Warum Alltag so großartig ist

„Menschliches Glück stammt nicht so sehr aus großen Glücksfällen, die sich selten ereignen, als vielmehr aus kleinen glücklichen Umständen, die jeden Tag vorkommen.“

Benjamin Franklin

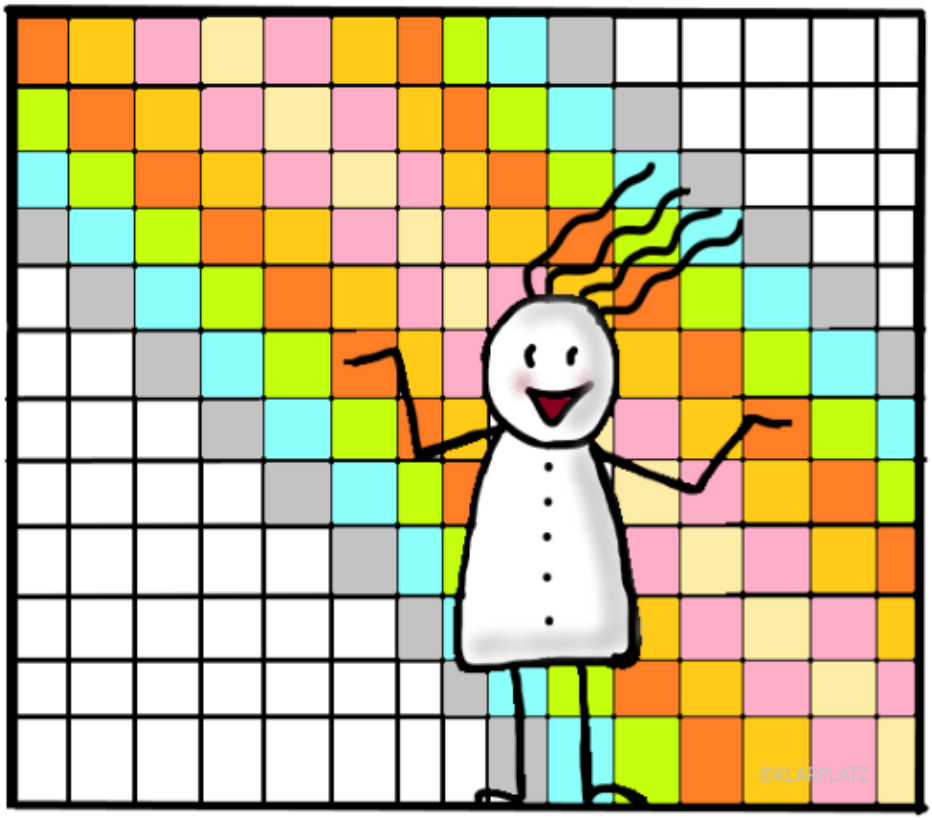
Der Alltag, oftmals wird er verkannt, als langweilig verunglimpft. Er ist der Langweiler unter den Tagen und häufig hört man den Wunsch, ihm zu entfliehen, eine Auszeit von ihm zu nehmen. Völlig zu Unrecht, wie ich finde! Was gibt es Beruhigenderes, als sich in einer Abfolge von Gleichmäßigkeit wiederzufinden, niemals die Orientierung zu verlieren und das, was einige als starres Korsett bezeichnen, als wunderbares Gerüst für das Leben zu definieren.

Was wäre die Ausnahme ohne die Regel? Was wäre der Urlaub ohne die endlos anmaßenden Tage der Arbeit? Was definiert den Wert des Wochenendes?
Richtig, der Alltag, der den Takt vorgibt und dadurch erst den Raum für die kleinen Fluchtmöglichkeiten schafft.

Also nehmen wir eine genauere Betrachtung des Alltags vor, mit seinen kleinen Routinen, der Sicherheit, die er jeden Tag bietet, den Chancen, die er eröffnet und dem steten Rhythmus, den er vorgibt.

