



HOW TO CREATE FREEDOM

HOW TO PAUSE

BREATHE



FÜHLST DU DICH SCHULDIG, WENN DU NICHTS TUST?

In dieser Zeit, in der immer alles höher, schneller, weiter sein muss, lade ich dich ein, Pause zu machen. Entspann dich und mach einfach mal gar nichts.

Im Sport und in einigen anderen Bereichen ist es mittlerweile bekannt, doch weiterhin eher nicht. Es wird auch nicht besonders publik gemacht. Das finde ich sehr schade, doch nun verrate ich dir ein Geheimnis - Trommelwirbel!!!

Du wächst in der Pause

Du verstehst in der Pause

Du verarbeitest in der Pause

Du integrierst Neues in der Pause

Also dann, wenn du nichts tust!

2



Ist dir folgendes auch schon passiert?! Du hast etwas Neues gelernt, eine neue Info bekommen und konntest sie nicht sofort begreifen? Am nächsten Tag hattest du es verstanden. Manchmal reicht natürlich auch schon eine kürzere Pause. Es ist in Wirklichkeit die Ruhe, das Nichtstun, das Entspannen, in dem du wächst.

Du hast ab jetzt die Erlaubnis und die beste Erklärung, nichts zu tun und die Welt, die Welt sein zu lassen. Es gibt wenig besseres, das du dir Gutes tun kannst.

3



Ein bisschen zur Wissenschaft dahinter. Früher, also gaaanz früher gab es nicht so viele Möglichkeiten. Das Leben war ruhiger und bot nicht so viel Zerstreuung wie wir heute haben. Reisen war beschwerlich und technisch, sind wir mal ehrlich, gab es einfach nichts.

Heute wird unser Gehirn ständig durch immer bessere Technik, Smartphones, TV und Internet usw. belohnt. Mit dem Evolutionieren sind wir leider nicht so schnell, darum sind unsere Dopamin-speicher leer. Unser Hirn überlastet, oder gar reiz überflutet. Wir benötigen Langweile und Ruhe um Endorphine, Dopamine usw. nachzubilden.

Wir bauen außerdem, ob du es glaubst oder nicht, eine Vergnügenstoleranz auf. Was dich gestern erfüllt und dir richtig Spaß gemacht hat, erfüllt dich, wenn du zu schnell bist, beim nächsten Mal schon deutlich weniger. Deshalb ist es notwendig regenerieren und einen Dopamin-Detox zu machen.

4



Mich hat's vom Hocker gerissen, als davon erfahren habe. Ich wusste sofort, dass das für mich wahr ist. Ich bin nämlich ein Adrenalinjunkie und vermied so viel und gut es ging jegliche Langeweile. Ich bin richtig nervös geworden, wenn ich auch nur irgendetwas in diese Richtung gedeutet hat. Meinen Terminkalender habe ich vollgeklatscht, egal ob mit Freizeitaktivitäten oder beruflich. Unser Gehirn braucht aber unbedingt Pausen.

Ehrlich gesagt stecke ich noch immer im Prozess und habe noch nicht den vollem Umfang verstanden, womit mich mein Gehirn belohnen wird, wenn ich ihm genug Langeweile kredenze. Ich falle immer mal wieder in alte Muster, denn wie schon die alten Griechen sehr sicher wussten – nichts ist stärker als die Gewohnheit. Auch jetzt, während ich schreibe, höre ich nebenbei Musik, tanze im sitzen und singe leise mit, weil ich das Gefühl habe, ich muss viel (gleichzeitig) schaffen. Zumindest ist es mir nun bewusst.



Pause und Ruhe ist für immer mehr Menschen, mich früher mit eingeschlossen, ein Fremdwort, fast unvorstellbar. Ich erinnere mich, dass ich einmal zu einem Freund sagte, dass ich heute einfach nichts tun will. Er hat mich völlig geschockt angesehen, mir dann ein Vortrag, incl. mehrerer Meditationstechniken, gehalten, was ich doch dagegen tun könnte um nicht mein Leben zu verschwenden...

Ich frage mich, wer hier von profitiert?! Immer beschäftigt, nie ruhig, immer Angst etwas zu verpassen. Als wir den ersten Corona- Lockdown 2020 hatten, habe ich aus verschiedenen Richtungen gehört, wie froh Einige waren, einfach mal nichts zu verpassen – No FOMO (Fear Of Missing Out).



**Hier nochmal eine offizielle
Erlaubnis „Nichts tun“ zu dürfen.**

So viel du willst und kannst. Du tust dir selbst den
größten Gefallen damit.

Nun schenke ich dir zwei Übungen, die du machen
oder auch lassen kannst. Ganz wie du willst.

Sie sind ganz einfach, doch ihre Effektivität ist
bewiesen.

7



ÜBUNG NR. 1:

- **Setz dich, stell dich, leg dich oder häng dich an die Decke – so wie du es bequem hast.**
- **Schalte alle Geräte aus, in den Flugmodus oder bring sie in einen anderen Raum.**
- **Atme einfach so lange ein und aus wie du willst. Mindestens zehn mal.** Atmen solltest du ja generell, sonst (Vorsicht Spoiler Alarm) machst du es nicht mehr ganz so lange.
- **Atmen reicht.** Ansonsten tust du Nichts.
- **So lange du willst.**

Und wenn du kannst, verbanne alle elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer. Ich habe mir sogar einen batteriebetriebenen Wecker besorgt, um besser schlafen zu können.



ÜBUNG NR. 2:

Mach jeden Tag, wenn du kannst, einen kurzen Mittagsschlaf. Stell dir vor du hast als Kind und Jugendlicher, wenn du nicht schlafen gehen wolltest, egal ob am Abend oder am Morgen, Zeit auf dein Nickerchen Konto eingezahlt.

Und jetzt darfst du wie bei einem Zeit-Konto deine Nickerchen halten, so wie es dir gefällt. Das darfst du mit bestem Gewissen tun. Du hast ja gespart. Zinsen sind das sogenannte 8. Weltwunder. Dieser Faktor hat jede Minute vervielfältigt.

Dein Nickerchen Konto ist prall gefüllt.

Good night :-)



**Sollte sich etwas in dir dagegen sträuben,
Pause zu machen, können Glaubenssätze
dahinter stecken wie z.B:**

- du bist faul,
- hast du nichts zu tun?
- du kannst doch nicht einfach nichts tun
- du verpasst doch alles
- du kannst doch nicht dein Leben verschwenden
- hast du keine Ziele?
- hast du nichts, bist du nichts...
- und noch viele mehr...

Wenn du willst, kannst du sie mit verschiedenen Methoden bearbeiten. Es gibt nämlich Glaubenssätze die dich zu den Zielen hin, oder von deinen Zielen abhalten.

Nun wünsche ich dir jetzt viel Ruhe, Detox und Regeneration.

Deine Leni

10