

Entschleunigung – der Weg zu mehr Lebensenergie

04.08.2017, 08:48 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Tipps vom Experten*



unsplash.com / Paul Gilmore

Der Alltag wird meist bestimmt von Stress und Hektik. Das kann zu Erschöpfungszuständen oder sogar Burnout führen. Ein Mittel diesem Stress zu entgehen ist die Entschleunigung des Lebens. Das kann ein Waldspaziergang sein oder nur einige Minuten am Tag Nichtstun. Das unabhängige Online Magazin www.tipps-vom-experten.de erklärt, wie Entschleunigung funktioniert.

Bereits zum Frühstück werden die ersten Emails gecheckt, stattdessen der Kaffee stehen gelassen. Im Büro klingelt permanent das Telefon und der Terminkalender platzt aus allen Nähten. Viele Menschen leiden heutzutage unter Stress und Überlastung. Die Folgen können Erschöpfungszustände, Konzentrationslosigkeit oder im schlimmsten Fall sogar Burnout sein. Dann kann meist nur noch eine Therapie helfen. Dabei wäre es in den meisten Fällen ganz einfach bereits im Vorfeld etwas gegen diesen Alltagsstress zu unternehmen. Entschleunigung des Lebens heißt das Zaubermittel, das jeder jederzeit anwenden kann und diese unangenehmen Stresssymptome erst gar nicht entstehen lässt.

Kurze Ruhepausen in den hektischen Alltag einzuplanen, auch wenn es immer nur ein paar Minuten sind, ist zum Beispiel so eine Entschleunigung des Lebens, weiß das Verbrauchermagazin www.tipps-vom-experten.de zu berichten. Wer es lieber sportlich mag, kann hingegen beim Yoga oder Angeln seine innere Ruhe wiederfinden und so dem Stress entgehen. Aber auch der bewusste Genuss des morgendlichen Kaffee ohne Telefon oder Email ist hilfreich oder ein Spaziergang im Wald. Ganz umsonst und besonders effektiv ist jedoch das einfache Nichtstun. Denn jeden Tag ein paar Minuten Nichtstun entspannt, lädt die eigenen Batterien wieder auf und fördert sogar die Kreativität und die Konzentration. Mit Entschleunigung zu neuer Lebensenergie lautet das Motto für einen entspannten und erfolgreichen Alltag.

Redaktion: Patricia Hansen

Portrait

tipps-vom-experten.de ist eine rein Wissens vermittelnde Website die nicht nur ein Gebiet abdecken will, sondern eine breite Palette von Themen anbietet. Jedes Thema wird geschrieben, um dem Leser eine wertvolle Hilfe und einen Allgemeinbildungszuschuss anzubieten. Unsere Tipps vermitteln Wissensfundamente die von seriösen Autoren und Fachleuten verständlich, spannend und in knapper Form aufbereitet werden. Fachleute, Ernährungswissenschaftler, Ärzte, Heilpraktiker und Experten verschiedener Richtungen stellen ihr Wissen für uns zur Verfügung. Unsere Tipps müssen immer gut lesbar, schön illustriert und in einprägender Form wiedergegeben werden.

Als Hauptthemen könnten Gesundheit, Familie, Wellness, Wohlbefinden, Ernährung, Lifestyle sowie Finanzen, Psychologie, Kultur und Reisen genannt werden.

Jeder Privat-User kann bei uns im Fachartikelbereich kostenlos Texte einstellen, die aber immer informativ sein müssen und keine Verkaufstexte sein dürfen. Die PDF Ausgaben unserer redaktionellen Tipps vom Experten sind grundsätzlich werbefrei und werden inhaltlich nicht durch Sponsoren oder Großabnehmer beeinflusst.

News-ID: 962096 • Views: 514 (Stand: 19.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/962096/Entschleunigung-der-Weg-zu-mehr-Lebensenergie.html>