

Schluß mit leben auf der Überholspur...

2015

Was, wenn nix mehr geht...? Tipps aus einer Blogparade



SAM – Simone Anja Melzer

www.sam-kreativ-leben.de

01.09.2015

Im Mai 2015 frage ich in meiner ersten Blogparade

„Was, wenn nix mehr geht?“

An solche Punkte kommen wir alle doch irgendwann einmal-und wahrscheinlich auch immer mal wieder, in unterschiedlichen Formen und Ausprägungen.

Ich versprach zu Beginn meines Aufrufs, bei reger Beteiligung ein ebook entstehen zu lassen.

Nun ist es ein kostenfreies pdf geworden. Ich habe darin die aus meiner Sicht entscheidenden Dinge ungefiltert aufgeführt und an den Stellen, an denen der/die AutorIn tiefer einsteigt durch (...) markiert. Am Anfang eines jeden Statements findest Du die web-Adresse des Originaltextes, damit Du auch ausführlicher das Erleben der Autoren nachlesen und nachspüren kannst.

Die Reihenfolge der Liste ist zufällig und stellt keine Prioritätenliste, Rangordnung oder ähnliches dar.

Jeder dieser Tipps entspringt einem persönlichen Erfahrungswert und erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit. Immer und ohne Ausnahme steht jeder Leser hier in der Selbstverantwortung. Es ist immer anzuraten, einen Arzt oder Apotheker zu befragen.

Ich hoffe, dieses freebie ist Dir Inspiration, gibt Dir Anregung und schenkt Dir in Deinen kraftlosen Momenten den Mut anzufangen, für DICH zu sorgen.

SAM Simone Anja Melzer

Frank von

<http://blog.finde-dich-selbst.net>

(...)

Ich arbeitete damals als Stellvertretende IT-Leitung und hatte oft eine viel zu lange Arbeitswoche und war auch am Wochenende immer erreichbar. Zusätzlich gab es Knartsch in der Familie, weil ich mir hier keine Zeit nahm. Es kam also, wie es kommen musste, ich konnte die geforderten Aufgaben irgendwann fast nicht mehr bewerkstelligen, musste immer mehr Zeit investieren und verlor mich dabei in vielen Kleinigkeiten.

Dann kam irgendwann Stress mit der Vorgesetzten dazu und ich wurde krank.

(...)

Im Grunde genommen waren es mehrere Faktoren, die für mich entscheidend zur Lösung beitrugen.

1. Nimm deine derzeitige Situation als Chance wahr, dein Leben jetzt zu ändern.

Unser Leben ist Veränderung. So sehe ich auch meine damalige Situation mittlerweile als Hinweis darauf, dass es in falschen Bahnen lief. Ganz gleich, ob es sich um Burnout oder Mobbing (so hab ich es damals empfunden), um Krebs oder welche Krankheit es auch immer ist, bin ich heute davon überzeugt, dass alle Krankheiten Hinweise darauf sind, dass in unserem Leben etwas falsch läuft und wir die Richtung in unserem Handeln ändern sollen. Wir sollen aus der Situation etwas erkennen. Dann können wir uns auch selber heilen.

2. Erkenne Deine Situation und erkenne, dass Du dafür verantwortlich bist.

Wir sind, was wir denken.

Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.

Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.

Buddha

Kaum ein Arzt oder Psychologe wird dir sagen, dass Du für die Situation verantwortlich bist und wird die Schuld auf Deine Vorgesetzten, Kollegen oder die Umstände schieben. Aber es ist genau so. Du bist für Deine Situation verantwortlich und niemand anderes. Durch dein Verhalten hast du sie herbei geführt.

Nur Du kannst dich zum Opfer machen, auch wenn du das jetzt vielleicht nicht hören magst. Es ist die innere Einstellung, die es zu ändern gilt. Wenn du das erkannt hast oder es auch nur einsiehst, das du Schuld an dem Dilemma bist, bist Du auch in der Lage, es dauerhaft und nachhaltig zu ändern.

Es ist besser, eine Kerze anzuzünden, als über Dunkelheit zu klagen.
Chinesisches Sprichwort

3. Suche Dir Unterstützung von außen

Wie ich schon geschrieben habe, habe auch ich Hilfe in Anspruch genommen. Mir genügten zunächst nur einfache Gespräche, um mir klar zu werden, in welcher verfahrenen Situation ich war und dann ins Handeln zu kommen. Durch meine Vorbildung war es mir relativ schnell klar, meine Situation zu erkennen. Doch schon der erste Schritt gelingt oftmals nicht ohne Hilfe. Diese Hilfe kann ein Freund oder der Partner sein, oder auch ein Arzt oder Therapeut. Solltest Du Unterstützung suchen, bin auch ich dir sehr gerne dabei behilflich. Doch vor allem erkenne auch an der Situation. Letzten Endes kannst nur Du dir aus der Situation heraus helfen.

