

Softie, Macho oder einfach ICH?

Männer, Partner, Väter zwischen Rollenerwartungen und Individualität

Schon wieder 18 Uhr... Du seufzt aus tiefstem Herzen, schnappst Dir Deinen Rucksack und gehst zügigen Schrittes aus dem Büro. Du rufst den Aufzug und beginnst bei dem Gedanken an Deinen Schatz und Deine geliebten Kleinen aus tiefstem Herzen zu strahlen. Gleich wirst Du sie wieder in die Arme schließen können. Du freust Dich auf den Trubel, das Kinderlachen, die Wasserorgie im Badezimmer, die Gute-Nacht-Geschichte und einen entspannten Abend zu zweit auf dem Sofa... Da reißt Dich die Stimme Deines:r Chefs:in aus Deinen Gedanken: „Alexander, auf ein Wort.“ Du möchtest schreien, einfach in den Aufzug treten, sehen, wie die Tür sich schließt und Dir Deinen Weg zu Deiner Familie ebnet. Alles, was Du möchtest, ist, auf dem schnellsten Weg nach Hause! Doch stattdessen ballst Du in der Tasche die Faust, setzt das Business-Gesicht wieder auf, drehst Dich um und gehst zurück. Und wieder wirst Du nicht vor 19:30 Uhr zu Hause sein. Wieder wirst Du nicht dabei sein, wenn Dein Schatz mit den Kleinen isst, sie badet und zu Bett bringt. Wieder wirst Du nur verstohlen an der Zimmertür stehen und Deinen Kleinen beim Schlafen zusehen. Wieder wirst Du Deinen Schatz nicht vollwertig unterstützen können. Wieder wirst Du der Vater sein, der immer arbeitet. Wieder wirst Du der Partner sein, der seine Partnerin nicht unterstützt und entlastet. Wieder wirst Du Deinen eigenen Ansprüchen und Vorstellungen, wie Du Deine Rollen als Mann, Vater und Partner bespielen möchtest, nicht gerecht.

Fragst Du Dich, wieso Du als Papi immer das Gefühl hast, Dich entscheiden zu müssen, auf welcher Seite Du stehst? Ob Du als stark oder emotional wahrgenommen werden willst? Ob Du Dich trauen kannst, offen zu kommunizieren, dass Deine Familie Dir so unwahrscheinlich wichtig ist, Dir über alles geht, dass Du Dein Arbeitspensum reduzierst, um tatsächlich präsent zu sein?

Fühlst Du Dich permanent unter Druck gesetzt, den alten, traditionellen Rollenattributen entsprechen zu müssen und gleichzeitig Deinen eigenen Vorstellungen und Wünschen gerecht zu werden und Dich in Gänze als Vater und Partner so zu leben, wie es Dir entspricht? Zweifelst Du häufig daran, wie Du es schaffen sollst, Dich nicht zwischen den beruflichen Verpflichtungen, Deinen persönlichen Bedürfnissen und Deinen Aufgaben und Vorstellungen als Familienvater aufzureiben?

Fühlst Du Dich gefangen in einem negativen Kreislauf aus Verantwortung, Sorge, Schuld, Scham und totaler Überforderung? Fühlst Du Dich machtlos, hilflos, verzweifelt ob der vielfältigen Erwartungen und Anforderungen, mit denen Du tagtäglich konfrontiert wirst? Weißt Du einfach nicht, wie Du Dein Leben als Mann, Papi und Partner so gestalten kannst, dass es Dir zu 100 % entspricht? Bist Du absolut ratlos, wie und wo Veränderung für Dich in Deinem Leben möglich ist, um Deine ganz ureigene Lebensvision umzusetzen?

DRÜCK FÜR EINEN MOMENT DIE PAUSE-TASTE UND NIMM DICH SELBST ERNST

Nutze Deine nächste Mittagspause, Deinen Kaffee, Tee oder Dein Glas Orangensaft am Nachmittag und tritt für einen Moment in die Natur hinaus. Schau den Wolken zu, wie sie am Himmel tanzen, hör die Vögel in den Bäumen zwitschern oder den eisigen Wind um Dein Gesicht streichen. Und dann spür in Dich hinein: Wer, wenn nicht Du selbst, kann für Dich, Deine Bedürfnisse, Vorstellungen und Visionen eintreten?

Reserviere Dir jeden Tag ein paar Minuten. So, wie es sich für Dich stimmig anfühlt und realisieren lässt. In diesen Minuten ziehst Du Dich mit Block und Stift an einen Ort zurück, an dem Du gut Deinen Gedanken nachspüren kannst. Stell Dir folgende Frage: Was in Deinem Leben hast Du richtig gut gemanagt? Auf welche Erfahrungen, Erlebnisse und Ereignisse blickst Du voller Stolz zurück? Notiere alle Aspekte, die Dir in den Sinn kommen, ohne sie zu filtern.

