

Weit|Blick

Coaching

Weit|Blick Coaching Nathalie Voßkamp

www.weitblickcoaching.ch, nathalie.vosskamp@weitblickcoaching.ch, +41 76 582 68 79

No Food, no Sex, no Peace of Mind

Meetings, Wäscheberge, der Blick in den Kühlschrank und die mahnende Bastelschere

Der Kühlschrank ist leer, der Wäscheberg wird immer größer, an die letzten zärtlichen Stunden mit deinem Schatz kannst du dich schon gar nicht mehr erinnern und heute hast du es noch nicht mal geschafft, mit deinem Kind die von ihm/ihr so sehnsüchtig erwartete Adventsdekoration zu basteln.

Du hast es wieder mal nicht geschafft, weil das Meeting länger gedauert hat. Du warst wieder nicht perfekt, nicht rechtzeitig zu Hause. Du hast dein Kind wieder einmal enttäuscht, weil du es im Meeting nicht gewagt hast, zu sagen, dass dir Dein Versprechen wichtiger ist. Du bist eine Rabenmutter, die es noch nicht einmal schafft, ihre Versprechen zu halten, mit ihrem Kind zu basteln, geschweige denn, das Kind ins Bett zu bringen. Du bist eine schlechte:r Partner:in, keine gute Frau, kein guter Mann. Wie oft hast du in der letzten Zeit ‚nein‘ gesagt, die körperlichen Annäherungen, den Wunsch nach Zeit für Zärtlichkeit ausgeschlagen, dich zurückgezogen? Zu groß ist deine Erschöpfung, wenn du abends auf das Sofa fällst. Obwohl du weißt, wie wichtig die Nähe zu deinem Schatz ist. Du scheinst ja noch nicht mal den Haushalt im Griff zu haben. Schau dir an, wie sich die Wäsche türmt und überall der Staub liegt. Und der Blick in den Kühlschrank verrät, dass du es mal wieder verpatzt hast, einzukaufen. Und das, was der Kühlschrank noch hergibt, spiegelt nicht gerade deinen Anspruch an gesunde Ernährung.

Kennst du das? Diese Zweifel und das ewig schlechte Gewissen, dem Job und der Familie gerecht zu werden. Hin und her gerissen zu sein, was du tun sollst? Sage ich im Meeting, dass ich nun los möchte, weil mein Kind zu Hause mit der Bastelschere wartet?

Oder hoffe ich auf ein Wunder, dass es schon irgendwie noch passen wird? Nehme ich mir jetzt die Zeit für Zweisamkeit? Oder sage ich meinem Schatz wieder, ich bin einfach zu müde? Ignoriere ich den Wäscheberg und den Staub und fokussiere mich auf die Zeit mit der Familie? Oder stehe ich bis Mitternacht am Bügelbrett? Bereite ich heute einfach nur einen schnellen Imbiss und investiere die Zeit lieber in die Dinge, die mir wichtig sind? Oder stelle ich mich, ganz gute:r Hausfrau/Hausmann, an den Herd?

Kennst du diese Gefühle, dich permanent entscheiden zu müssen? Immer wieder ein schlechtes Gewissen zu haben, weil du deinen eigenen Ansprüchen nicht genügst? Weil du meilenweit von der Vorstellung entfernt bist, die du von dir als Mutter / Vater, als Partner:in, als Arbeitnehmer:in, als Hausfrau / Hausmann im Kopf hast? Spürst du auch diesen Druck, dich rechtfertigen und erklären zu müssen, um den inneren Konflikten etwas entgegenzusetzen? Quälst du dich selbst ständig mit all diesen Fragen, inneren Vorwürfen, der Scham und Schuld? Fühlst du dich an dir selbst gescheitert?

Damit bist du nicht allein. Diese inneren Konflikte begleiten alle working mums und working dads. Sie sind Teil deiner permanenten Vielbelastung, Ausdruck der vielfältigen Herausforderungen, mit denen du in all deinen verschiedenen Rollen konfrontiert bist. Sie zeigen dir, dass du in deinem Mindset viele unhinterfragte, stereotype Vorstellungen hast. Ein Konzept mit dir herumträgst, das dir als Folie dient, wie eine ideale Frau/ ein idealer Mann, ein:e ideale:r Partner:in, ein:e ideale:r Hausfrau/Hausmann zu sein hat. Doch die Schuld und Scham, mit denen du dich plagst, hindern dich daran, dich, deine Vision von einem SINNerfüllten, individuellen, ureigenen Leben umzusetzen.

Du weißt nicht, wie du aus dieser Spirale von Schuld, Scham und inneren Konflikten ausbrechen sollst? Du fragst dich, ob es in Ordnung ist, deine Prioritäten, deine Grenzen ganz klar zu kommunizieren und deine Bedürfnisse und Wünsche zur Handlungsmaxime zu machen? Was dir fehlt sind der Mut, das Vertrauen in deine Stärken, eine Strategie und Tools, die dir in herausfordernden Situationen helfen, gelassen zu bleiben, ganz bei dir zu sein und aus deiner Mitte heraus zu agieren? Dann stell dich, dein Mindset, deine Vision deines Lebens in den Mittelpunkt und agiere selbstwirksam, selbstbewusst und in Einklang mit deiner inneren Stimme - SINNlich, leidenschaftlich und präsent!

Willst du dich freimachen von deinen inneren Konflikten, deine ureigene Version des Lebens umsetzen, dein Mindset klären und die zweifelnden, grübelnden Anteile in dir durch Selbstwirksamkeit, Fokus, Vertrauen, Stärke und Erfüllung ersetzen?

Dann mach mit! Sei dabei! Change your Mindset! Change your Life!

Wie Du beginnen kannst, erfährst Du in zwei Wochen...

#workingmum #workingdad #compatibility #mindset #lifecoaching #parentalburnout #worklifebalance #Selbstwirksamkeit #Selbstfürsorge #Selbstfokus



Weit|Blick Coaching Nathalie Voßkamp
www.weitblickcoaching.ch
nathalie.voskamp@weitblickcoaching.ch
+41 76 582 68 79