Wenn Du eine helfende Hand suchst, findest Du Sie am Ende deines eigenen Armes.
aus dem Orient

4. Komme ins Handeln - dazu gibt es einen für dich passenden Weg

.Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.
Albert Schweitzer

Für mich war es die Natur, die mir den Weg aufgezeigt hat. So ging ich dann im nächsten Schritt [täglich über Stunden in die Natur](#). Die Umgebung führte dazu, dass ich mich sehr schnell erholte, sich mein Gemüt wieder erhellte und ich klare Gedanken fassen konnte.

Ich begann wieder zu [meditieren](#), übte mich im [QiGong](#) und in der [Achtsamkeit](#).

Bedingt durch diese Übungen und den Kontakt zur Natur konnte ich feststellen, was ich vom Leben erwarten wollte und so entwickelte ich Visionen, die ich heute schon zu einem großen Teil lebe. Diese entwickeln sich ständig weiter und so kann ich jetzt sagen, dass auch ich mich ständig weiter entwickle und oft neues probiere. [Mein Leben ist ein Abenteuer](#).

Gerade in diesen Bereichen gibt es wunderbare Übungen, die auch in einer Notfallsituation sehr schnell helfen, diese zu bewältigen.

5. Lass Dich nie wieder von Deinem Weg abbringen.

Bist Du einmal ins Handeln gekommen und auf dem Weg der Veränderung, dann gehe Deinen Weg weiter. Lass Dich gerne von anderen beraten, aber treffe dann Deine Eigene Entscheidung. Höre dabei immer auch auf dein Herz. Es zeigt Dir Deinen Weg.

Wer in die Fußstapfen anderer tritt, hinterlässt selbst keine Spuren.
Che Guevara

Geh diesen weiter und immer weiter. Und denke immer daran. Es gibt nur einen einzigen Menschen, der Dich von der Geburt bis zu Deinem Tod begleitet - und der bist Du.

mein Fazit:

letzten Endes braucht es in allen Fällen immer den unbeugsamen Willen der betroffenen Person, die derzeitige Situation ändern zu wollen und die Tatkraft und den Mut, den Weg der Veränderung zu gehen. Nur wenn dieses vorhanden ist, kann dir eine außenstehende Person eine Hand reichen, um dir zu helfen.

In allen anderen Fällen ist jede angebotene Hilfe vergebens, und Du fällst dann direkt wieder in das Loch.

(...)

Andrea von

<http://www.we-are-curious.de>

(...)

Vorbeugen ist besser als Nachsorgen

Planung ist alles

Unser größtes Problem sind ja nicht Beruf und Fernstudium allein, sondern auch die vielen kleinen und großen Dinge, die noch nebenher erledigt werden wollen. Ganz abgesehen davon, dass man zwischendurch noch irgendwie Zeit zum Erholen finden muss. Wer viel zu tun hat, sollte umso detaillierter planen und dabei nicht nur die Arbeit und Weiterbildung sondern auch Zeit für Alltags-Aktivitäten und -ToDos, Unverhofftes, genauso wie für Erholung fest in den Terminkalender schreiben.

Schreibe Dinge auf

Egal ob Schmierzettel, Notizbuch oder App - alles was du aufschreibst, geistert nicht mehr in deinem Kopf herum. Es kann übrigens sehr hilfreich beim einschlafen sein, vorher alle ToDos aufzuschreiben. Für den Notfall einfach immer was zum Schreiben auf dem Nachttisch deponieren. Durch das Aufschreiben werden deine Aufgaben auch übersichtlicher (Visualisierung ist was Tolles!), wirken nicht mehr so erschlagend und können besser geplant werden.

Lege dir eine gesunde Grundeinstellung zu

Lebe bewusster

Genauso wie man bewusst essen kann, kann man auch Zeit bewusst konsumieren. Natürlich wissen wir alle, wie eine super-gesunde

Ernährung bzw. der optimale super-produktive Tagesablauf aussieht. Trotzdem gönnt sich jeder ab und zu mal was - einen Jumbo-Burger mit Pommes oder eben ein Wochenende auf der Couch. Das sollte man dann aber bewusst tun. Zum einen, damit man sich nachher nicht fragt, wo die Zeit schon wieder hin ist. Zum anderen aber auch, weil man so viel besser seine Energiereserven auftankt.

Bewusstes Rumgammeln ist der Schlüssel zu einem produktiven Leben.