Gerade in Zeiten der Krise hat der Alltag etwas ungemein Tröstliches, denn wenn die ganze Welt um einen herum verrückt zu spielen scheint, dann ist es unglaublich erholsam, das Gedankenkarussell zu unterbrechen und in der wattigen Routine des Alltags einzutauchen.

Aber genug gelobt, werfen wir einen Blick auf den Alltag, gemeinsam mit den Vierhaaren.



Struktur haben

Struktur – das hört sich erstmal ganz schön langweilig an und deshalb passt sie so gut zum Alltag.

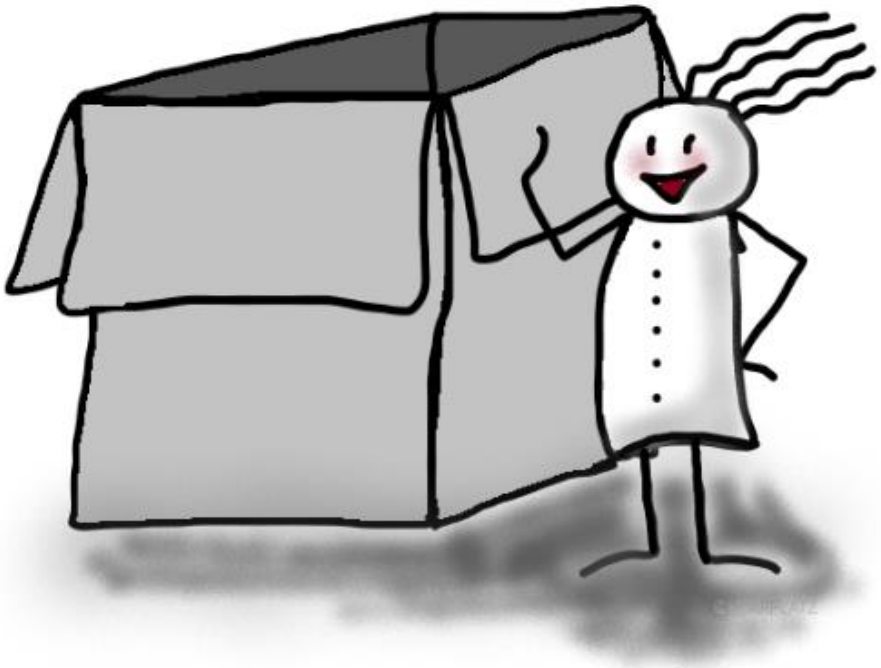
Also ein Grund mehr, sich genauer mit ihr zu beschäftigen, denn was wäre der Alltag ohne Struktur? Anarchie und Chaos, wo kommen wir denn dahin!

Dennoch, hier ein Plädoyer für die Struktur: Struktur ist die Wirbelsäule des Alltags, ihre vorgegebenen Abläufe tragen dich durch den Tag. Genau darin liegt das Besondere der Struktur, denn wenn sie erst einmal da ist, erspart sie dir viel Gedankenmühe und sorgt dafür, dass Du dich in deinem Tag, ohne darüber nachzudenken, was als nächstes kommt, auf das konzentrieren kannst, was wirklich wichtig ist.

Struktur kann bei der Bildung guter Gewohnheiten helfen. Indem du bestimmte Aktivitäten regelmäßig in deinen Alltag integrierst, wird es einfacher, diese zur Routine werden zu lassen. Dabei ist es egal, ob es sich um regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung oder das Lesen eines Buches handelt, Struktur unterstützt dich dabei, diese Gewohnheiten zu etablieren und beizubehalten. Eine klare Struktur hilft dabei, Ziele effektiver zu verfolgen und zu erreichen. Indem du kleine Schritte festlegst und sie in deinen Alltag integrierst, kannst du Fortschritte erlebbar machen, das wird dich motivieren, dranzubleiben...

Struktur kann sogar Stress reduzieren. In dem du einen gut strukturierten Alltag hast, vermeidest du Überforderung, denn der Plan ist ja bereits vorhanden.

