



**ANTJE HEIMSOETH**

Die bekannte Mentaltrainerin und Keynote Speakerin bietet an ihrer SportNLPAcademy® und Leadership Academy in Rosenheim Seminare, Ausbildungen und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport an.  
// [www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)

# AUS DIE MAUS

*Ich bin ein Arbeitstier. Und übermächtig. Gestresst. Ein Wrack. Jetzt tauche ich für zwei Tage ab. Aber kann ich mir das als Selbständige überhaupt erlauben? Entspannungsexpertin Antje Heimsoeth meint: Ich muss sogar. Denn: Wer ganz nach oben will, muss erst mal runterkommen.*

**AUS DIE MAUS** *Wer ganz nach oben will, muss erst mal runterkommen, sagt Mentaltrainerin Antje Heimsoeth. Nur wie?*

TEXT: CONSTANZE VON MÖTZLICH

**d**

a sitze ich nun in meinem weichen Hotelzimmersessel und bin ratlos. Knapp 300 Kilometer bin ich mit dem Auto hierher

gefahren, die letzten 20 davon auf Schotterstraßen durch dichten Nadelwald, bis hierher, right in the middle of nowhere. Zwei Tage Auszeit will ich mir gönnen. Nichts hören, niemanden sehen. Meine besorgte Mutter meinte, ich sähe schrecklich aus. Ein Blick in den Spiegel und ich weiß, dass sie recht hat: Augenringe, Tränensäcke – Vogelscheuche. So geht's nicht weiter. Ich brauche einen Break. Also habe ich gebucht. Jetzt bin ich hier. Und nun? Bis zehn Minuten vor meiner Abfahrt von

zu Hause habe ich noch an einer Powerpointpräsentation herumgefummelt, die am Dienstag fertig sein muss. Heute ist aber Freitag, und ich werde mich zwingen müssen, nicht mehr an die Arbeit zu denken. Entspanne dich – jetzt! Sofort! – Nur wie? Für einen Moment überlege ich, gleich an einem der angebotenen Fitnesskurse teilzunehmen. Lesen oder schlafen kann ich schließlich auch zu Hause, dafür muss ich nicht in ein Hotel fahren, sage ich mir. Aber genau das tue ich ja gerade nicht, muss ich mir im selben Augenblick eingestehen. Vielleicht braucht es manchmal einfach die Distanz, die Flucht aus den eigenen vier Wänden, damit wir uns selbst erlauben, wirklich mal nichts zu tun?

Der Alltag der meisten Berufstätigen sieht aus wie meiner. „Wir hetzen durch einen

bis ins Detail verplanten Zwölf-Stunden-Tag, von Termin zu Termin. Selbst wenn wir abends auf der Bettkante sitzen, checken wir nochmal unsere Mails. Wir wollen ständig erreichbar, informiert und produktiv sein und unsere Multitasking-Fähigkeit beweisen“, bringt es Antje Heimsoeth auf den Punkt. Das Schlimme daran sei, so die Expertin in Sachen mentale Stärke, Motivation und Selbstführung, dass viele die Warnsignale ihres Körpers – Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen – nicht hören oder bewusst verdrängen und damit riskieren, körperlich und seelisch auszubrennen. Seinem Körper Zeit geben zu regenerieren, neue Kraft zu schöpfen – die meisten von uns machen das viel zu selten. „Eine fatale Haltung“, sagt Heimsoeth, „denn wer sich nie



Foto: Photocase, privat



„Wer sich nie erholt,  
wird überholt,  
heißt es im Spitzensport.“

Antje Heimsoeth

## TIPPS ZUM ENTSPANNEN

Sie liegen gerade auf der Wellness-Liege, aber immer wieder schießen Ihnen Gedanken an die Arbeit durch den Kopf? Mentaltrainerin Antje Heimsoeths Tipps könnten helfen:

### ▶ ENTSPANNUNGS-ATMEN

Legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie durch die Nase ein, zählen Sie dabei langsam bis 3. Atem für eine Sekunde anhalten, dann langsam durch den Mund ausatmen. Dabei hebt und senkt sich die Bauchdecke. Das Ausatmen sollte deutlich länger dauern als das Einatmen. Wiederholen.

### ▶ RUHEBILD

Gehen Sie in Ihrer Fantasie an einen schönen Ort, z.B. auf den Steg an einem See, an den Strand, in die Berge oder an Ihren Lieblingsplatz. Diese Visualisierung entspannt und beruhigt die Nerven. Rufen Sie Ihr Ruhebild ab, indem Sie tief durchatmen und ein Schlüsselwort, z.B. „Ruhe“ sagen.

### ▶ BEI VERSPANNUNGEN

Kopf erst langsam nach rechts, dann nach links drehen, soweit es geht. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie seien ein Uhu und könnten Ihren Kopf um 360 Grad drehen. Augen auf, und wiederholen Sie die Übung. Sie werden sehen: Dieses Mal wird es leichter und lockerer gehen.