Tritt einfach mal einen Schritt zurück und betrachte dich aus einer anderen Perspektive

Guck mal, was du bis hierhin alles geschafft hast. Du hast einen Job. Idealerweise sogar einen, den du gerne machst und mit dem du gutes Geld verdienst. Du bildest dich nebenbei weiter. Nicht etwa, weil du so viel mehr Zeit hast als andere, sondern, weil du's einfach mal kannst und weil du eine bewusste Entscheidung für deine Zukunft getroffen hast. Aus dieser Perspektive betrachtest du schon eine ziemliche Powerfrau/-mann, oder? (Was ist eigentlich das männliche Gegenstück zur Powerfrau? Gibt es das? Gender-Wissenschaftler unter uns?).

Eine wichtige Grundeinstellung ist auch, dass man sich klar macht, dass man nicht mehr in der Schule und irgendwem etwas schuldig ist. Niemand schimpft, wenn man mal unkonzentriert ist oder schlechte Noten nach Hause bringt. Du machst das alles für dich und aus freien Stücken. Das bedeutet zwar zum einen, dass man auf sich allein gestellt ist und mehr Verantwortung hat, aber auch dass man sehr viel Freiheit genießt in dem, was man tut. Es steht dir sogar frei, deine Weiterbildung zeitweise zu pausieren oder ganz damit aufzuhören.

Mach dich frei von dem Gedanken, dass du irgendetwas musst.

Und dann überleg mal, warum du das alles machst

Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich für eine Weiterbildung neben dem Beruf entscheiden. Spaß an Herausforderungen, ein neuer Abschluss im Lebenslauf, eine Gehaltserhöhung oder ein Jobwechsel in den Traumberuf. Meist ist die Motivation am Anfang sehr groß, weil man noch diesen Grund, also das Ziel vor Augen hat. Wichtig ist es, eben dieses Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und sich nicht von zeitweiligem Stress davon ablenken zu lassen. Manchen reicht es, sich das einfach dick hinter die Ohren zu schreiben. Andere rahmen es sich besser ein und hängen es über den Schreibtisch, um sich immer wieder daran zu erinnern.

Ein Ziel vor Augen zu haben, ist die beste Art, sich für den Weg dahin zu motivieren.

Was tun, wenn nichts mehr geht

Höre auf deinen Körper

Was oft bildhaft mit dem inneren Schweinehund umschrieben wird, sollte man nicht einfach mit reiner Faulheit abtun. Es ist ein deutliches Zeichen deines Körpers. Genauso wie du dich nach dem Sport erholen musst, braucht auch der Kopf mal Ruhe, um sich zu regenerieren und neue Energie zu sammeln. Wer diese Zeichen ignoriert, macht es nur schlimmer. Erschöpfung bis hin zum Burnout können die Folge sein.

Einfach mal alles stehen und liegen lassen

Ich bin ein unglaubliches Arbeitstier. Wenn ich einmal nichts zu tun habe, werde ich unruhig und überlege, was ich in dieser Zeit nicht alles erledigen könnte: lernen, Blog-Artikel schreiben, Sport, treiben, staubsaugen, Mutti anrufen, ... Am schlimmsten ist es, wenn ich mir bereits etwas fest vorgenommen habe und merke, dass es einfach nicht geht. Kein Bock. Überhaupt nicht. Es fällt mir wirklich nicht leicht, aber ich gönne mir dann einfach ganz bewusst etwas freie Zeit. **Meist folgt auf einen faulen Lese-Nachmittag ein superproduktiver Arbeits- und Studien-Tag.**

Birgit T. von

<http://www.birgit-terletzki.de>

(...) von meinem Mann getrennt, meine Tochter gerade mal 1 Jahr - ich noch im Erziehungsurlaub. Diesen musst ich dann vorzeitig abbrechen, denn irgendwie musst ich ja Geld ranschaffen. Glück zum einen, dass mein damaliger Arbeitgeber einverstanden war, Pech auf der anderen Seite - denn nun war ich eine alleinerziehende vollzeitarbeitende Mama. Wenn ich heute so zurückdenke, habe ich tatsächlich nur noch wie ein Roboter gelebt. Zeit für mich hatte ich keine. Ich bin oft an meine Grenzen gestoßen, die Großeltern weit weg, auf den Vater des Kindes nicht wirklich Verlass.

In dieser Zeit habe ich begonnen, mich mit Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen auseinander zu setzen. Natürlich hatte ich keine Zeit an Kursen teilzunehmen oder ähnlichem. Es mussten Varianten her, die ohne großen Aufwand und Lernzeiten umsetzbar waren.

