

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Nichtstun - Die unverzichtbare Strategie für Vielbeschäftigte

Wenn du viel zu tun hast – tue am besten mal nichts. So könnte man neue Erkenntnisse von Psychologen und Neurowissenschaftlern zusammenfassen. Sie zeigen: Unser Gehirn braucht Zeiten der absoluten Ruhe. Regelmäßiges Nichtstun ist die Voraussetzung für Kreativität, Selbsterkenntnis und Gesundheit. Die Frage ist nur: Wie geht das – gar nichts tun?

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



01. MAI 2015

Wann haben Sie das letzte Mal nichts getan? Wirklich nichts. Nicht ferngesehen, nicht gelesen, keine Mails gecheckt, weder an Ihrer Vorhand noch an der Karriere noch an der Beziehung gearbeitet. Auch nicht an Ihrem Zeitmanagement und erst recht nicht an Ihrem Alleinstellungsmerkmal. Wann haben Sie sich zuletzt aus vollem Herzen dem süßen Nichtstun hingeeben und der Leere, die entsteht, wenn alle Aktivitäten ruhen und sich nur die Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt?

Beim Lesen dieser Zeilen entfährt Ihnen vielleicht ein Seufzer. Ach ja, nichts tun, im Moment verweilen, einfach sein, wie schön, sollte man unbedingt mal wieder. Ein Anflug von Sehnsucht umweht Sie, und gleichzeitig werden Sie ganz kribbelig bei...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