### ▶ FEIERABEND-RITUAL

Bevor Sie das Büro verlassen, fertigen Sie eine To-do-Liste für den nächsten Tag an. Schalten Sie den Computer ab, klopfen Sie auf den Schreibtisch und verabschieden Sie sich von allen. Sprechen Sie nichts Dienstliches mehr an. Denken Sie auf dem Heimweg noch an die Arbeit? Falls ja, schicken Sie die Gedanken fort. Sagen Sie leise, aber energisch „STOPP!“ Zu Hause ziehen Sie sich etwas Bequemes an, nehmen eine Dusche und tauchen so ins Privatleben ein. Hören Sie zehn Minuten Musik und unterhalten sich dann beim gemeinsamen Abendessen mit Ihrem Partner oder Ihren Kindern. Nach 20 Uhr schalten Sie das Handy aus und legen es weit weg. Aber nicht auf den Nachttisch, dort gehört es nicht hin!

erholt, wird überholt, heißt es im Spitzensport“. Heimsoeth, die als Mentaltrainerin sowohl Profisportler als auch Führungskräfte coacht, weiß, wovon sie spricht. Und tatsächlich: Wenn sich ein Workaholic wie ich eines bei Spitzensportlern abschauen kann, dann ist es ihr vorbildliches Reserven-Management. „Profisportler planen sich in ihrem Trainingskalender feste Regenerationsphasen ein. Die meisten haben eine Saisonpause von vier bis fünf Monaten, ein Marathonläufer bestreitet maximal drei Wettkämpfe im Jahr“, so Heimsoeth. Höchstleistungen erbringt man nicht, wenn man trainiert oder arbeitet bis zum Umfallen, sondern dann, wenn man seiner inneren Batterie Zeit gibt, sich wieder vollständig aufzuladen. Meinem Smartphone gebe ich diese Pausen jeden Tag. Wieso also gönne ich mir selbst so selten welche? Abschalten, das müssen viele erst wieder lernen. Mich inbegriffen. Und mit Abschalten ist auch das offline sein gemeint. Als Selbständige habe ich oft Angst, mir könnte ein Auftrag durch die Lappen gehen, wenn ich mal nicht erreichbar bin. „Aber gerade im Urlaub sollten Handy, Tablet und Laptop tabu sein“, so Antje Heimsoeth. Immer mehr große Unternehmen verbieten ihren Mitarbeitern mittlerweile, Emails in ihrer Freizeit abzurufen. Schließlich ist nur ein gesunder Mitarbeiter eine Stütze für das Unternehmen. Doch Antje Heimsoeth kennt ihre Pappenheimer: „Vor allem Führungskräfte und Selbständige glauben häufig, ohne sie laufe zuhause der Laden nicht. Die Wahrheit ist: Jeder von uns ist ersetzbar! Deligieren Sie Aufgaben, benennen Sie einen Kollegen, der Sie während Ihrer Abwesenheit vertritt und richten Sie für Ihren Email-Postein-

gang eine Abwesenheitsnotiz ein. So wissen Ihre Kunden, an wen sie sich wenden können und wann Sie persönlich wieder zur Verfügung stehen“, dafür habe jeder Verständnis, so Heimsoeth.

Was ich mich noch frage: Bringt mir meine zweitägige Auszeit überhaupt etwas, um meine Energietanks wieder aufzuladen? „Es ist besser als nichts“, so Antje Heimsoeth. Sich ein Wochenende hier und da in einem schönen Hotel verwöhnen zu lassen, tue Körper und Seele gut. Wichtiger sei es aber, sich im Alltag Auszeiten zu nehmen, bewusst und nicht vorm Bildschirm zu essen, genügend zu schlafen, öfter mal die Treppe zu nehmen statt den Lift – und: positiv zu denken! „Wer immer nur negative, pessimistische Gedanken hat, wird krank“, so Antje Heimsoeth, „das überträgt sich auf den Körper“.

Ich schalte mein Handy ab. Aus die Maus. Nichts ist jetzt wichtiger als ich. Ich schlüpfte in meinen flauschigen Bademantel und mache mich auf in den Wellnessbereich. Ich glaube, je öfter man es tut, desto leichter fällt es, loszulassen und darauf zu vertrauen, dass die Welt nicht untergeht, wenn ich mich 2 Tage lang mal ausklinke.

**(e)** Die bekannte Mentaltrainerin und Keynote Speakerin Antje Heimsoeth bietet an ihrer SportNLPAcademy® und Leadership Academy in Rosenheim Seminare, Ausbildungen und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport an. Im Interview verrät sie, weshalb es so wichtig ist, sich Ruhephasen zu gönnen. Denn nur wer seine Kraftreserven regelmäßig auffüllt, kann Höchstleistungen erbringen. Ihr Rat: Achtsamer leben, und vor allem im Urlaub das Handy ausmachen.★

Anzeige