Entspannungsbäder

Ich habe mir jede Woche einen festen Termin mit mir gemacht, um ein ausgiebiges Entspannungsbad zu nehmen. Ich habe mir diesen sogar in meinen Timer eingetragen. Ich habe also viele viele Kerzen aufgestellt. leise Musik angestellt, ab und an ein Buch zum schmökern mit in die Badewanne genommen und ein ätherisches Öl (je nach Stimmungslage) in das Wasser gegeben.

- Lavendel sorgt unter anderem für einen besseren Schlaf, für mehr Ausgeglichenheit und für eine allgemeine Entspannung.
- Rose (dies ist neben der Orchidee meine Lieblingsblume) hat für mich etwas sinnliches. Sie wirkt bei Verspannungen und sie erhellt unsere Stimmung.
- Melisse ist ein altbewährtes Hausmittel, welches bei Stress, Nervosität und Schlafstörungen erfolgreich angewendet wird.

- Fichtennadeln werden ebenfalls erfolgreich bei Stress und Nervosität eingesetzt. Solch ein Fichtennadelbad regt aber auch an und belebt den müden Geist wieder.

Phantasiereisen

In dieser Zeit habe ich Gefallen an den zahlreichen Phantasiereisen gefunden. Diese habe ich mir einfach auf meinen MP3 Player geladen und immer dann angehört, wenn ich 15 bis 20 Minuten Zeit für mich hatte. Auch haben diese mir sehr beim einschlafen geholfen.

Genusstraining

Ja auch das war für mich eine kleine Auszeit vom Alltag und ich praktiziere das immer noch. Und das schöne ist, ich habe viele Momente auch mit meiner Tochter gemacht.

So haben wir z.Bsp. beim spazieren gehen im Park uns an einem Tag nur auf die Bäume konzentriert. Haben die Bäume Gesichter? Wenn ja, an was erinnert es uns. Oder wie riecht die Natur, die Rinde des Baumes, die Wiese, die Blumen. Ein anderes Mal haben wir einfach eine Decke auf der Wiese ausgebreitet und die Wolken beobachtet. Welche Gestalt hat die Wolke die gerade vorüberzieht? Das habe ich früher schon immer mit meiner Schwester gemacht und geliebt. Und meine Tochter hat das Spielchen genauso begeistert mitgemacht.

Oder wir haben einen Apfel bewusst gegessen. Wir haben die Augen zugemacht und in den Apfel gebissen. Dann haben wir beschrieben, wie er sich anfühlt, wie er riecht, wie ist die Schale, wie schmeckt er? Ein tolles Erlebnis - auch für die Kinder.

Urlaub vom Kind

Auch wenn die Großeltern weit weg gewohnt haben, so bestand immer die Möglichkeit, dass meine Tochter mal für eine Woche oder ein verlängertes Wochenende zu ihnen konnte. Nicht oft im Jahr aber 2 mal auf jeden Fall. Diese Zeit habe ich für mich genutzt. So habe ich ein Wochenende nur für mich allein verbracht - mit langen

Wanderungen, Auszeiten in Cafes, Ausstellungen besucht oder ein Wochenende mit meiner Freundin verbracht. Diese kurzen Auszeiten haben meinen Akku wieder voll aufgetankt - es hat mir gut getan aber auch meiner Tochter.

Perfektionismus ade

In dieser Zeit der absoluten Knappheit an persönlicher Freizeit habe ich gelernt, dass es keinen Sinn macht, in ständigem Putzwahn zu verfallen. Natürlich habe ich meine Wohnung sauber und aufgeräumt gehalten, aber ich bin nicht mehr in Panik verfallen, wenn das Spielzeug der Tochter nicht im Kinderzimmer sondern im Wohnzimmer verteilt wurde. Auch wenn ich früh oft



darübergestolpert bin . Die Bügelwäsche durfte auch mal ein paar Tage liegenbleiben - die Spülmaschine konnte auch einen Tag später ausgeräumt werden. Sicherlich kennt ihr ähnliches. Und hier muss jeder für sich entscheiden, mit was er gut leben kann. Ich für mich hatte nach dieser Loslass-Therapie ein entspannteres Leben und empfand die Situation nicht mehr als so stressig. Im Gegenteil, ich fing an das ruhige Alleinsein - die Harmonie - mit meiner Tochter und unserem Leben wirklich zu genießen.

Atme dich frei

Atmung ist ganz wichtig, um wieder Kraft zu tanken und den Stresslevel in kurzer Zeit zu senken. Ich habe in Situationen, in welchen ich in den Stresstrudel geriet und Gefahr lief, mich da reinzusteigern und die Situation noch zu verschärfen das „Zählen der Atmung“ praktiziert.

