



Global Q Media AG: Der Lebensweg zur besonderen Lebensart

Matthias Arens, CEO des Quality Lifestyle Magazins der Global Q Media AG, über das Thema Lebensart und qualitative Entschleunigung

In Zeiten zu starker Beschleunigung ist Entschleunigung ein wahrer Genuss. Dabei geht es zunächst um die Kunst des Sortierens und individuellen Bewertens. Mit dem Resümee: aus den gewonnenen Erkenntnissen seine eigene Lebensart erfolgreich, aber auch genussvoll zu gestalten. Dies ist ein absolut individueller Prozess, der sicherlich mehr als einmal im Leben angepasst wird.

Matthias Arens sitzt als Verleger im Auge der Lebensstürme und erklärt, worauf es ankommt, um nicht die eigene Orientierung zu verlieren.

ENTSCHLEUNIGUNG FÜR MEHR ENERGIE

Manchmal kommen die Stürme des Lebens von außen, aber manchmal ist es auch nur die eigene innere Wahrnehmung und ein diffuses Gefühl von Hektik, Reizüberflutung oder auch Schnellebigkeit.

Das ist schon die eigentliche gute Nachricht: denn all das, was von Innen kommt, kann durch die eigene Sichtweise verändert werden. Manchmal genügt die Verschiebung des eigenen Blickwinkels um nur wenige Prozent und Hektik wandelt sich in positive Energie und auch Genuss.

Entschleunigung bedeutet nämlich nicht ausschließlich langsamer zu werden, es bedeutet viel mehr bewusster und genussvoll zu leben. Hektik wird wie durch Zauberhand weggewischt und die erlangte positive Energie öffnet das Visier für Menschen, Visionen und die besonderen Momente des Lebens. Ganz ohne Frage erlangt man durch Entschleunigung mehr Energie. Oder sollten wir besser von einer individuellen Wahl der eigenen Lebensart sprechen?

Es ist unsere Entscheidung, die Dinge zu tun, die uns Freude bereiten, die uns glücklich machen, die Freude am Tun und Genießen, die wir empfinden, wenn wir uns mit Freude umgeben, wie zum Beispiel einen Uhrmacher beim Schaffen einer Uhr oder einen Koch beim perfekten Servieren seines Soufflés. Es gibt ganz sicher unendlich viele Möglichkeiten, das eigene Leben bewusst wahrzunehmen, zu gestalten und somit auch zu genießen.

Kann das Quality Magazine ein wertvoller Wegweiser sein, um sowohl Haltung als auch Informationen zu den besonderen Produkten, Manufakturen und Geheimnissen dieser Zeit auf die Spur zu kommen? Wir sind fest davon überzeugt, denn im Dschungel der Möglichkeiten braucht es für jeden einen roten Faden.

ZEIT FÜR ERDUNG

Für den Verleger Matthias Arens ist es wichtig, den Blick für das Wahrhafte nicht zu verlieren. Und dafür gibt es einen wichtigen Parameter: Qualität!

Ist ein perfekter Espresso am Morgen, der einen herrlichen Duft von frisch geröstetem Kaffee verströmt, schon ein Luxus, oder ist es lediglich ein kühler Champagner zum Sonnenuntergang, den man als solchen bezeichnen kann?

Für Matthias Arens ist es immer beides. Besondere Qualitäten breiten grundsätzlich ein ganzes Füllhorn an Emotionen und Sinneswahrnehmungen aus. Und diese Qualitäten finden sich selbstverständlich in Luxusprodukten, aber auch in vielen Produkten, die uns ganz alltäglich umgeben. Der erste Kaffee früh morgens, dann, wenn noch niemand stört, kein Telefon klingelt und die Mails noch nicht hereinraschen - genau dann ist es ein wunderbarer Moment innezuhalten und sich für den Tag zu sortieren. Ein wahrhaftiger Luxusmoment!