Wichtig ist, dass du deine eigene Struktur definierst und auch immer wieder überprüfst, ob sie dir weiterhin nützlich ist oder ob aus der Stütze deines Alltags womöglich ein Korsett geworden ist, das dich einschnürt und das droht, dir die Luft zum Atmen zu nehmen. Denn das, was heute in dein Leben gepasst hat, kann morgen schon hinderlich für dich sein und dann ist es dringend an der Zeit, etwas an der vorgegebenen Struktur zu verändern.



Out of the box klettern

Struktur ist wichtig und unterstützt im Alltag. Genauso wichtig, wie die festgelegten Abläufe, die die ständigen Begleiter sind, ist es, mal beiseitezutreten und die Box in der du mit deinen Gedanken zu Hause bist, zu verlassen. Es gibt sie, die Welt außerhalb der Box!

Eine der effektivsten und gut im Kleinen durchzuführenden Übungen zur persönlichen Weiterentwicklung ist der Perspektivwechsel und genau den nimmst du vor, wenn du deine Box verlässt und dich darauf einlässt, erstmal deine Box von außen zu betrachten.
Vielleicht fällt dir dabei auf, dass sie für dich schon längst zu klein geworden ist oder dass sie in der rechten unteren Ecke eine Macke hat, die du gar nicht bemerkt hast. Dann ist vielleicht Zeit für eine andere Box oder ein paar Renovierungsmaßnahmen. Dann kannst du noch einen Schritt weiter gehen und genau beobachten, was um deine Box herum so los ist. Gefällt dir, was du siehst? Gibt es Gedanken, die du schon länger nicht mehr gedacht hast und die jetzt auftauchen, wo du neben deiner Box stehst?
Der Klassiker ist übrigens, mal auf die Box zu klettern, um sich einen Überblick zu verschaffen, eine kleine Hommage an Robin Williams berühmte Klassenzimmerszene in dem wunderbaren Film „Club der toten Dichter“ von 1989. Da oben auf der Box ist der Blick weit und du hast die Möglichkeit, Details wahrzunehmen, die dir entgehen, wenn du mittendrin stehst, „den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen kannst“.
Und so kannst du schauen, was es um deine Box herum zu noch zu finden gibt und was vielleicht darauf wartet, ganz liebevoll mit in die Box hineingetragen zu werden.
Vielleicht hast du aber auch etwas am Horizont entdeckt, was in dir die Wanderlust weckt und du verspürst den Impuls, deine alte Box einfach mal hinter dir zu lassen. Zurückkommen kannst du immer und wenn du das nicht möchtest, kannst du deine alte Box auch immer in deinem Herzen mit dir tragen und hineinschauen, wenn du dich an das, was dir lange Sicherheit gegeben hat, erinnern möchtest.
Wann bist du das letzte Mal aus deiner Box geklettert?

Zeit für kleine Dinge nehmen

Jeder Tag ist voller kleiner besonderer Momente, die gefunden werden wollen. Hier geht es um die ganz kleinen Dinge, die jeden Tag passieren und die gemeinerweise einfach übersehen werden, obwohl sie wunderschön und einzigartig sein können.

Also, was ist es bei dir? Die Tasse Kaffee am Morgen? Der Beginn der Tulpensaison? Das Lächeln im Supermarkt? Ein Danke vom Teenie-Sohn? Die dritte grüne Ampel hintereinander? Der Duft von Waldmeister im Frühlingswald? Der Tee mit der netten Kollegin? Ein selbstgemaltes Bild aus dem Kindergarten? Der Wind in den Haaren? Deine Liste lässt sich beliebig verlängern – ergänze doch mal deine eigenen Punkte - und wenn du jetzt mal in dich gehst und darauf achtest, was dich froh macht, an so einem ganz normalen Tag, dann hast du doch schon einen Plan für morgen. Wunderbarerweise ist es so, dass du das, was du bekommst, genauso geben kannst. Das macht dann wiederum deine Mitmenschen fröhlich und so kannst du mit ein bisschen Bewusstsein dazu beitragen, die Welt etwas freundlicher und liebenswerter zu machen und tust dabei auch noch etwas ganz nebenbei etwas für deine eigene Psychohygiene.