Das Zählen der Atmung führt dazu, dass sich die Aufmerksamkeit - also die Gedanken - von stressigen Alltagsthemen abwenden. Du lenkst deine ganze Konzentration auf deine Atmung. Damit bekommt der Körper die Chance, neue Kraft zu tanken und sich zu erholen. Für mich war und ist diese Übung mein schneller Energiespender.

Und so funktioniert es:

Zähle deine Atemzüge von eins bis zehn und versuche dabei langsam zu atmen. Konkret bedeutet das 1 = einatmen; 2 = ausatmen; 3= einatmen; 4 =ausatmen... bis 10 =ausatmen. Konzentriere dich dabei voll und ganz auf Ihre Atmung. Kommst du durcheinander, weil deine Gedanken abschweifen, dann beginne wieder von vorn. Bist du bei 10 = ausatmen angekommen, praktiziere das Ganze in umgekehrter Reihenfolge. Nach ein paar Übungen sollte dir dies bereits ohne Unterbrechungen gelingen. Du nimmst nun nur noch deinen Atem wahr und wirst spüren, wie dieser deine Lungen nach und nach füllt. Wiederhole diese Übung wenigstens 5-mal.

Lerne Nein zu sagen.

Auch wenn es schwer fällt, doch dies ist essenziell. Es ist einfach wichtig für deinen Seelenfrieden, für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit. Man kann nicht allen alles recht machen. Und wenn du auch zu denjenigen gehörst, die sich für andere krumm machen, nichts abschlagen können, dann gilt hier ab sofort ein klares Nein zu setzen. Mit der richtigen und ehrlichen Begründung wird dies von wahren Freunden, Kollegen und Bekannten auch akzeptiert. Den meisten ist es nämlich gar nicht bewusst, dass der andere oft dabei über seine Grenzen geht und eigentlich gar keine Kapazität frei hat.

Das sind natürlich nur einige wenige Strategien, wie man Erschöpfung vorbeugen kann. Auch sind dies nur kurzfristige Möglichkeiten. Um dauerhaft ein gelasseneres und stressfreies Leben zu führen, bedarf es hier einiges mehr an Strategien. Strategien die auf Langfristigkeit ausgelegt sind und die sich an die einzelne Person orientiert. Denn Stress ist individuell - so wie du und ich individuell sind.

(...)

Manuela von

<http://herzcoaching.jetzt>

Jeden Tag gibt es auch in meinem Leben viele Jobs und Rollen zu erfüllen. Da ist die Mama von 2 Kids, die selbständige Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Coach, die Ehefrau, die Haus-, Katzen- und Gartenbesitzerin, die Tochter/Schwester/Freundin, die 2. Vorsitzende im örtlichen Kneippverein, die Familienmanagerin, uvm. Und die Manuela.

Da schwurbelt auch mir manchmal der Kopf. Und **DA liegt dann auch das Problem.** (...)

Erste Hilfe: Auf den Boden legen.

11 Minuten. Eine Übung, die wohl aus dem Kundalini-Yoga kommt, mir hat sie eine gute Freundin nahegelegt (ja, ok, mehrfach. Irgendwann hab ich's dann mal ausprobiert. Und es HILFT echt).

Lege Dich dafür am besten schon morgens für 11 Minuten auf den Boden auf eine Decke. Oder in die Wiese (noch besser). NICHT ins



Bett Boden ist schon richtig. Schließe die Augen und atme ruhig tief ein und aus. Wenn Du magst, kannst Du auch eine entspannende Musik anhören. Aber sonst nichts. Nichts tun, wenig



denken (funktioniert am Anfang noch nicht so gut). Du kannst Dir vielleicht noch vorstellen, dass für diese 11 Minuten alle Lasten und aller Druck von Dir abfallen und in den Boden sinken dürfen.

Diese Übung ent-schleunigt und erdet Dich.

Ja, auch DU hast diese Zeit. Vielleicht sogar für 2 mal 11 Minuten. Danach bist Du viel mehr in Deiner Mitte und kannst auch viel konzentrierter die Dinge tun, die wichtig sind. Versprochen...

Zweite Hilfe: Klopfen.



Klar, dass das kommt. Ich meine damit das Meridianklopfen, das mir schon häufig aus der Patsche bzw. emotionalem Chaos geholfen hat. *Ich kann mich damit von emotionalem Stress befreien, bekomme mehr Klarheit und kann auch so bescheuerte Überzeugungen wie "Das muss ich alles alleine schaffen" loswerden*



(...)

Dritte Hilfe: Geben UND Nehmen.