Doch umgeben von der Welt der Luxusmarken mit all ihrer Schönheit und ihren Verführungen ist es nicht immer einfach Bodenhaftigkeit zu behalten. Diese findet man am besten in der Natur. Und so ist es kein Wunder, dass Matthias Arens seine Energie häufig aus der Natur bezieht. Dies kann sowohl auf dem Meer, den Bergen als auch im Wald sein. Der weite Blick beruhigt die Seele und macht den Kopf frei. Sinnvoll leben bedeutet schließlich mit allen Sinnen wahrnehmen. Dazu sollte jeder einzelne Sinn geschärft und trainiert werden.

EILE MIT WEILE

Das altbekannte Sprichwort bringt es auf den Punkt und hat offensichtlich nie an Relevanz verloren. Der stete Ruf nach Entschleunigung bedeutet nämlich nicht dem reinen Nichtstun nachzugehen, sondern vielmehr sein Leben zu strukturieren, manches leichter zu nehmen und die eigene Wahrnehmung zu verändern. Arbeit ist nicht gleich Arbeit und in vielen Situationen der selbst gewählten Arbeit steckt das Potenzial für genussvolle Momente oder individuelle Persönlichkeits-Bereicherung.

Matthias Arens erklärt, dass Stressabbau dann am besten gelingt, wenn der selbst gewählte Beruf mehr Freude und Erfüllung bringt, als Stress und Last. Es geht also nie um die sogenannte Work-Life-Balance, sondern immer um die Balance innerhalb seiner Lebens- und Berufsaufgaben.

DIE SCHÖNHEIT DES MOMENTS GENIEßEN

Durch Erkenntnis der selbst gewählten Aufgaben und Werte ist es möglich, mit mehr Gelassenheit an die alltäglichen Themen des Lebens heranzugehen. Die Folge ist Stressabbau und eine bewusstere Wahrnehmung - so kann der Fokus wieder auf das Positive gelenkt werden. Denn ob das Glas halb voll oder halb leer ist, definiert nur die eigene Sichtweise. Matthias Arens betont, wie wichtig es ihm ist, die besonderen Momente des Lebens wertzuschätzen, denn nur daraus erwächst Inspiration und neue Energie.

IM EINKLANG MIT DER NATUR

Matthias Arens weiß aus eigener Erfahrung, dass es immer darauf ankommt, in sich hineinzuhorchen, denn viel Yin fordert nach viel Yang. Hat man von einem zu viel, gilt es einen Gegenpol aufzubauen. Für Matthias Arens ist es die Kraft des Meeres, die Einsamkeit auf dem Wasser, abgeschottet wie in einem Kokon und doch gleichzeitig durch die Macht der See gefordert zu sein. Jeder sollte dabei sein eigenes, individuelles Naturerlebnis finden. Doch der Blick in die unendliche Weite ist nicht nur gut für die Augen, sondern ebenso gut für ein ausgeglichenes Stresslevel.

ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Neben Achtsamkeitsübungen beinhaltet Entschleunigung auch das Entspannen von Körper und Geist. Das Team des Quality Magazine hat wie immer intensives Research betrieben und dabei viele interessante Yoga und Meditationsformen gefunden, von denen bereits einige im Quality Magazin präsentiert wurden. Aber auch spezielle Retreats, wie FX Mayr das Original, Buchinger, oder Ayurveda Retreats sind oft Thema eines besonderen Lifestyles.

Balance und Gelassenheit sind das Ziel dieser sehr besonderen Auszeiten.

ENTSPANNUNG FÜR DIE SEELE

Entspannungsübungen sind heute für Menschen aller Altersklassen fester Bestandteil des Alltags. Dabei gibt es auch hier kein universales Rezept. Jeder muss die Meditation finden, die am besten zu ihm passt.

Das ist selbstverständlich auch durch Faktoren wie Stimmlage oder Inhalte beeinflusst. Viele, die sich, wie Matthias Arens, häufig auf Reisen befinden, nutzen die Chance, in den Wartebereichen am Flughafen-Gate oder gar im Flugzeug zu entspannen. Matthias Arens empfiehlt der Individualität und der freien Wahl eine Chance zu geben. Dabei gibt es kein richtig und kein falsch, denn das Individuum hat Priorität.

