Es geht ihnen bloss besser.

© Bernhard Brändli-Dietwyler