Womit ich schon bei nächsten Punkt wäre: *"Das muss ich alles alleine schaffen"*. Oje. Ich gestehe, auf diesem Holzweg bin ich auch oft schon unterwegs gewesen. Und klar geht das auch, aber eben oft nur zu einem hohen Preis. Wenn Du auch "lieber" selber an Deinem Problem herumdokterst anstatt Dir helfen zu lassen von jemandem, der sich damit auskennt (Organisation, Steuererklärung, Internetseite, Computer, etc.) oder wenn Du z.B. glaubst, den KOMPLETTEN Haushalt einer 4-köpfigen Familie ganz allein erledigen zu müssen, obwohl die anderen Familienmitglieder auch einen Beitrag leisten könnten.

Dann wird es Zeit, das mal ordentlich zu hinterfragen.

Warum fällt es Dir so schwer, um Unterstützung zu bitten und Hilfe anzunehmen?

Du bist deshalb ja kein schlechter oder schwacher Mensch! Und gerade die, die immer so gerne ANDEREN helfen, fällt das oft besonders schwer. Hm.

Das Leben ist ein Geben und ein Nehmen. Ein Austausch. Lass los und fließe mit! Gib gerne, aber NEHME auch. Du hast es Dir schon längst verdient!

Vierte Hilfe: Erde Dich.

Tatsächlich ist es so, dass wir sooo oft nur im Kopf sind. Da kann man dann leicht mal den Boden unter den Füßen verlieren. Und das fühlt sich dann gleich ganz komisch an. Ängste, Unsicherheit und Schwindel sind nur ein paar Symptome von fehlender Erdung.

Wie Du Dich erden kannst?

Stell Dir einfach vor, aus Deinen Füßen wachsen goldene Wurzeln in die Erde, die Dich fest im Boden verankern und halten. Verbinde Dich mit der Erde. Von dort kannst Du Dir auch wieder Kraft holen. Und Du wirst ruhiger. Stärker. Und kannst kraftvoller Deinen Weg gehen.

(...)

Fünfte Hilfe: Aufstellen.

Ich stelle das ganze Thema auf, in dem ich feststecke. Mit Aufstellen meine ich Familien-, Themen- und Systemaufstellungen - eine gute Freundin von mir leitet öfter solche Kurse, u.a. in meiner Praxis, aber wir treffen uns im kleinen Kreis auch regelmäßig in kleiner Runde privat. Das hilft mir immer so richtig weiter, denn wenn wir auf der energetischen Ebene Dinge klären und ordnen,

richtet sich das oft wie von Zauberhand im "realen" Leben. Da bin ich

richtig dankbar, dass dies in meinem Leben sein darf.



Sechste Hilfe: Sei verbindlich. Mit Dir selbst.

Mach regelmäßig Termine für Dich mit Dir selbst. Und halte sie ebenso konsequent ein wie das Die-Kinder-in-den-Sport-fahren oder geschäftliche Termine. In dieser Zeit geht es nur um Dich. Male, mach Sport, meditiere, geh allein ins Cafe oder spazieren, was Du willst. Schön wäre: 1 Stunde am Tag, 1 Tag pro Monat, 1 Woche pro Jahr. Wenn DU es für DICH selbst wichtig genug nimmst, kannst Du es auch viel klarer und bestimmter für Deine Familie formulieren.

Siebte Hilfe: Klarheit.

Werde Dir klar, was Du in Deinem Leben haben möchtest und was nicht. Was will Dein Herz? Oder lebst Du nur, um die Erwartungen anderer zu erfüllen? Da das oft gar nicht so leicht zu beantworten ist, erinnere Dich an meinen dritten Tipp - und hole Dir

Unterstützung (sehr gern natürlich von mir



(...)

Birgit J.

Birgit hat ein Video als Hilfestellung anzubieten:

<https://www.youtube.com/watch?v=JZNXWqMjuPw>

Sabine von

<http://sabine-1110tulpe.blogspot.de/>

(...)

Oftmals bemerken wir diesen Zustand in uns erst, wenn "das Kind sozusagen schon in den Brunnen gefallen ist".

Ich selbst neige dazu, viele zusätzliche Aufgaben anzunehmen. Irgendwann bemerke ich dann, daß mir kaum mehr Zeit für die wesentlichen Dinge bleibt, z. B. für die Familie.

Aber auch unser Beruf fordert, wie bei uns allen, viel Energie. Wir wollen alle unseren Job gut machen und geben unser bestes. Oftmals fühlt man sich dann abends ausgepowert. Ohne Energie und Lust, für weitere Unternehmungen am Abend.

