

Vorher	Nachher
<p>Wie Du Deinen Fokus ausrichtest Auf welchen Menschen ist dein Leben ausgerichtet? Dein Kind, dein Mann, deine Kollegen, deine Freunde, oder etwa auf dich? Schiebst du den Gedanken an dich immer wieder zur Seite? Erst willst Du noch dein Kind gut durch die Schulzeit bringen, das wichtige Projekt bei der Arbeit stemmen, deinem Mann den Rücken frei halten und noch viel mehr. Das sind wirklich wichtige und ehrenhafte Pläne.</p>	<p>Wie <u>d</u>Du <u>d</u>Deinen Fokus ausrichtest... Auf welchen Menschen istrichtest <u>du</u> dein Leben ausgerichtet?: <u>Auf <u>d</u>Dein Kind, dein<u>en</u> Mann, deine Kollegen, deine Freunde?</u> <u>oder <u>e</u>Etwa auf dich? <u>Oder <u>S</u>Schiebst du den Gedanken an dich immer wieder zur Seite?</u> Erst willst Du noch dein Kind gut durch die Schulzeit bringen, das wichtige Projekt bei der Arbeit stemmen<u>erfolgreich abschließen</u>, deinem Mann den Rücken frei halten und noch viel mehr. Das sind <u>wirklich</u>-wichtige und ehrenhafte Pläne. <u>Nur – wo bleibst du dabei?</u></u></p>
<p>Mal ehrlich, was würde passieren, wenn das so weiter geht? Wenn du immer das Wohl der anderen im Blick hast? Mit den Dingen, die du immer zur Seite Schiebst? Der wenige oder schlechte Schlaf, der Stress und die Hetze, alle Termine eines Tages rechtzeitig zu absolvieren, den Druck bei der Arbeit gut dazustehen, die Streitigkeiten mit Mann und Kindern. Was sagt dir dein Körper? Ignorierst du Verspannungen, Schmerzen oder Unwohlsein? Du denkst, dieses eine Mal geht es? Hast Du Angst, zum Arzt zu gehen, weil er etwas ernsthaftes diagnostizieren könnte? Weil Du keine Zeit hast krank zu sein?</p>	<p>Mal ehrlich; <u>W</u>was <u>würde</u> passiert<u>en</u>, wenn das so weiter geht? <u>Wie wird es dir gehen. <u>W</u>wenn du immer das Wohl der anderen im Blick hast? Mit <u>all</u> den Dingen, die du immer zur Seite <u>s</u>Schiebst? <u>Du schläfst zu wenig oder schlecht, hetzt dich durch den Tag, um alle Termine rechtzeitig zu schaffen, spürst den ständigen Druck in der Arbeit. Streit mit Mann und Kindern kommt auf, weil dir die Kraft fehlt.</u> <u>Der wenige oder schlechte Schlaf, der Stress und die Hetze, alle Termine eines Tages rechtzeitig zu absolvieren, den Druck bei der Arbeit gut dazustehen, die Streitigkeiten mit Mann und Kindern.</u></u></p>
<p>Diese Gedanken kenne ich alle. Ich weiß, es ist eine unangenehme Vorstellung: es kann sein, dass du eines Tages ausfällst, wenn du so weiter machst. So wie ich. Ich kann mich nicht erinnern, ob die leichten Schmerzen schon länger da waren. So erfolgreich habe ich sie verdrängt. Doch eines Abends lag ich nach einem Tag mit starken Schmerzen, mit Fieber und Schüttelfrost im Bett. Am nächsten Tag ging es mir schon besser und ich hatte kurz den Gedanken, nicht zum Arzt zu gehen. Ich tat es doch und wurde umgehend ins Krankenhaus eingewiesen. Mit der Information ich könnte nach drei Tagen wieder zu Hause zu sein, stimmte ich in die sofortige Operation ein. Aufgewacht bin ich auf der Intensivstation. Nach einem Reha-Aufenthalt und einer weiteren Operation dauerte es insgesamt mehr als 9 Monate, bis ich wieder einigermaßen in meiner Kraft war. Ich hatte viel Zeit über mein Leben</p>	<p><u>Ich kenne <u>D</u>diese Gedanken kenne ich alle.</u> Ich weiß, es ist eine unangenehme Vorstellung<u>en</u>: <u>Wenn du so weiter machst, es kann <u>es</u> sein, dass du eines Tages ausfällst, wenn <u>du so weiter machst</u>.</u> So wie ich. Ich kann mich nicht erinnern, ob die leichten Schmerzen schon länger da waren. So erfolgreich habe ich sie verdrängt. Doch eines Abends lag ich nach einem Tag mit starken Schmerzen, mitFieber und Schüttelfrost im Bett. Am nächsten Tag ging es mir schon besser und ich hatte kurz den Gedanken, nicht zum Arzt zu gehen. Ich tat es doch und wurde umgehend ins Krankenhaus eingewiesen. Mit der Information, ich könnte nach drei Tagen wieder zu Hause zu sein, stimmte ich in die sofortige Operation ein. Aufgewacht bin ich auf der Intensivstation. Nach einem Reha-Aufenthalt und einer weiteren Operation dauerte es insgesamt mehr als <u>neun</u></p>

Kommentar [C1]: Alternativvorschlag um das Dilemma fühlbarer zu machen.
Formatiert: Schriftart: (Standard) Arial, 10 Pt., Kursiv

nachzudenken. Konnte erleben, wie alles weiter lief, auch ohne mich. Hatte endlich Zeit, meinen Fokus wieder neu auszurichten und zwar auf mich. Dort war ich schon mal und doch bemerkte ich nicht, wie sich mit der Zeit meine Prioritäten wieder verschoben. Hin zu Mann, Kind, Arbeit und ehrenamtlichem Engagement. Ein Satz den ich vor vielen Jahren im Coaching lernte, kam mir wieder in den Sinn:

Ich bin der wichtigste Mensch in MEINEM Leben!