Wenn Du das Gefühl hast, alles notiert zu haben, schaue auf Deine Liste. Was verbindet all die Erfahrungen, Erlebnisse und Ereignisse? Was hat Dich in diesen Momenten ausgemacht? Welche Qualitäten, Eigenschaften und Emotionen hast Du offenbart und ausgelebt?

Wenn auch diese Liste vollständig ist, hör nochmals in Dich hinein: Wie hast Du Dich jeweils gefühlt? Stark? Selbstbewusst? Ganz im Moment? Achtsam? Mit Dir im Reinen? Unstoppable? Verweile ganz bewusst in diesen Gefühlen. Spür, wie sie sich in Deinem Körper anfühlen, wie Du Dich fühlst. Und dann speichere diese Gefühle! Immer dann, wenn Du Dich in herausfordernden Momenten befindest, das Gefühl hast, wieder nur funktionieren und den Vorstellungen anderer entsprechen zu müssen, geh zurück in diese Emotionen.

Du wirst spüren, dass Du immer stärker, selbstbewusster und klarer für Dich, Deine Wünsche und Bedürfnisse einsteht.

SPRICH ÜBER DEINE GEFÜHLE

Sei offen und ehrlich zu Dir selbst, Deinem:r Partner:in, Deiner Familie, Deinen Vorgesetzten, Deinen Mitarbeitenden und allen Menschen, zu denen Du Beziehungen pflegst. Du denkst, das geht nicht? Du wirst andere nur verletzen? Dich unbeliebt machen? Belächelt werden? Probiere es aus: Wähle einen Menschen aus Deinem Umfeld, bei dem Du Dich besonders sicher, aufgehoben und akzeptiert fühlst und dann versuche in jedem Gespräch, jeder Situation, jedem Moment, den ihr miteinander teilt, klar zu artikulieren, wie es Dir geht, was Dich beschäftigt, Dich sorgt, was Du in dem jeweiligen Moment empfindest. Formuliere alle Botschaften in der Ich-Form und mache verbal ganz klar und deutlich, dass es sich um Deine Perspektive, um Deine subjektive Wahrnehmung und Deine Emotionen handelt. Wenn Du möchtest, kannst Du auch gerne erklären, welche Bedürfnisse sich bei Dir in den einzelnen Situationen bemerkbar machen. Achte darauf, Dich immer wertschätzend, selbstreflexiv und selbstwirksam zu äußern und lass Dich nicht, egal, wie schwierig der Moment auch sein mag, zu Schuldzuweisungen, Vorwürfen oder auch verletzende Aussagen hinreißen.

Du wirst spüren, dass Du einen klareren, direkteren und tieferen Zugang zu Deinen Emotionen bekommst und Dich viel leichter, authentischer und selbstwirksamer, von innen gestärkt, fühlst. Und Du wirst merken, dass Deine Beziehungen respektvoller, wertschätzender, tiefer und geklärt werden, je klarer Du selbst bist.

DO IT YOUR WAY!

Wenn Du das Gefühl hast, wieder in die Falle zu tappen, Dich an Rollenattributen zu messen oder Dich an Lebensentwürfen und -wegen anderer zu orientieren, stell Dich vor den Spiegel. Sieh Dich ganz bewusst, voller Wohlwollen und Liebe an. Was siehst Du? Einzigartigkeit? Stärke? Power? Mach Dir klar, dass Du, Du ganz alleine, der Mensch bist, der darüber entscheidet, was stimmig ist, was das für Dich und Deine Lieben passende Leben ist! Bevor Du den Blick wieder vom Spiegel nimmst, schau Dich noch einmal direkt an und sag Dir: Ich gestalte mein Leben so, wie es sich für mich gut und stimmig anfühlt! I do it my way!

Du wirst merken, dass Du die Selbstsicherheit, Stärke, Kraft und Ruhe, die Dich in diesem Moment durchströmen, immer stärker in Dein Leben integrieren und in den unterschiedlichsten Kontexten abrufen kannst.

Auch wenn Du am Anfang des Weges zur Umsetzung Deiner ureigenen Lebensvision und Deiner Vorstellung von Dir als Mann, Vater und Partner stehst, gib nicht auf. Lass Dich nicht in den Strudel aus Erwartungen, Anforderungen und traditionellen Vorstellungen ziehen, sondern leg den Fokus ganz auf Dich, Deine Werte, Wünsche und Bedürfnisse. Blick auf Dein ganz individuelles, authentisches und wundervolles Wesen und lass es in die Welt hinaus scheinen.

CHANGE YOUR MINDSET! CHANGE YOUR LIFE!

#man #Mann #lovers #Partner #father #Vater #workingdad #compatibility #Vereinbarkeit
#mindset #lifecoaching #selfdefinition #Selbstdefinition #selfrealization #Selbstverwirklichung
#worklifebalance #selfefficacy #Selbstwirksamkeit #selfcare #Selbstfürsorge #selffocus
#Selbstfokus #emotionalexhaustion #emotionaleerschöpfung #mindfulness #achtsamkeit #authenticity
#authentizität #Weit'Blick Coaching #belana