Wichtig: Kraftquellen oder Energie-Tankstellen

Daher ist es besonders wichtig, sich auf die eigenen Kraftquellen zu konzentrieren, die hoffentlich jeder von uns hat. Solltest du für dich bewusst noch keine Kraftquelle oder Energie-Tankstelle gefunden haben, empfehle ich dir, darüber nachzudenken, was für dich eine Kraftquelle sein könnte. Als Kraftquelle oder Energie-Tankstelle

bezeichne ich Dinge oder Gegebenheiten, die uns Freude machen. Das kann alles mögliche sein.

1. Kraftquelle: Hobbies

Oft sind es Hobbys. Daher sind Hobbys mehr als nur etwas, was man in der Freizeit macht. Hobbys sind ein „Ausgleich“ für uns. Wer keinen Ausgleich hat, ist unausgeglichen..... - Logisch, oder? ;-) Ein Ausgleich zum Alltag.

Meine Hobbys sind die Fotografie. Ich habe vor einiger Zeit begonnen, mit dem Handy zu fotografieren und festgestellt, dass es mir dadurch gut gelingt, die Schönheit und Besonderheit der Dinge in gewisser Weise „festzuhalten“ und anderen Menschen zu zeigen.. Außerdem ist mein Garten eine Kraftquelle. Er ist zwar nicht groß, aber es ist für mich, besonders jetzt in der wärmeren Jahreszeit eine Freude, alles, was blüht und wächst, zu betrachten und mich daran zu erfreuen.

2. Kraftquelle: (Haus-)Tiere

Auch Tiere sind Energie-Tankstellen. Sie fordern von uns nichts. Außer vielleicht ein bisschen Aufmerksamkeit und Futter. Sie tun einfach gut, sind ausgeglichen und wirken zufrieden. Diese Gefühle nehmen wir auf, wenn wir in deren Nähe sind.

3. Kraftquelle: Sport - hier: Yoga

Yoga fördert das Körperbewusstsein und die Beweglichkeit. Ich selbst habe durch die Yoga-Philosophie gelernt, viele Dinge anders und auch bewusster wahrzunehmen. Achtsamer durch den Tag zu gehen. Weniger zu beurteilen oder zu verurteilen und im besten Fall einfach mal die Dinge so lassen zu können, wie sie sind, auch wenn es mir nicht gefällt. Ich kann es jedem nur empfehlen.

4. Kraftquelle: Bewusstes wahrnehmen der positiven Dinge

Jeden Abend, vorm Schlafen, nochmal kurz den Tag vor unserem inneren Auge Revue passieren lassen - jedoch mit dem Focus, sich diese Dinge oder Momente noch einmal bewusst zu machen, die uns erfreut haben, die besonders schön für uns waren. Oftmals nehmen wir nur die negativen Dinge wahr - und denken laaaange darüber nach, vergessen aber die schönen Dingen, die wir erlebt oder gesehen haben. Etwas, daß unsere Mundwinkel nach oben hat ziehen lassen.

(...)

So, dies sind meine 4 stärksten und wichtigsten Kraftquellen - abgesehen von meiner Familie, die natürlich die größte Kraftquelle für mich ist, die ich hier aber nicht einreihen möchte. Ohne die ich verloren wäre. Für diese Kraft, die ich hier erhalte, bin ich meiner Familie jeden Tag dankbar.

Nadine von

<http://www.nadineschmid.com>

Es war Ende Mai letzten Jahres (2014)!

Nichts ging mehr, der Körper und vor allem die Psyche schienen sich nun komplett zu verabschieden.

(...)

Ja, wenn wirklich nix mehr geht ist es schwierig einen Anfang zu finden. Überhaupt erst einmal zu erkennen, dass hier etwas verkehrt läuft und das eingestehen, dass man Hilfe benötigt oder eben selbst etwas verändern muss, ist eine schier unlösbare Sache. Schließlich muss es ja nicht gleich soweit kommen, wie in meinem Fall, und deshalb möchte ich Dir gerne an meinen Erfahrungen teilhaben lassen und hier erst einmal meine wichtigsten Tipps kurz erklärt präsentieren.

(...)

