



## **Willkommen zum „AlltagsAkrobatik“-Impuls am 21. Juli 2011**

### **Mehr Balance und inneres Gleichgewicht für AlltagsAkrobatinnen: Eine kleine Übung mit großer Wirkung!**

6 Uhr morgens - der ganz normale Akrobatinnen-Alltag: Frühstück machen, Kinder in die Schule, zur Arbeit hetzen, mal wieder eine halbe Stunde länger geblieben, schnell noch zum Einkaufen, Kinder von Hort abholen, Treffen wegen Schulfest-Vorbereitung, Hausaufgaben anschauen und Vokabeln abhören, Abendessen machen, liegengebliebene Bügelwäsche erledigen, auf dem Sofa einschlafen.....

Als AlltagsAkrobatinnen brillieren wir täglich in zahlreichen bunten Rollen. Meistens – an Tagen wie diesem – sind wir Mutter, Mitarbeiterin und Haushaltsmanagerin, vielleicht auch noch Ehrenamtliche. Freilich: wir haben unser Leben so gewählt und überwiegend lieben wir, was wir tun. Dennoch sind es gerade diese Rollen, die uns viel Kraft und Energie kosten. Und die einen Großteil unserer Zeit beanspruchen. Andere, weniger dringliche Rollen geraten dabei oft in den Hintergrund. Das sind meist die Bereiche in unserem Leben, durch die unsere Batterien wieder aufgeladen werden: Freundin sein, Partnerin & Geliebte, unserem Hobby nachgehen, Zeit zum „Ich-Sein“....

Die Gefahr dabei: ein ständiges Rollen-Ungleichgewicht, das uns aus der Balance bringt. Wir verlieren die innere Mitte und funktionieren nur noch. Wir fühlen uns ausgebrannt und Lebenslust und Lebensfreude schwinden. Meist geschieht dies, wenn wir uns zu sehr zum Spielball der äußeren Umstände machen. Wenn wir uns „leben lassen“ statt unser Leben selbstbestimmt zu leben. Wenn wir nur noch reagieren statt proaktiv zu handeln.

Wir selbst (und NUR WIR SELBST!) haben es in der Hand, Rollenverteilungen und Gewichtungen in unseren Lebensbereichen zu verändern und diese immer wieder neu auszubalancieren. **Die folgende Übung des „RollenRades“ hilft Ihnen dabei, aktiv und selbstbestimmt Ihre Rollenvielfalt zu steuern.**

Beim RollenRad stellen wir uns unser Leben als ein Rad oder eine Torte vor mit unterschiedlich großen Anteilen. Die Anteile sind unsere Lebensbereiche, unsere Rollen. Die Konzentration auf nur wenige Bereiche kann dabei erheblichen Druck und Stress erzeugen.

**Durch die folgende Übung erkennen Sie klar und deutlich:** Welche Rollen dominieren in meinem Leben? Welchen Raum und welche Energie nehmen diese ein? Welche Rollen fehlen mir und wie kann ich diese stärker in meinem Leben integrieren?

Diese ehrliche Analyse ermöglicht Ihnen, im nächsten Schritt gezielt zu handeln.

#### **Das RollenRad - so geht's:**

Sie brauchen Stift, Papier und 20-30 Minuten Zeit für sich.

#### **1. Überlegen Sie für sich: welche Rollen übernehme ich in meinem Leben?**

Schreiben Sie diese zunächst auf.

Beispiele: Mitarbeiterin / Freiberuflerin, Mutter, Partnerin, Tochter, Freundin, Ehrenamtliche, Haushaltsmanagerin, Hobby (Schwimmerin, Tänzerin ....), Nachbarin etc.

Und vergessen Sie nicht die „Rolle ICH“, also die zweckfreie Zeit nur für mich!



**2. Im zweiten Schritt überdenken Sie, wieviel Zeit (in Prozent) realistisch die jeweilige Rolle in den vergangenen Wochen eingenommen hat.**

**Gehen Sie davon aus, dass alle Rollen zusammen 100% betragen. ☺**

**3. Zeichnen Sie nun einen großen Kreis / ein Rad und übertragen Sie Ihre Rollen als entsprechend große oder kleine (je nach Prozent) Tortenstücke.**

Markieren Sie anschließend farblich:

- Rollen, die viel Energie kosten (ROT)
- Rollen, die Ihnen Energie und Kraft geben (GRÜN)
- Energie-neutrale Rollen (bleiben WEISS)

**4. Nehmen Sie sich nun Zeit und betrachten Sie in aller Ruhe Ihr persönliches RollenRad:**

Welche Rollen nehmen (vielleicht übermäßig) viel Raum und Zeit ein? Welche Rollen sind unterpräsentiert?

Welche sind vielleicht überflüssig – und welche kommen gar nicht vor, die Sie sich jedoch wünschen würden?

**5. Zeichnen Sie nun abschließend Ihr ideales „Wunsch-RollenRad“!**

Mit allen Bereichen, die für Sie wichtig sind und die Sie sich wünschen. Mit einem zeitlichen Rahmen, der einerseits realistisch ist, andererseits aber auch ausgeglichen ist.

**Und jetzt beginnen Sie mit dem Verändern:**

Wenn Sie das erste Rad mit dem Wunsch-RollenRad vergleichen, erkennen Sie anhand signifikanter Abweichungen, wo **konkreter Handlungsbedarf** besteht.

a) „Verkleinern“ Sie ein Tortenstück durch vorausschauende Planung und Organisation in dem entsprechenden Rollen-Bereich, durch gezieltes Delegieren, durch Weglassen und auch mal durch NEIN-Sagen.

b) Schaffen Sie mehr Raum für eine Rolle und einen Bereich durch bewusstes Einplanen (z.B. Zeit blocken im Terminkalender und durch Hinzuziehen von Ressourcen von Außen.

c) Bleiben Sie dran! Schritt für Schritt.

**Ein Abend mit dem RollenRad - für nur für Sie!**

Für alle, die Lust darauf haben, das RollenRad gemeinsam rollen zu lassen: am 25. August gibt's Gelegenheit, in einem geschützten Raum unter Gleichgesinnten und in behutsamer Begleitung, die eigenen Rollen und Bedürfnisse anzuschauen und selbst in die Hand zu nehmen.

**Donnerstag, 25. August 2011**

**Von 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr**

**in München, Nymphenburger Str. 36**

Anmeldung und weitere Infos: [tatjana.nuding@quantenspringerin.de](mailto:tatjana.nuding@quantenspringerin.de)

**Herzlichst, Ihre Tatjana Nuding**