

A New Year Has Just Begun - und dennoch ist irgendwie alles beim Alten?

Der unermüdliche Piepton des Weckers reißt dich aus deinen schönen Träumen. Total übermüdet tastest du nach der Aus-Taste, schaltest das Licht an, schlägst deine Bettdecke zurück und zwingst dich, aufzustehen. Noch vollkommen mitgenommen tappst du in Richtung Küche. Auf dem Weg dorthin stolperst du beinahe noch über die Legosteine, die über den gesamten Boden verstreut sind. Überall in der Küche sind noch die Spuren des Abendessens zu finden und der Blick in den Geschirrschrank offenbart, dass du es mal wieder versäumt hast, die Spülmaschine anzustellen. Du seufzt aus tiefstem Herzen, bindest deine Haare zusammen und legst los: spülen, aufräumen, putzen, Frühstück machen. Denn schon um 6:30 Uhr ist es Zeit, die Kinder zu wecken, deinem Schatz das Frühstück fürs Büro zuzubereiten, mit den Kleinen zu frühstücken und sie für Schule und Kindergarten fertigzumachen, während du nebenbei auch schon die ersten Anrufe und E-Mails aus dem Büro bearbeitest.

Als du wieder allein in der Wohnung stehst, würdest du am Liebsten nur noch heulen: das Jahr hat gerade erst begonnen, du hattest dir so viel vorgenommen, wolltest so viel ändern, und schon wieder läuft alles im gewohnten Trott...

Kennst du diese festgefahrenen Gewohnheiten? Hängst auch du beinahe täglich in der Schleife aus Verpflichtungen, gewohnten Abläufen und persönlicher Erschöpfung und Überforderung fest? Magst du auch nicht mehr wie ein Roboter einfach nur funktionieren, deine Aufgaben abspulen, ohne darüber nachzudenken, wie du dir deinen Alltag, dein Leben vorstellst? Ohne zu spüren, dass es DEIN Leben ist, das du lebst?

HALTE INNE!

Nimm dir zwei Minuten Zeit, wenn dein Wecker geklingelt hat, bleib im Bett liegen und geh in Gedanken durch, was du für diesen Tag auf deiner To-Do-Liste hast. Und dann frag dich für jede Position oder zumindest für die ersten drei: Ist das morgen noch wichtig? In einem Mo-

nat? In einem Jahr? Alle Punkte, die von dir auf alle Fragen ein „Nein“ erhalten, streichst du in Gedanken von deiner Liste. Du wirst merken, wie viel fokussierter, leichter und entspannter du in den Tag startest, wenn du dir deine Prioritäten klar gemacht hast. Zwar werden die Pendenzen dadurch nicht weniger, aber du beginnst den Tag mit innerer Klarheit und Stärke.

MACH'S DIR SCHÖN!

Wenn du das Gefühl hast, schon am Morgen in all den Aufgaben zu ersticken, nicht mehr zu können, bevor dein Arbeitstag im Büro überhaupt begonnen hat, greif zum Smartphone, steck Ohrstöpsel in die Ohren und dreh deine Lieblingsmusik auf. Nur fünf Minuten, in denen du dich den Klängen, den Feelings und all den Erinnerungen und positiven Aspekten, die du mit dieser Musik verbindest, hingibst. Tanze, singe, oder träum dich in die Musik! Lass all deine Emotionen heraus und fühle die Energie der Musik, wie sie Body, Mind und Soul erfüllt. Du wirst spüren, wie dein Trübsal, deine Niedergeschlagenheit und deine Verzweiflung sich mit der Zeit in kleine Momente des Glücks, des Lächelns und der wohltuenden Erinnerungen verwandeln und du beschwingt und mit mehr Gelassenheit durch den Tag gehst.

SEI PRÄSENT!

