



Acht
samkeit



Unsere heutige Welt ist schnelllebig und digital.

*Daher schenken wir dieses Jahr ein paar Anregungen zur
privaten und beruflichen Achtsamkeit. Wir freuen uns, unsere
Geschäftspartner beim individuellen **PROJEKT DETOX***
auch in 2020 wieder zu unterstützen.*



Think
PROsitive

*PROJEKT DETOX bedeutet Zeit für Achtsamkeit dank PROPROJEKT-Management

ANALYSE

Stop+Go

Der Jahresanfang steht für einen Neubeginn — auch mit uns selbst. Wir setzen uns Ziele und streben Veränderung an. Doch sollten wir erst herausfinden, wer wir sind, was wir wollen und was wir nicht möchten.

Eine Auseinandersetzung mit dem vergangenen Jahr hilft dabei, den Blick für Neues zu schärfen:

WAS WAR GUT?

WAS KÖNNTE BESSER SEIN?

WAS SOLL SO BLEIBEN?

Aufgabe: Nimm Stift und Papier und beantworte die Fragen — ehrlich.



ZIELSETZUNG

Sei smart

Nach der Reflexion folgt die Zieldefinition. Doch oft scheitern wir beim Erreichen unserer Ziele daran, dass wir sie falsch formulieren.

Sie sind häufig nicht messbar oder persönlich nicht erreichbar. Besser funktioniert es mit der S.M.A.R.T-Methode — die Buchstaben stehen für fünf Kriterien, die unsere Ziele idealerweise erfüllen sollten.

Aufgabe: *Schreibe Dir zunächst deine Ziele auf. Gehe diese dann Stück für Stück durch und optimiere sie nach der S.M.A.R.T-Methode.*

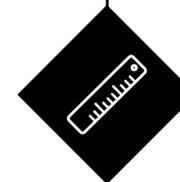
Übrigens: Wir nutzen diese Methode regelmäßig in unserer Projektarbeit ;)



SPEZIFISCH

Das Ziel sollte in einem Satz so genau wie möglich formuliert sein.

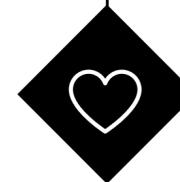
»*Ich möchte es schaffen, zehn Kilometer am Stück zu laufen.*«



MESSBAR

Wichtig ist eine Angabe von messbaren Parametern — am besten auf Basis von Zahlen und Fakten.

»*Ich gehe zwei mal pro Woche laufen, um mein Ziel zu erreichen.*«



ATTRAKTIV

Ziele setzen macht nur Sinn, wenn man motiviert ist, das Ziel zu erreichen. Eine positive Formulierung hilft — daher negative Wörter wie *kein*, *nicht* oder *nie* vermeiden.

»*Laufen wirkt sich positiv auf meinen Geist und Körper aus.*«



REALISTISCH

Unrealistische Ziele sind demotivierend. Besser: Teilziele stecken und diese erweitern, sobald man sie erreicht hat.

»*Ich starte mit einem Kilometer und steigere mich schrittweise.*«



TERMINIERT

Um ein Ziel aktiv zu verfolgen, hilft es, auf eine Deadline hinzuarbeiten. Man sollte sich also ein klares Enddatum setzen.

»*Ich möchte in sechs Monaten am 10 Kilometer-Lauf teilnehmen.*«

ABSCHALTEN

Offline

Neben dem Bett — in unserer Tasche — auf dem Esstisch — das Smartphone ist überall dabei und erleichtert unseren Alltag.

Doch die ständige Erreichbarkeit und die Informationsflut sind auch dafür verantwortlich, dass wir uns immer schlechter konzentrieren können. Fachleute sind sich einig: Die Reduzierung der Handyzeit hat viele positive Auswirkungen auf uns:



Gesteigerte
Produktivität



Eigenständiges
Denken



Besserer
Schlaf



Raum für
Tagträume



Verbesserte
Konzentration



Mehr
Freizeit

Aufgabe: *Digital Detox hilft, unsere Komfortzone zu verlassen und neue Gewohnheiten zu etablieren. Überzeuge Dich selbst.*

7-Tages-Challenge

TAG 1

Schalte alle Benachrichtigungen am Handy ab und reagiere auf Nachrichten erst dann, wenn Du wirklich Zeit hast.

