

GLÜCKS
COACH

Regina Tödter

Entschleunigen

Slow durch
den Alltag



TRIAS

Regina Tödter
Entschleunigen



»SLOW ist so einfach und hat verblüffende Wirkungen. Mein Blick auf die Dinge, die ich tagtäglich tue, hat sich geschärft, ich entdecke täglich kleine Wunder.« **Regina Tödter** studierte Kulturwissenschaften und Theologie an der Universität Heidelberg. Sie arbeitet freiberuflich als Autorin, Coach und Kolumnistin für Focus Online. Vor allem widmet sie sich den Themen Gesundheitsprävention, Entschleunigung und Spiritualität. »Es geht immer um ein langsames, achtsames und genussvolles Leben. In dem auch einmal Hektik vorkommen darf, die uns vielleicht kurzfristig umwirft, von der wir uns aber auch schnell wieder erholen.« Sie selbst lebt ihren Alltag seit 2013 nach dem SLOW-Prinzip.

Regina Tödter

DER
GLÜCKSCOACH

Entschleunigen

Slow durch den Alltag



Alles wird langsam - Was ist SLOW?

- 10 **Eintauchen in den SLOW-Gedanken**
- 10 Was ist SLOW?
- 11 Sind Sie mittendrin oder nur dabei?
- 12 Zur SLOW-Bewegung
- 13 Selbsttest: Wie SLOW ist mein Tag?
- 14 Wie erleben wir Zeit?
- 15 Im Moment sein

Mit dem SLOW-Prinzip durch den Alltag surfen

- 20 **Achtsam in den Tag starten**
- 20 **Übung:** Glücksmomente am Morgen
- 21 Innehalten wieder lernen
- 23 **Übung:** Der optimale Frischekick
- 24 **Übung:** Frühstück als Rastplatz und Tankstelle
- 26 Mit Kindern in den Tag starten
- 27 Von der Aufgabe zur sinnlichen Erfahrung



28 **Flow im Job**

- 28 **Übung:** Was würde helfen?
- 31 Slobbie sein
- 35 **Übung:** Gute Beobachtung erleichtert den Tag
- 38 **Übung:** Prio-Liste
- 40 SLOW aber realistisch
- 41 Gefahrzone Zeithaie
- 44 **Übung:** Slobbies tragen SLOW-Brillen
- 48 Basteln: Zen-Gärtchen im Büro
- 49 Alles zur richtigen Zeit
- 50 Entschleunigte Auswärtstermine
- 51 Hektisches Leben – schnelles Essen
- 52 Schnell mal runter damit
- 53 **Übung:** SLOW-Foot
- 54 Povernapping im Bürostuhl
- 55 **Übung:** Tea Time

56 **In den Feierabend gleiten**

- 57 **Übung:** Aus Müssen wird Dürfen
- 58 In der Warteschlange.
- 59 Mit SLOW lecker kochen
- 60 Küchenarbeit? Ne, Quality Time!
- 62 **Übung:** Persönliche Sternstunden
- 64 **Übung:** Schlaflose Nächte
- 66 SLOW-Media
- 67 **Übung:** SLOW-Sport

68 **Zeit mit seinen Liebsten**

- 68 Kinder ticken anders: SLOW-Parenting
- 69 SLOW-Education
- 70 Mit Langeweile zu neuen Ideen
- 72 Kinder sind wahre SLOW-Künstler
- 73 **Übung:** SLOW-Spiele
- 75 **Übung:** Zauber-Yoga
- 78 Bekannter oder Freund?
- 78 **Übung:** Das Adressbuch filtern
- 80 Freitag ist Freundetag
- 80 SLOW-Love
- 81 Die Qualität der Zeit beeinflussen

82 **SLOWeekend – Zeit zum Perlentauchen**

- 82 Weniger und langsamer
- 83 Nehmen Sie sich Zeit für die Zeit
- 84 Flexiday: Planlos durchs Wochenende
- 85 **Übung:** Langsame Orte
- 86 **Übung:** Kleine Erholungsinseln

88 **Auftauchen**

- 90 Selbsttest: Bin ich schon ein SLOWist?

ES LOHNT SICH, DENN MIT SLOW ...

... FUNKTIONIEREN SIE NICHT NUR, SIE LEBEN DEN TAG.

... SORGEN SIE STETS MIT RUHE
UND GELASSENHEIT FÜR HARMONIE.

... schaffen Sie ein gesundes, ausbalanciertes Wohlbefinden.
Sie wissen, was Ihnen jetzt guttut, denn Sie achten
genauer darauf.

... haben Sie eine kleinere Angriffsfläche für Stress,
was Sie stark, selbstsicher und unabhängig macht.

... sorgen Sie für mehr Spaß im Job,
arbeiten genauer, gewissenhafter und
strukturiierter.

... **tun**

Sie alles
intensiver, sind
achtsamer und
nehmen die
kleinen Glücks-
momente im
Alltag wahr

... leisten Sie gute Burnout-Prävention,
Stress wird seltener.

... **stimulieren** SIE IHRE SINNES-
FÄHIGKEIT UND ENTDECKEN DIE WELT MIT MEHR GEFÜHL - ABER AUCH MIT
AUGEN, NASE, MUND UND OHREN.

... **schulen**
Sie die eigene
Zeitkompetenz.



Aloha liebe Leserinnen, liebe Leser,

so begrüßt man sich auf einer der schönsten Inseln der Welt, auf Hawaii, dem Paradies der Surfer. Über die Wellen gleiten, fast schwerelos, sorgenlos – das wünschen wir uns alle, wenn sich die Arbeit wieder einmal wie eine riesige Woge vor uns auftürmt.

»Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen zu surfen« sagt der Philosoph und Buddhist Joseph Goldstein.

Auf den nächsten Seiten verrate ich Ihnen, wie Sie SLOW durchs Leben surfen, ganz gleich auf welcher Welle Sie gerade reiten.

SLOW ist derzeit nicht nur eine Bewegung und ein gesellschaftlicher Trend – nein, SLOW ist eine Grundeinstellung, ein individueller Blick auf die Dinge, die wir tagtäglich tun, also ein Lebensgefühl –

ganz ähnlich wie das Surfen. Es geht dabei um ein langsames, achtsames und genussvolles Leben. In dem auch einmal Hektik vorkommen darf, die uns vielleicht kurzfristig umwirft, wie den Surfer vom Brett. Doch wie der Wellenreiter reagieren wir auf diesen kleinen Sturz mit Lässigkeit, wenn wir es schaffen, SLOW in unser Tagesgeschäft einzuschleusen, ohne dass alle anderen gleich schimpfen: »Du lahme Ente!« Denn »Langsamkeit« ist hierzulande noch immer ein Schimpfwort. Zu Unrecht, wie Sie nach dieser Lektüre feststellen werden.

Surfen Sie mit mir durch die Seiten und lesen Sie, wie Sie mit SLOW ihr Leben selbstbestimmter, souveräner und gelassener gestalten können.

Ihre Regina Tödter





Alles wird
langsam

- was ist

SLOW?