PAUSEN ALS STRESSPRÄVENTION

Hektik und Stress werden immer mehr zu einem Volksleiden, da Stress sowohl mentale als auch physische Krankheiten auslösen kann. Entschleunigung in Form von bewussten Pausen wirkt wie eine natürliche Stressprävention. Durch Pausen werden der ständige Druck und die Hektik des Alltags reduziert. Indem bewusste Pausen und somit Zeit für Erholung und Regeneration geschaffen werden, kann Stress abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert werden. Das Quality Magazin vertraut auf die Eigenverantwortlichkeit seiner Mitarbeiter durch ein kluges Zeitmanagement und einen großen Anteil an "Remote" Arbeitsplätzen.

KREATIVITÄT ALS GRUNDLAGE ZUM ERFOLG

In einem stressigen Alltag sind kreative Aufgaben ein Geschenk. Sie erweitern den Horizont und schaffen ganz neue Lösungsansätze. Die Arbeitseffizienz steigt in gleichem Masse wie das Wohlbefinden. In Zeiten tektonischer Plattenverschiebungen gibt es viel Unruhe, viel Veränderung, aber auch viele Chancen. Diese Chancen gilt es zu nutzen. Die Kreativität der Teams macht es möglich, komplett neue Wege zu gehen und Platten zu besetzen, die es vorher noch nicht gab. Daher spielt Kreativität eine bedeutende Rolle für die Entwicklung eines Menschen, der Wirtschaft und gar der gesamten Gesellschaft. Darüber hinaus wirkt sich Kreativität positiv auf das gemeinsame Miteinander und die Wertebasis eines Unternehmens aus, betont Matthias Arens.

GEIST ODER MASCHINE

Die Präsenz von Technologie ist mittlerweile für jeden umfassend. Sie macht vieles in unserem Alltag überhaupt erst möglich, erleichtert Kommunikation und Abläufe. Wir befinden uns in einer Phase, in der sich Technologie deutlich schneller entwickelt als die eigene Wahrnehmung. Da ist es von besonderer Bedeutung, sich bewusst zu informieren, zu orientieren und darüber zu entscheiden, wie viel Technologie man bewusst in seinen Alltag integrieren will. Das ist nicht einfach, aber extrem wichtig. Denn nur so können wir unser Leben individuell gestalten, ohne unseren Alltag durch Technologie dominieren zu lassen. Fluch oder Segen, das ist die große Frage und letztendlich wird dies jeder von uns individuell beantworten müssen. Matthias Arens rät, Technologien bewusst zu nutzen und Zeit in das persönliche Leben zu integrieren, die ausschließlich durch menschliche Qualitäten bereichert wird. Mehr Ruhe und Gelassenheit sowie das Vertrauen auf den eigenen Menschenverstand sind somit auch in dem digitalen Zeitalter möglich.

FAZIT

Entschleunigung, oder vielmehr bewusste Wahrnehmung und ein daraus resultierender Wert sind eine unverzichtbare Fähigkeit, die es ermöglicht, das Leben bewusster, entspannter und auch intensiver zu erleben. Matthias Arens empfiehlt: Augen auf, um Qualität in allen Lebensbereichen zu entdecken und sich dadurch Zeit zu nehmen für die Dinge, die im Leben wirklich wichtig sind.

Dies geht einher mit:

- der Reduzierung von sozialen Medien und der bewussten Entscheidung zu sinnvollen Technologien
- mehr Zeit in der Natur und für die Natur
- verschiedene Entspannungstechniken für Körper, Geist und Seele, wie Yoga, Meditation und Atemübungen.

Pressekontakt

Global Q Media AG

Herr Matthias Arens
Tiefenackerstrasse 49
9540 Altstätten

[https://globalqmedia.ch/
pr@matthias-arens.de](https://globalqmedia.ch/pr@matthias-arens.de)

Firmenkontakt

Global Q Media AG

Herr Matthias Arens
Tiefenackerstrasse 49
9540 Altstätten

<https://globalqmedia.ch/>
info@quality-magazine.ch

Global Q Media hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Titel Quality (anno 1957) international zu platzieren. Verschiedene Themen & Kooperationen sind von ihr entwickelt und abgeschlossen worden, um das Original weltweit seinem internationalen Publikum zuzuführen.

Anlage: Bild