Hört sich einfach an? Ist es auch! Und wie schön ist es, wenn du abends im Bett vor dem Einschlafen nochmal die kleinen, feinen Momente an dir vorüberziehen lässt, denn dann schläfst du nicht nur zufriedener ein, sondern wachst auch wieder genauso auf. Du kannst die ganzen guten Dinge auch in Form eines Tagebuchs oder beim Journaling[1] sammeln. Damit wächst der Inhalt deiner Schatztruhe jeden Tag ein bisschen an und du kannst dich noch lange im Nachgang an deiner Sammlung der schönen Augenblicke erfreuen.

[1] Journaling ist eine Technik, bei der regelmäßig Gedanken, Gefühle und Erlebnisse in schriftlicher Form festgehalten werden. Es dient dazu, persönliches Wachstum, Selbstreflexion und Stressbewältigung zu fördern.

Vielleicht helfen dir die folgenden Fragen bei der Suche nach den feinen, kleinen Momenten:

1. Was hast du dir heute Gutes getan? Welche Kleinigkeiten machen dir gute Laune?
2. Wieviel Zeit hast du dir genommen, um dir selbst etwas Gutes zu tun?
3. Wofür würdest du dir gerne mehr Zeit nehmen?
4. Was kannst du tun, um dir mehr Zeit zu nehmen?

Duschen gehen

Wie bitte? Was hat denn jetzt Duschen mit Aha-Momenten zu tun?

Gute Frage! Eigentlich steht das duschende Vierhaar für die Zeit, in der du dich gut um dich und deinen Körper kümmerst.

Die Zeit in der du dich selbst respekt- und liebevoll behandelst, darauf achtest, dass es dir gut geht. Vielleicht hast du schon gemerkt, dass du in Zeiten, in denen es besonders hektisch zugeht, deine Bereitschaft sinkt, dich dir selbst zu widmen oder du es gar nicht wahrnimmst, wie du anfängst, lieblos mit dir selbst umzugehen. Da wird vielleicht die Routinekontrolle beim Arzt rausgeschoben, der Frisörbesuch abgesagt und mit dem Essen sollte es auch am besten immer schnellschnell gehen.

Deshalb an dieser Stelle ein kleiner Reminder an dich selbst. Sorge für Routinen, die deinem Körper helfen, dich durch den Alltag zu tragen. Das fängt mit Kleinigkeiten an, wie dem liebevollen Eincremen mit einer duftenden Bodylotion nach dem Duschen oder der Zubereitung einer gesunden Mahlzeit.

Vielleicht hilft dir die Überlegung, was du für deine Liebsten tun würdest, damit es ihnen gut, geht, damit sie gesund und zufrieden sind. Wenn dir jetzt einige Punkte einfallen, dann kannst du sie einfach auf dich übertragen und schon hast du eine gute Basis für eine gute Selbstfürsorge im physischen Bereich.

Eine Routine aufzubauen dauert viele Tage, sei also geduldig mit dir, wenn es mit dem Kümmern um dich selbst nicht so schnell voran geht, bleibe dran, denn du investierst heute nicht nur in dein aktuelles Wohlbefinden, sondern auch in deine Zukunft. Und zwar mit jeder kleinen Routine, die dafür sorgt, dass du dich in deinem Körper wohl fühlst.

Vielleicht fällt dir ja ganz spontan schon etwas ein, mit dem du gut für dich sorgen möchtest? Dann spricht nichts dagegen, das sofort in die Tat umzusetzen.

