



Willkommen zum „AlltagsAkrobatik“-Impuls am 21. Juni 2011

Wertvolle Zeit für mich – so kann sie gelingen!

„Mein Akku ist einfach leer. So geht's nicht weiter!“ So hatte ich meine Freundin Nina selten erlebt. War sie doch immer die Powerfrau schlechthin gewesen, der alles scheinbar mühelos von der Hand ging. Doch zwischen ihrem Job als Personalentwicklerin, den 2 Kindern, dem Elternbeiratsvorsitz und dem Haus mit Garten war offensichtlich irgendetwas auf der Strecke geblieben: sie selbst ...

Ich-Zeit ist wichtig

Berufstätige Mütter und Frauen in der Familienphase kennen diese Situation: bei all den Anforderungen von Außen bleibt kaum Luft für's „Ich“. Aber nur wer sich Zeit für sich selbst nimmt, kann neue Energie tanken. Dazu gehört auch, dass man für sich weiß: „Was brauch' ich, um in meiner Mitte zu sein?“. Die Bedürfnisse ändern sich in jeder Lebensphase. Um so wichtiger ist es, sich diese Frage immer wieder neu zu stellen:

“Was braucht es **Jetzt** gerade für mich?“

Und dann diesen Wünschen auch Platz einzuräumen im dynamischen Lebens- und Berufsalltag. Eine „Ich-Zeit“ liefert außerdem ganz neue Impulse. Andere Themen abseits von organisatorischen Alltagsfragen bieten Anstoß für persönliche Weiterentwicklung und inneres Wachstum. Und sorgen damit wiederum für frischen Wind - nicht nur in sich selbst, sondern auch in Partnerschaft und Familie. Die meisten Frauen wissen ganz genau, wie wichtig diese „Ich-Zeit“ für sie ist. Und dennoch gelingt es oftmals nicht, neben Kind, Karriere und Partnerschaft auch noch dafür Platz einzuräumen. Hier erfahren Sie, wie Sie mehr Raum für sich schaffen...

1. Was brauchen Sie?

Überlegen Sie, was Ihnen wirklich gut tut – und zwar jetzt in Ihrer Situation. Vielleicht bedeutet das Power-Workout im Fitnessstudio mittlerweile zusätzlichen Stress für Sie? Und stattdessen führt Sie Yoga oder Walking in die Mitte? Lernen Sie, auf Ihre wirklichen – wirklichen! - Bedürfnisse zu hören und nehmen Sie diese ernst.

2. Sorgen Sie für sich und sagen Sie's!

Oft erwarten wir von Anderen, sie mögen bitteschön erahnen, was wir brauchen. Und uns dies dann auch geben. Schön wär's! Doch wie sollen Menschen in Ihrem Umfeld das wissen, wenn Sie es nicht mitteilen? Dabei geht es darum, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle klar – und ohne Vorwurf! - vorzubringen und konkret zu sagen, was Sie sich wünschen und brauchen. Sie allein sind für Ihr Wohlergehen verantwortlich. In meinen Kursen arbeite ich gerne mit der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Rosenberg, die sich als äußerst hilfreiche und praxistaugliche Methode erweist.

3. Planen Sie Ihre Zeit ein – und zwar regelmäßig

Als AlltagsAkrobatin sind Sie von Haus aus ein Organisationstalent. Nutzen Sie diese Kompetenz einfach für sich selbst! Auch hier gilt: Rituale schaffen Regelmäßigkeit. Der Mittwochabend gehört ab sofort Ihnen - ob für einen Kinobesuch, einen Vortrag oder einen Besuch mit der Freundin beim Italiener um's Eck. Mit verbindlichen, fest eingeplanten Terminen stellen Sie sicher, dass sich auch Ihre Familie darauf einstellen kann.



4. Raus aus den eigenen vier Wänden!

Verbringen Sie Ihre Zeit unbedingt außerhalb Ihrer häuslichen Umgebung, fernab von Gläschenwärmer, Glotze und Geschirrspüler. Wo fühlen Sie sich wohl? Ein Besuch bei der Freundin, ein Tag am See oder einfach nur ein Abendspaziergang im Park. Sie entscheiden – immer wieder auf's Neue.

Liebe AlltagsAkrobatin, wie schaffen Sie es, Zeit mit sich selbst zu verbringen?

Über Ihre Antwort freue ich mich und behandle diese selbstverständlich vertraulich. Mein Wunsch ist es, eine Plattform zu schaffen, die einen Austausch für Frauen in ähnlichen Lebenssituationen ermöglicht und wo sich AlltagsAkrobatinnen mit ihren Erfahrungen und hilfreichen Tipps gegenseitig unterstützen.

Einladung zum nächsten Inspirations-Workshop „Einfach ICH“!

Alle, die sich mehr Zeit für sich wünschen und einen ersten Schritt in diese Richtung machen möchten – in einem geschützten Rahmen unter gleichgesinnten Frauen – sind herzlich willkommen.

Herzlichst, Ihre Tatjana Nuding