

## 14 Entschleunigung

<b>Absicht</b>	Entgegen dem allgemeinen Trend zur Beschleunigung sollen bewusste Übungen helfen, bestimmte Lebenslagen zu entschleunigen.
<b>Quelle</b>	Wissen ist machbar, Kai Romhardt, RM
<b>Stichworte</b>	Entschleunigung, Alltagsritual,
<b>Anzahl Personen</b>	1 bis viele
<b>Ort</b>	Entschleunigung kann in vielen Lebenssituationen nötig sein. Das bedeutet, dass der Ort keine Rolle spielt.
<b>Zeit</b>	Entschleunigen muss man immer dann, wenn das Bedürfnis aufkommt. Das kann vom morgen früh bis zu Einschlafen sein.
<b>Beschreibung</b>	<p>Entschleunigung ist ein sehr individuelles Bedürfnis, weil nicht jede Situation oder Lebenslage auf alle Menschen gleich wirkt. Darum ist es ratsam, seinen eigenen "Katalog" von angezeigten Momenten mittels der nachfolgenden Frage zu erstellen.</p> <p>In welchen Lebenssituationen brauche ich Entschleunigung?</p> <p>Bsp: Weg zum Büro, VR-Sitzungen, Personalgespräche, Familienausflüge, Einschlafen ....</p> <p>Als zweites müssen konkrete Massnahmen gesucht werden, um die angezeigten Momente zu entschleunigen.</p> <p>Weg zum Büro: Treppenlaufen anstelle des Lifts</p> <p>VR-Sitzungen: Protokoll-Zeichnung anfertigen, Pausen einfordern, vorgängiges Lesen der alten Protokolle</p> <p>Personalgespräche: Symbole einsetzen, Pausen einbauen, Struktur einhalten, angenehmen Platz gestalten</p> <p>Familienausflüge: andere organisieren lassen, Anreise per Bus oder Bahn, der Weg ist das Ziel</p> <p>Einschlafen: Rückblick auf den Tag aufschreiben, positive Gedanken formulieren (Betten)</p> <p>Bewusste Abläufe sollen so organisiert werden, dass man gezwungen wird, diese nicht schnell zu machen.</p>
<b>Material</b>	keines



<b>Absicht</b>	Entgegen dem allgemeinen Trend zur Beschleunigung sollen bewusste Übungen helfen, bestimmte Lebenslagen zu entschleunigen.
<b>Tipps</b>	Es gibt keine Patentrezepte denn Entschleunigung bedeutet für jeden Menschen etwas anderes.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16