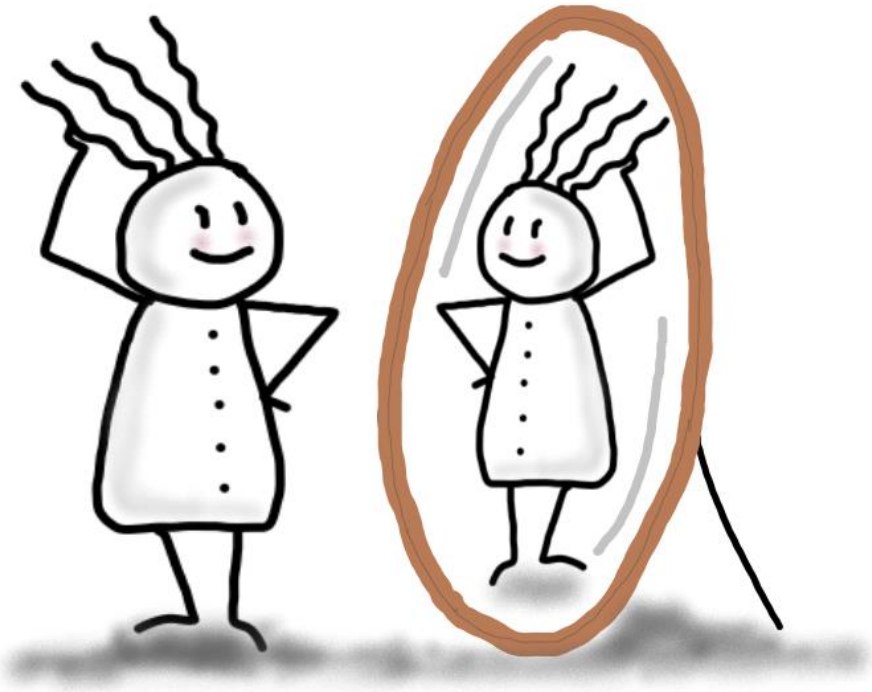
Kontakte pflegen

Verbindungen mit Menschen eingehen, Austausch auf Augenhöhe, Impulse von anderen bekommen, zusammen etwas bewirken, gemeinsame Interessen verfolgen, geht dir auch das Herz auf, wenn du das liest?

Familie, Freundschaften, Nachbarschaft, Kollegenkreis, Bekannte, du hast sicher auch verschiedene Kreise, zu denen du dich mehr oder weniger zugehörig fühlst. Dennoch ist das Gefühl der Zugehörigkeit für den Menschen als soziales Wesen von existentieller Bedeutung.

Wenn du dich geliebt, akzeptiert und respektiert fühlst, bist du zufriedener und sogar gesünder. Der positive Kontakt mit anderen Menschen kann Stress reduzieren, Einsamkeit lindern und dein Selbstwertgefühl stärken. Teil einer Gemeinschaft zu sein gibt dir ein starkes Gefühl von Sinn.
Wenn du in deine Kontakte Zeit und Liebe investierst und deine Ideen, Hilfestellungen oder die mitgebrachten Nudelsalate als wertvoll geschätzt werden, dann tust du nicht nur etwas für die Menschen um dich herum, sondern durch die Resonanz der anderen auch etwas für dich selbst.

Dein Umfeld kann dich dazu ermutigen, neue Dinge auszuprobieren, deine Komfortzone zu verlassen oder dich herausfordern. Daran kannst du wachsen, genauso, wie du für die anderen da sein kannst, um zu unterstützen, zu helfen oder aufzubauen.

Schau doch mal, was dir zu den folgenden Fragen in den Sinn kommt:

1. Wer kommt dir zuerst in den Sinn, wenn du über deine Kontakte nachdenkst?
2. Bist du im Team „Geben“ oder Team „Nehmen“?
3. Was bringst du in Freundschaften|Beziehungen ein?
4. Was bekommst du in Freundschaften|Beziehungen?
5. Wie pflegst du deine Kontakte?
6. Bei wem möchtest du dich ganz unbedingt wieder melden?