



Work-Life-Balance

Die Schönheit des Schlafens

Während 14 Jahren Spitzensport lernte ich die Schönheit und Wichtigkeit des Schlafens kennen. Sie können sich vorstellen, was passiert, wenn eine Wasserspringerin nicht genügend geschlafen hat. Sie ist unkonzentriert, hat keine Kraft und landet flach auf dem Wasser. Ich lernte, wie wichtig der Schlaf in der Kombination mit richtiger Ernährung ist. Im Berufsalltag sind die Auswirkungen unseres Schlafmusters ähnlich wie im Sport. Wir können unser vollstes Potenzial erst dann entwickeln, wenn wir genügend Reserven haben.

Was in der Nacht passiert

In der Nacht im Schlaf passieren in unserem Körper tausend kleine Wunder. Stellen Sie sich vor, winzige Baumännchen seien am Werk, Ihren Körper von den Belastungen des vergangenen Tages zu befreien und ihn für den kommenden Tag aufzubauen. Dies geschieht vor allem in der Tiefschlafphase, während der unser Wachstumshormonspiegel erhöht ist. In diesem Schönheitsschlaf glätten sich Fältchen, die Haut wird strahlend schön und die Muskulatur und Knochen erneuern sich. Auch unsere Seele erholt sich vom vergangenen Tag und stärkt sich für den neuen Tag. Dies geschieht in unserer Traumphase. Unsere emotionale Seite ist hoch aktiv, während der Körper tief entspannt ist.

Work-Life-Balance

Unser Lebensstil beeinflusst unser Schlafverhalten. Für guten Schlaf braucht es eine Ausgeglichenheit zwischen den täglichen Herausforderungen des Lebens. Stellen wir uns unsere Lebensbereiche als «Bälle» vor: Wir haben viele wichtige Lebensbälle wie Ehe, Familie, Beruf,

Freunde und Hobbies. Es gibt wichtigere Bälle und weniger wichtige. Entscheidend ist, dass wir lernen, mit diesen Bällen zu jonglieren. Sie sollten alle in Bewegung bleiben. Keiner darf zu Boden fallen.

Vier wichtige Bälle zum Jonglieren:

- » Ehe: Schenken wir unserem Ehepartner genügend Zeit, Wertschätzung und Aufmerksamkeit? Kennen wir die Liebessprache unseres Partners?
- » Familie: Die Kinder lernen täglich von uns. Wir sind ihre Vorbilder. Investieren wir Zeit, Liebe und Geduld in deren Erziehung, schöpfen wir viel Freude für den Alltag.
- » Beruf: Im richtigen Job können wir unsere Talente voll einsetzen und unsere Mitarbeiter motivieren. Es macht Spass, neue Herausforderungen anzugehen und gemeinsam umzusetzen.
- » Körper: Sind wir uns bewusst, wie wertvoll und wichtig unser Körper ist? Wir brauchen täglich Bewegung und eine ausgewogene Ernährung!

Sinnvolle Lebensplanung

Nehmen wir uns jede Woche Zeit, über unsere Lebensziele in den verschiedenen Bereichen nachzudenken, den Weg zur Zielerreichung zu planen und alles schriftlich festzuhalten. Die richtige Zeiteinteilung und das Unterscheiden von Wichtigem und Dringendem ist ein erster Schritt in die richtige Richtung. Wenn wir ein Leben lang gesund und glücklich bleiben wollen, braucht es Ausgeglichenheit und Zeit für regelmässige Visionen und Aktionen in allen zentralen Lebensbereichen.

Ich wünsche Ihnen viel Liebe und eine wunderschöne nächtliche Ruhe.

Ihre Jacqueline Walcher-Schneider



Jacqueline Walcher-Schneider, 14-fache Schweizermeisterin, WM- und Olympia-Finalistin im Wasserspringen, ist Well-being-Expertin, Motivations-trainerin und Referentin sowie auch Botschafterin für die Happy Systems AG.
Weitere Infos:
www.jacquelineschneider.ch