

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



Wachstum braucht Pausen

Hallo lieber Leser,

Kennst Du das, wenn es des Guten zu viel wird?
Ich möchte am liebsten jeden Tag ganz viel neues Wissen in mich aufsaugen und auf so vielen Feldern besser werden. Da beschäftige ich mich mit ganz vielen interessanten Themen und es kann gefühlt nicht genug Input sein. Irgendwann komme ich dann an einen Punkt, wo ich merke, dass es kippt. Früher habe ich dort weiter gemacht mit dem Resultat, dass Vieles, was nach diesem Kipppunkt in den Kopf wollte, letztendlich verloren war oder wiederholt werden musste.

Mittlerweile bemerke ich diesen Kipppunkt rechtzeitig und erkenne, dass in das Wachstum Struktur kommen muss. Dann gönne ich mir eine Pause, das kann ein Spaziergang sein oder ein wirklich bewusstes Pausieren neuer Inhalte für mehrere Tage. So kann ich innehalten und mein Geist kann das neu erworbene Wissen verarbeiten und internalisieren.



Wie für die Muskulatur auch ist es für den Geist enorm wichtig, Pausen zu haben, denn nur dann kann Wachstum entstehen. Doch was heißt das für den Alltag?

Wenn Du ein Buch fertig gelesen hast, greif nicht am gleichen Tag nach dem Nächsten. Lass Dir Zeit und denke über den Inhalt nach. Hast Du ein Seminar besucht oder einen interessanten Vortrag gehört, dann versuche nicht gleich, das nächste Wissen in Deinen Kopf zu stopfen. Dazu gehören auch TV, Handy usw.
Die Gedanken haben die Möglichkeit, klarer zu werden und Du kommst auf Ideen und Lösungen, die Du vorher nie für möglich gehalten hast.

Ich wünsche Dir eine spannende Woche mit vielen Wachstumsgelegenheiten
Dein Philipp Krauslach

P.S.: In der nächsten Woche behandle ich zwei Missverständnisse im Zusammenhang mit Wachstum, die gerne entstehen.

Auf Social Media teilen



Website ansehen →