- **Höre auf deinen Körper:** Sobald Du nicht mehr voll und ganz deine Gefühle und Gedanken richtig wahrnimmst und jegliche Erschöpfungen durch weiteres Handeln überhörst, suchen diese einen anderen Weg. **DEINEN KÖRPER!** Angefangen von starker Müdigkeit, bis Kopfschmerzen, Herzrasen, Rückenproblemen u.v.m wirst Du förmlich zum ausruhen gezwungen. Soweit muss es aber nicht kommen! Sobald Du merkst, dass es nun **Inne** zu halten gilt, **TUE ES!!!**
- **Lerne NEIN zu sagen:** Es ist wichtig, es nicht immer jedem recht zu machen. Sicherlich gibt es all die Alltagsaufgaben, welche bewältigt werden wollen. Gehörst Du allerdings zu denen, die sich auch für andere regelrecht krumm machen, dann

- gilt hier ein klares *STOP* zu setzen. Ich weiß, Herausforderung pur! Aber nach meiner Erfahrung akzeptieren die wahren Freunde und Bekannte das.
- **Strukturiere deinen Tag neu:** Langsam und ruhig dafür stetig ist hier die Devise. Binde ganz Bewusst Pausen ein. Fange klein an, am besten mit To-Do-Listen, achte dabei wirklich auf Kleinigkeiten. Ein wichtiges Telefonat hat genau so viel Priorität wie das Frühstück oder der kleine Spaziergang.
- **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen:** Der Blick in den Himmel und das beobachten der Wolken gibt Dir zwischendurch Ruhe, aber auch im Handel erhältliche geführte Meditationen, Entspannungs-CDs oder kostenlos in den Sozialen Netzwerken wirst du schnell fündig. Gerade dieser Punkt ist überhaupt das wichtigste, auch in deiner To-Do-Liste.

(...)

Claudia von

<http://mamasbande.blogspot.co.at>

Was, wenn NICHTS mehr geht?

(...)

An manchen Tagen hielt ich einen Mittagsschlaf.....

Im Herbst 2013 merkte ich immer wieder das ich so müde bin, das ich mich zu vielen arbeiten zwingen muss. An manchen Tagen hielt ich ein Mittagsschläfchen oder ging schon um 20 Uhr ins Bett. Im Jänner 2014 wurde es bei meinem Mann akut, es ging im zunehmend schlechter, die Werte waren so schlecht das er ende Februar auf die Akutliste für eine Lebertransplantation gekommen ist.

...ich hörte nicht mal den Wecker...

Auch mir ging es mit jeden Tag schlechter, meinen Mittagsschlaf brauchte ich jeden Tag, abends viel ich ins Bett und schlief sofort ein, wenn der Wecker klingelte, um Nachts den Zucker von meinem Sohn zu messen drückte ich ihn oft ab oder merkte gar nicht das er läutet. (...)

(...)so habe ich es geschafft. Und mit ein paar anderen Dingen die ich Euch hier aufliste:

Spazieren gehen: Ich war so oft es ging draußen, die Kinder waren Vormittags in der Schule und im Kindergarten, nur der Kleine war daheim, den nahm ich mit oder gab ihn bei der Oma ab. Meine Gassirunden mit dem Hund wurden länger und ich genoss die Zeit.

Zeit für mich: Wenn es meinem Mann "gut" ging, habe ich mir Zeit für mich genommen. Habe eine Freundin getroffen, setzte mich allein in ein Kaffee und aß ein Stück Kuchen. Einfach Zeit für mich.

Entspannungs- und Meditationsrunden: Ich hatte keinerlei Erfahrung damit, aber ich probierte es aus und ich muss sagen es ist einfach toll. Meine Energetikerin bietet sowas 1x in der Woche an und dabei habe ich auch viel über mich selbst gelernt :)

Langsamer machen: Damit meine ich, meinen Terminkalender nicht so voll füllen, man kann auch an anderen Tagen oder Wochen Dinge erledigen. Und wenn nicht pünktlich um 12 Uhr das Essen auf dem Tisch steht geht die Welt auch nicht unter!

Viel reden: Mir ging es immer besser, wenn ich z.B.: einer Freundin erzählte wie es mir geht, wie es in mir drinnen aussieht, die mir zu hört und nicht gleich sagt: Das hast du dir ja selbst ausgesucht.

(...)

Darum denkt immer daran, macht was für Euch, IHR seit genauso wichtig wie die Familie, die Freunde, der Job oder der Verein!

Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei all meinen Teilnehmern!

Jeder Eurer Beiträge zeigen sehr persönliches Erleben und Euren Weg Kraft zu tanken. Sich öffentlich so sehr in die Karten schauen zu lassen, ist nicht selbstverständlich und macht mich dankbar und demütig.

Doch zeigen sie mir auch, dass ich, dass WIR nicht allein sind...wir müssen uns nur trauen, uns so zeigen wie wir sind.

Ich hoffe, mit meiner Blogparade ein kleines Licht in uns allen zu entzünden-als Erinnerung daran, dass wir die erste Person sind, die es zu umsorgen gilt, damit wir die Kraft haben andere an unserem SEIN teilhaben zu lassen.

SO bin ich.

SO bleib ich.

Alle Zeit. **SAM** Simone Anja Melzer