

Presseinformation

Gezielte Passivität im Alltag – Upd@te über Strategien zur Stressbewältigung



Erzwungene Passivität hat für viele Menschen etwas Bedrohliches – doch zwischenzeitliches Innehalten kann auch für neue Energien sorgen.

Basel, 13.11.2013. Immer Volldampf, immer in Aktion, unermüdlich etwas schaffen. Weder Raum noch Zeit haben zum Durchatmen: Pausenlos sind wir in Sitzungen oder hetzen zu Kundengesprächen, reden über das Geschäft oder machen uns Gedanken über den Tagesablauf. Zwangspausen in den Arbeitsabläufen – etwa durch eine Verspätung der Bahn, ein verschobenes Meeting, das Hochfahren des Laptops – erleben wir oft als unangenehm und reagieren entnervt. Nichtstun bei der Arbeit wird in unserer Kultur mit Faulheit und Langeweile verbunden. Dabei vergessen wir völlig, wie wichtig gezielte Ruhephasen im Arbeits- und im Privatleben sein können.

Erfahrene, vielbeschäftigte Unternehmer wissen solche Momente erzwungener Passivität allerdings gezielt zu nutzen: Geist und Körper können sich auch in kurzer Zeit erholen, sind hinterher ausgeglichener, aufnahme- und leistungsfähiger. Statt die Momente des Nichtstuns als sinn- oder wertlos anzusehen, bemühen sie sich die ungewollte Passivität als eine gezielte Passivität zu verstehen und zu nutzen. Sie müssen nicht in Aktionismus verfallen um eine Phase der Untätigkeit nicht als verlorene Zeit zu empfinden sondern erleben sie im Gegenteil als lebendige Zeit konzentrierter Entspannung.

Darüber hinaus sind die Reaktionen auf Phasen erzwungener Untätigkeit auch typbedingt unterschiedlich. Gelassene Menschen kostet es von vornherein weniger Anstrengung ruhig zu bleiben, als nervöse oder cholerische Menschen.

Wir können uns jedoch Strategien erarbeiten mit deren Hilfe wir mit Stress anders umgehen. Dann wird Stillstand in jedem Fall zum Fortschritt.

Fünf Tipps für gezielte Passivität finden Sie in der aktuellen Upd@te-Ausgabe:
http://legacy.baloise.com/epaper/ch/02_2013/de/pages/pdf/Update_0213_ZS_s02-03_Stillstand_D.pdf

Upd@te /Schweiz:

Upd@te ist das elektronische Magazin der Basler Versicherungen für Unternehmenskunden. Berichte und Reportagen rund um die Welt der Schweizer KMU werden im Upd@te thematisiert. Unser Ziel ist es, Unternehmer zu informieren, sie auf Sicherheitsthemen zu sensibilisieren und ihnen mit Expertenrat zur Seite zu stehen.

Upd@te zeichnet sich durch eine starke Interaktion mit dem Leser aus. Dank vieler Verlinkungen, Animationen und Galerien kann Upd@te nicht nur gelesen, sondern auch erlebt werden. Seit 2010 schätzen unsere Kunden und interessierte Unternehmer das Magazin der Basler Versicherungen.