Wo auch immer du bist, was auch immer du gerade tust, sei achtsam. Versuch, dich nur auf die Aufgabe, auf den Menschen, auf den Moment, in dem du gerade bist, zu konzentrieren. Übe die Achtsamkeit, indem du immer dann, wenn du spürst, dass du in Gedanken abschweifst, schon die nächsten Aufgaben für den Tag einplanst oder dich fragst, wie das heute alles passen soll, bewusst in den Moment zurückkehrst. Stell dir vor, dass alle Gedanken und Verpflichtungen, die dich gerade ablenken, Züge sind. Du stehst am Bahnsteig und es ist deine Entscheidung, welche Züge du durchfahren lässt und in welche davon du einsteigst. Du wirst merken, wie du im Laufe der Zeit deine Sorgen, inneren Verpflichtungen und Zukunftsszenarien immer besser gehen lassen und ganz bewusst entscheiden kannst, welchen Gedanken du dich hingibst und welche du vorbeirauschen lässt.

SEI ACHTSAM!

Sei gut zu dir selbst! Plane jeden Tag fünf Minuten ein, in denen du dir nur Zeit für dich nimmst. Fünf Minuten, in denen du ganz bewusst nur mit dir selbst bist, ganz du selbst sein kannst und auftankst. Zehn Minuten in denen du dich dem Moment, der Magie des Augenblicks ergibst und einfach nur bist. Du fragst dich, wie das funktionieren soll? Wie du in all dem Trubel, den Verpflichtungen und Herausforderungen Zeit für dich finden sollst? Versuch es mit einer Meditations-App. Lade sie auf dein Smartphone und nimm dir jeden Tag fünf Minuten, wirklich nur fünf Minuten, in denen du dich an einen Ort, an dem du allein und in Ruhe bist, zurückziehst. Setz dich aufrecht, aber gemütlich hin und spüre zuerst einfach nur dein Sein, deine Präsenz, an diesem Ort, in diesem Moment. Deinen Atem, wie er deinen Körper durchströmt und immer mehr zur Ruhe kommt. Lass alles andere, außer dem Moment, gehen. Wenn du zur Ruhe gekommen, ganz fokussiert und im Moment bist, beginne mit der Meditation. Mit der Zeit wirst du spüren, dass du mit einer viel größeren inneren Stärke, Klarheit und Ruhe durch dein Leben gehst. Dein Leben, du selbst, wirst mit Präsenz, Surrender und Gelassenheit erfüllt sein und in einem tiefen Bewusstsein um deine innere Kraft dein Leben gestalten.

NUR MUT!

Du denkst, dass sich das zu schön anhört, um wahr zu sein? Du stehst einfach nur vollkommen übermüdet in der Küche und denkst dir, dass du all diese kleinen Veränderungen nie in deinen Alltag integrieren kannst? Sei mutig und tue den ersten Schritt! Beginne mit einem Punkt, und bleib dran. Nimm dir vor, diesen einen ersten Aspekt drei Wochen lang in wirklich jeden Tag zu integrieren. Und dann zieh nach den drei Wochen Bilanz. Du wirst überrascht sein, wie viel Wandel, Präsenz, Selbstwirksamkeit und Klarheit du mit nur einer dieser Übungen in dein Leben holen kannst! Sei mutig und tue den ersten Schritt - SINNLICH, leidenschaftlich und präsent!

**CHANGE YOUR MINDSET!
CHANGE YOUR LIFE!**

[#workingmum](#) [#workingdad](#) [#compatibility](#) [#Vereinbarkeit](#) [#mindset](#) [#lifecoaching](#) [#parental-burnout](#) [#Elternburnout](#) [#worklifebalance](#) [#selfefficacy](#) [#Selbstwirksamkeit](#) [#Selbstfürsorge](#) [#self-care](#) [#Selbstfokus](#) [#selffocus](#) [#emotionaleerschöpfung](#) [#emotionalexhaustion](#) [#achtsamkeit](#) [#mindfulness](#) [#präsenz](#) [#presence](#) [#weitblickcoaching](#) [#belana](#)