TAG 2

Melde Dich von Newslettern ab, die Du nicht liest und entrümpele Dein Smartphone von Apps, die Du nicht benutzt.

TAG 3

Mach Dein Schlafzimmer zu einer smartphonefreien Zone — benutze lieber einen analogen Wecker.

TAG 4

Mit Apps wie *Space* oder *Offtime* kannst Du Deine Smartphone-Nutzung tracken und Stück für Stück reduzieren. Wähle ein Limit, das für Dich realistisch ist und versuche, es stetig zu minimieren.

TAG 5

Stell Dein Smartphone über Nacht in den Flugmodus und versuche, es bis eine Stunde nach dem Aufstehen dabei zu belassen.

TAG 6

Lass Dein Smartphone heute Zuhause und gönne Dir analoge Alternativen, wie Zeitschriften oder Bücher.

TAG 7

Sorge für eine smartphonefreie Abendroutine und verzichte möglichst drei Stunden vor dem Schlaf auf Bildschirme.

L U F T H O L E N

Atme los

Einatmen — Ausatmen.

Ein Prozess, den der Körper voll automatisch übernimmt. Und doch verändert sich unser Atmen je nach Stimmungslage:

Ist man gestresst, atmet man schnell und flach. Der Körper wird mit weniger Sauerstoff versorgt und dies führt unter anderem zu Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche.

Kommt man zur Ruhe, verlangsamt sich auch der Atem wieder. Eine tiefe und bewusste Atmung versorgt den Körper und somit auch die Organe mit ausreichend Sauerstoff und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Aufgabe: *Wie atmest Du gerade? Achte auf eine bewusste Bauchatmung und führe regelmäßig folgende Atemübung durch:*

DIE 4-6-8 METHODE

Bevor Du beginnst, setze oder lege Dich bequem hin und lege Deine Hand auf den Bauch. Sei ganz bei Dir selbst und konzentriere Dich auf Deine Bauchatmung.



Atme durch die Nase ein
und zähle dabei langsam bis
VIER

Halt die Luft an
und zähle dabei bis
SECHS



Atme aus und zähle
dabei langsam bis
ACHT

Diese Übung kannst Du gerne fünfmal wiederholen. Dein Atem wird ruhig und tief. Wenn Du langsamer atmest, sinkt der Blutdruck und Dein Körper schaltet auf Erholung um. Diese Atemübung eignet sich besonders gut abends zum Einschlafen oder morgens nach dem Aufstehen.

NACHHALTIGKEIT

Sports for future

WUSSTEST DU, DASS...

...aktive Bürger, die bei innerstädtischen Fahrten von bis zu 5 km das Fahrrad dem Auto vorziehen, nicht nur schneller sind, sondern auch 30% des motorisierten Verkehrs und 350 kg Kohlendioxid pro Jahr sparen?

...Sport das effizienteste Medikament ist? Regelmäßige Bewegung bekämpft Stress und Depressionen und reduziert laut WHO das Risiko von Diabetes, Krebs und Herzerkrankungen um 25%. **Achte auf die Nebenwirkung: Glück!**

...60% der aktiven EU-Bürger städtische Räume wie Straßen, Parks oder Mauern als Sportplätze nutzen und dabei mit der Gesellschaft und der Umwelt interagieren und den sozialen Zusammenhalt fördern?

Aufgabe:

Gestalte Deinen Alltag beweglicher.

Steige bei kurzen Strecken z. B. auf ein Fahrrad oder nimm die Treppe anstelle eines Aufzuges. Was auch immer für Dich machbar ist: Beginne mit kleinen und leichten Veränderungen und steigere Dich langsam.

Übrigens: Nachhaltige Stadtentwicklung durch Sport zu fördern, beschäftigt uns nicht nur in der Projektarbeit, sondern auch privat.



.....

Frei Raum

Aufgabe: Nutze diesen Platz für kreative Gedanken.

A large white triangular area on the left side of the page, separated from the blue background by a diagonal line. This area is filled with a light blue dotted grid pattern, providing a space for creative thoughts. The grid consists of small, evenly spaced dots forming a series of horizontal and vertical lines.

Less
is more.



DIETER RAMS

PROPROJEKT