

Mikro-Abenteuer



Wer zwischen Feierabend und Sonnenaufgang ein bisschen etwas anstellt, erholt sich perfekt. Weiß die Forschung (Universität Freiburg).

ES geht darum, etwas Neues auszuprobieren, die eigene Komfortzone zu verlassen, die ja auch manchmal nicht so bequem ist wie sie scheint. Auch die Mikro-Traumen (Alltagsärger und schlechte Nachrichten, eine hohe Rechnung, ein blöder Termin etc.) liegen auf der Lauer und beeinträchtigen unser Leben. Viele glaubten, nach einem anstrengenden Tag sei Nichtstun oder Schlafen das Entspannende – ein Trugschluss.



Früher hat man sich beiläufig erholt. Heute ist das nicht mehr so!

Die Arbeit oder ein Streit zu Hause sind nicht nur währenddessen anstrengend. Stresshormone werden auch ausgeschüttet, wenn man auf der Couch darüber nachdenkt. Der Körper kommt nicht zur Ruhe.

Eine Waffe gegen die täglichen Mikrotraumen sind die Mikroabenteuer

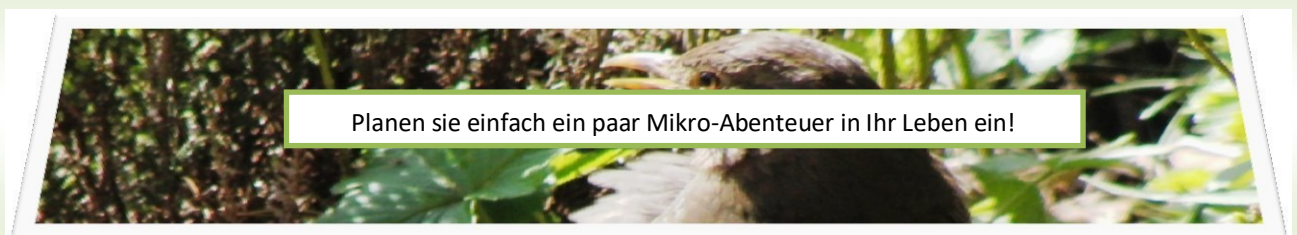
das klappt auch ohne Arktis-Expedition oder monatelange Auszeiten.

Sie sind billig, einfach und kurz, bieten aber alles von einem großen Abenteuer: die Herausforderung, den Bruch mit dem Alltag, das Lernen – kondensiert in einem Tag oder ein paar Stunden.

Hier ein Beispiele:

- Bei einer Vollmondnacht am Stadtrand um die Felder laufen.
- Ausflug zu einer Raststätte an der Autobahn - einfach nur so Reisende beobachten.
- Erlebnisspaziergang (nehmen sie z.b. eine Tüte mit und sammeln sie dabei Plastikmikromüll auf - symbolisch für Ihrer persönlichen Stressmüll entsorgen sie den Müll dann fachgerecht.)
- Bei Dunkelheit Sternen-Bilder mit extrem langer Belichtungszeit machen.
- Tagsüber dahin gehen, wohin die meisten nur abends gehen und anders herum. Zum Beispiel im Garten übernachten, Kindervorstellung im Kino besuchen (auch wenn sie keine haben) oder nachts zum Badensee fahren.
- Bewusst zu einem langweiligen Vortrag oder einer öden Musikveranstaltung gehen und frenetisch Beifall geben.
- Kurz vor die Tür gehen und alle Pflanzen und Tiere bestimmen, die da wachsen und laufen (Umkreis langsam erweitern: 2 Meter Umkreis, 3 Meter Umkreis, usw.)
- Eine Gartenbank selbst bauen und aufstellen, dann setzen und schauen wer vorbeikommt
- Die Musiksammlung inspizieren oder einen Flohmarkt besuchen /machen.

Hürden einreißen, die uns davon abhalten, zum Abenteuer aufzubrechen. Ablenkung hilft, besonders die durch Natur: "Natürliche Reize binden die Sinne und damit die Aufmerksamkeit". Das Grün und Vogelgezwitscher, der Wind und das Wahrnehmen des Tag-Nacht-Rhythmus bieten einen Kontrast, der einen abschalten lässt.



Planen sie einfach ein paar Mikro-Abenteuer in Ihr Leben ein!