Wie denkst du über diesen Satz? Ich kann deinen Aufschrei fast bis zu mir hören!
"Meine Kinder sind doch das Wichtigste! Sie brauchen mich, um sie muss ich mich kümmern!"
Ja und Nein - Die Kinder brauchen ausgeglichene, kraftvolle und entspannte Eltern. Wenn Du voller Energie bist, dein "Energieglas" quasi überläuft, hast du genug, um sie abzugeben. Wenn du immer nur deine Energie austeilst, ohne sie aufzufüllen / zu regenerieren, bist du irgendwann erschöpft, am Boden. Es ist Zeit, dich neu zu fokussieren, dich in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen.

Was kannst du nun tun?

Fange einfach und mit kleinen Dingen an. Was tut dir gut? Was erfüllt dich? Ein Spaziergang, alleine in der Sonne liegen oder ungestört ein Buch lesen? Stell dir einfach mal nur vor, wie es wäre regelmäßig Zeit für dich zu haben. Wie würdest du dich fühlen, was wäre anders? Wärs du mehr in deiner Kraft, oder weniger, oder wäre alles gleich? Erlaube dir täglich so kleine Gedankenexperimente. Und dann schaue, was du umsetzen magst.
Fange so an, dass du es auch durch halten kannst. Z.B. eine Tasse Kaffee ganz in Ruhe trinken und dabei aus dem Fenster sehen. Ohne Handy, ohne Zeitung, ohne dabei den Tag zu planen.

Wie klingt das für dich? Hast Du Lust, es mal auszuprobieren?

Monate, bis ich wieder einigermaßen in meine Kraft ~~kam~~war. Ich hatte viel Zeit über mein Leben nachzudenken. Konnte erleben, wie alles weiter lief, auch ohne mich. Hatte endlich Zeit, meinen Fokus wieder neu auszurichten. ~~u~~Und zwar auf mich. Dort war ich schon mal und doch bemerkte ich nicht, wie sich mit der Zeit meine Prioritäten wieder verschoben. Hin zu Mann, ~~zu~~ Kind, ~~zu~~ Arbeit und ~~zu~~ ehrenamtlichem Engagement.

~~Da kam mir~~ Ein Satz wieder in den Sinn, den ich vor vielen Jahren im Coaching lernte, ~~kam mir wieder in den Sinn~~:

~~Ich~~ bin der wichtigste Mensch in MEINEM Leben!

Wie denkst du über diesen Satz? Wie fühlt es sich in dir an, wenn du diesen Satz liest? Ich kann deinen Aufschrei fast bis zu mir hören!
"Meine Kinder sind doch das Wichtigste! Sie brauchen mich, um sie muss ich mich kümmern!"

Ja und Nein - ~~Die~~ Kinder brauchen ausgeglichene, kraftvolle und entspannte Eltern. Wenn ~~d~~ Du voller Energie bist, dein "Energieglas" quasi überläuft, hast du genug, um ~~sie davon~~ abzugeben. Wenn du immer nur deine Energie austeilst, ohne sie aufzufüllen, ~~ohne dich~~ zu regenerieren, bist du irgendwann erschöpft. Du liegst, am Boden.

Es ist Zeit, dich neu zu fokussieren. De dich in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen.

Was kannst du ~~nun~~ tun?

Fange einfach und mit kleinen Dingen an. Höre in dich hinein: Was tut dir gut? Was erfüllt dich? Ein Spaziergang, alleine in der Sonne liegen oder ungestört ein Buch lesen? Stell dir einfach mal nur vor, Mach es dir aus, wie es wäre, regelmäßig Zeit für dich zu haben. ~~Wie würdest du dich fühlen, was wäre anders? Wärs du mehr in deiner Kraft? Oder weniger, oder wäre alles gleich? Erlaube dir täglich so~~ solche kleinen Gedankenexperimente. Und dann schaue, was du davon umsetzen magst.
Fange so an, dass du es auch durchhalten kannst. Z.B. eine Tasse Kaffee ganz in Ruhe trinken und dabei aus dem Fenster sehen. Ohne Handy, ohne Zeitung, ohne dabei den Tag zu planen.

Wie klingt das für dich? Hast Du Lust, es mal auszuprobieren?

Erzähl mir deine Erkenntnisse in einem Kommentar!

Formatiert: Schriftart: (Standard) Arial, 10 Pt., Kursiv

Kommentar [C2]: Alternativvorschlag

Kommentar [C3]: Alternativvorschlag

Kommentar [C4]: Falls du eine Kommentarfunktion hast und zu Interaktion aufrufen möchtest...