

Weit|Blick

Coaching

Eine:r von 2,9 Millionen...

Working Mums und Working Dads in der Negativspirale aus emotionaler Erschöpfung, Druck, Ermahnungen und Selbstvorwürfen

„Die Präsentation brauche ich bis um 12 Uhr.“ „Heute musst Du die Kleine aus der Betreuung abholen. Bei mir wird es später.“ „Dich hat man hier aber auch schon lange nicht mehr gesehen.“ „Ich hoffe, Du hast an das Essen für heute Abend gedacht. Ich mag nicht schon wieder Nudeln essen.“ „Die Medizin für den Kleinen muss aus der Apotheke geholt werden.“ „Der Werbetext muss bis 17 Uhr auf meinem Schreibtisch sein.“ „Heute Abend bist Du aber auch bis 21 Uhr hier.“ „Du musst Dir mehr Zeit für uns nehmen. Ich will Dich nicht immer nur zwischen Tür und Angel sehen.“

STOPP!

Kennst du diese Art von Ermahnungen, Forderungen, Anweisungen? Treffen sie dich auch immer wieder schmerzhaft, weil all die Vorwürfe, dir du jeden Tag selber machst jetzt als Bestätigung von den anderen ausgesprochen werden, wenn Du eigentlich sowieso schon nicht mehr kannst? Wenn du spürst, du brauchst dringend mal wieder eine Pause, etwas Zeit für dich, acht Stunden Schlaf oder einfach nur mal Ruhe? Verletzen dich die unausgesprochenen Vorwürfe, die Ermahnungen, ja nichts aus dem Blick zu verlieren, zu vergessen, allen Anforderungen des beruflichen und privaten Bereichs gerecht zu werden? Ärgerst du dich jedes Mal aufs Neue, dass du nichts entgegnest, nicht für dich einsteht, dich unter Druck fühlst, zu funktionieren?

Deine:n Chef:in interessiert es mal wieder nicht, dass du ständig Überstunden machst, obwohl du so schon keine Kraft mehr hast und dein Privatleben nicht mehr existent ist. Deine:n Partner:in schert sich nicht darum, dass auch du berufliche Verpflichtungen hast und nicht immer einspringen kannst, um alleine die ganze Care-Arbeit zu übernehmen. Deine Eltern sehen in dir immer noch das Kind, das in der Pflicht steht, sich regelmäßig zu melden. Deine Kolleg:innen oder deine Mitarbeiter:innen rümpfen schon die Nase, wenn du um 16 Uhr den Stift fallen lässt, um rechtzeitig an der KITA zu sein. Und dein Schatz beschwert sich nun auch noch, dass du abends ständig auf dem Sofa einschläfst, weil dir einfach die Energie fehlt, dich bei zwei Fulltime-Jobs, im Büro und bei der Care-Arbeit, auch noch voller Elan auf Love-Dates mit ihm/ihr einzulassen.

Und wo bist DU?

Das Einzige was du denkst, ist: ich will SO nicht mehr! Ich kann SO nicht mehr! Ich muss hier raus! Ich brauche eine Pause! Es muss sich dringend etwas ändern, sonst breche ich einfach zusammen!

Du bist Eine:r von mehr als 2,5 Millionen Frauen und Männern in der Schweiz, die sich emotional erschöpft fühlen. Eine:r von 2,6 Millionen, bei denen die Belastungen deutlich höher sind, als sie mit den ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen bewältigen können. Eine:r von 2,9 Millionen Frauen und Männern, die zu erschöpft sind, um neben dem beruflichen Bereich auch noch ihre weiteren Rollen im privaten und familiären Rahmen nach Ihren Vorstellungen zu bespielen. Eine:r von 2,9 Millionen, bei denen der Druck, die Anforderungen von außen und die inneren Ansprüche die Ressourcen dauerhaft überschreiten. Eine:r von 2,9 Millionen, welche den dringendsten Handlungsbedarf im Sektor der Vereinbarkeit der verschiedenen Lebensbereiche sehen.

Du bist nicht allein!

Doch wie, wie verflüxt noch mal, sollst du nur aus diesem Teufelskreis ausbrechen? Was kannst du tun, um nicht komplett unterzugehen oder dich deinem Schicksal zu ergeben? Was kann dir helfen, wieder einmal Luft zu holen, durchzuschauen, Raum und Zeit für dich einzunehmen und dich um dich, NUR UM DICH, zu kümmern? Was ist mir Dir? Wo findest Du statt?

Du sagst, dass sei ein strukturelles, ein gesellschaftliches oder gar ein soziales Problem; ein politisches Thema, das durch Gesetze, Erlasse, Handlungen der öffentlichen Hand, der Regierung, zu beheben sei. Eine Aufgabe der Unternehmen, Institutionen und der Politik, Wandel anzustoßen, zu ermöglichen, ja vielleicht sogar vorzuschreiben. JA! Du hast Recht! Es bedarf einer strukturellen, gesellschaftlichen, systemimmanenten, politischen Neuordnung. Eines Überdenkens alter Gesetze, Normen, Wertvorstellungen und Handlungsmaximen.

Doch der Wandel beginnt bei Dir. Durch dich. Du bist einzigartig, ein Individuum, dessen Vorstellungen und Lebensweise die Welt jeden Tag aufs Neue formen. Du bist der Wandel, die Veränderung, welche die Welt gebraucht!

Nimm dich selbst ganz ernst. Spür selbstwirksam und selbstreflexiv in dich hinein, hör dir, deiner inneren Stimme zu und folge deinem inneren Kompass.

Du fragst, wie du damit beginnen kannst? Versuch es mit einer kleinen Übung: Reservier dir jeden Tag fünf Minuten. Nur fünf Minuten, in denen du dich zurückziehst, dich in Stille in deinen Lieblingssessel setzt, auf dein Bett legst, vor der Haustür noch kurz im Auto sitzen bleibst, dich in deinen ganz persönlichen Safe-Space begibst. Dann schließe deine Augen und atme ganz tief, bewusst und ruhig ein. Spüre, wie sich dein Atem in deinem ganzen Körper ausbreitet, dich flutet, dich mit Leben, Energie und Ruhe erfüllt. Nimm die tiefe Verbindung mit dir, deinem Innersten ganz genau wahr. Spür genau hin und frag dich, was gebraucht es gerade für mich? Wonach verlangen mein Body, Mind und Soul? Und dann? Folge deinem Impuls...

...und spüre, wie dich diese, deine innerste Energie durch deinen Tag begleitet.

Je öfter du diese Übung machst, sie als Routine in deinen Alltag integrierst, umso genauer wirst du spüren, hören, wahrnehmen, wohin dein innerer Kompass dich führen wird. Und deine Reise zu dir, in dein ureigenes, erfülltes Leben hat begonnen. SINNlich. Leidenschaftlich. Präsent.

Mach mit! Sei dabei! Change your Mindset! Change your Life!

Du möchtest deine Reise fortsetzen? Dann lass uns in zwei Wochen gemeinsam weitergehen...

[#workingmum](#) [#workingdad](#) [#compatibility](#) [#Vereinbarkeit](#) [#mindset](#) [#lifecoaching](#)
[#parentalburnout](#) [#Elternburnout](#) [#worklifebalance](#) [#self-efficacy](#) [#Selbstwirksamkeit](#)
[#Selbstfürsorge](#) [#self-care](#) [#Selbstfokus](#) [#selffocus](#) [#emotionaleerschöpfung](#)
[#emotionalexhaustion](#) [#weitblickcoaching](#) [#belana](#)