

Raus aus dem Hamsterrad?!

Sie kennen vermutlich die Redewendung, dass man sich

fühlt wie in einem Hamsterrad?

Falls nicht, hier eine kurze Erklärung. Wenn wir uns wie in einem Hamsterrad fühlen, dann

- rennen wir (bildlich gesprochen), hetzen wir ständig und dauernd.
- kommen wir nicht vom Fleck, verausgaben uns jedoch, sind dauererschöpft.
- finden wir keinen Ausweg, sind gefangen in diesem verflixten Laufrad.

Übertragen auf unseren Alltag könnte sich ein Hamsterrad so zeigen:

- Tagein, tagaus die gleichen Aufgaben, die immer selben Leute und ständiger Frust.
- Viel zu viele Aufgaben, für die viel zu wenig Zeit zur Verfügung steht.
- Beruflich wie private Unzufriedenheit, die wir nicht auflösen oder beenden können.

Und wenn wir uns dann fragen, wie wir überhaupt in dieses Laufrad hineingeraten sind, dann müssen wir oft den Kopf schütteln und bleiben uns selbst die Antwort schuldig. Tatsächlich ist so Hamsterrad mechanisch gut gelagert, es dreht sich schnell und einfach ohne große Kraftanstrengung oder Widerstand und verschafft dem pelzigen Nager so in Sekundenschnelle erste Lauf- und Bewegungserlebnisse.

In unserem Leben ist das oft ähnlich.

Wir rutschen und gleiten in Situation hinein, es geht ganz leicht, die rasch zur Gewohnheit werden und aus denen wir dann - wenn wir es wollen - nicht mehr rauskommen. Und doch - jedes Hamsterrad kann in seiner Geschwindigkeit zumindest verlangsamt und | oder angehalten werden. Das ist meine feste Überzeugung und Erfahrung. Manchmal schaffen wir das alleine, manchmal brauchen wir Hilfe.

Sie haben Fragen zum Thema Stress?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

Weitere Infos Stress

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.