[schreibmama]

in 10 schritten zu neuer energie für dein leben



deine seele kann nur leisten, was du selbst ihr zutraust.

[schreibmama]

schrittzähler

1 lauf mal weg!

2 check dich!

3 rede!

4 spür leidenschaft!

5 hol hilfe!

6 schreib es auf!

7 sei dankbar!

8 sag einfach nein!

9 gib mal was ab!

10 denk an deine freunde!

zieleinlauf



schritt 1

lauf mal weg!

was hält uns auf?

manchmal ist uns einfach alles zu viel.
in jedem bereich unseres lebens wird irgendwann mal was stressig: wir rasen mit höchstgeschwindigkeit auf eine deadline zu, aber wir haben noch nicht mal das erste wort unseres essays geschrieben. die kinder streiten ohne pause. in der küche sieht es aus wie nach einem hurricane. und überhaupt: es war ein beschissener tag.

wie machen wir den ersten schritt?

irgendwann ist das maß einfach voll. wir können nicht mehr, sind ständig gereizt. müde und erschöpft.

wir verstricken uns in sinnlose streitereien um eigentlich unwichtiges und können kaum noch unser eigenes spiegelbild ertragen.

atme tief durch und nimm dich aus der situation raus! unternimm etwas, was dir gut tut. und tu es allein! nimm niemanden mit, der dich wieder in eine abhängigkeit bringt. jetzt geht es um dich ganz allein! die energie, die du aus einer reise mit dir selbst schöpfst, wird dich lange tragen.

ich hab es ausprobiert und erzähl dir in meinem blogbeitrag “manchmal würd ich gern” mehr dazu.

zum blogartikel



2.

check dich!

was hält uns auf?

kennst du das auch?

du hast eigentlich super geschlafen und fühlst dich trotzdem wie gerädert? du findest keine motivation oder gehst bei der kleinsten sache an die decke? du bist genervt und denkst nur noch negativ?

wie machen wir den ersten schritt?

mir ging es genau so!
und das über einen ziemlich langen zeitraum.

ich wusste schon in meiner kindheit, dass meine schilddrüse nicht so viele hormone produziert, wie sie das eigentlich sollte, aber dagegen bekam ich jod-tabletten und machte mir keine weiteren gedanken.

nach meinen schwangerschaften wurde es dann aber tendenziell schlimmer und wir entschieden uns dazu, unser blut mal komplett auf mangelerscheinungen testen zu lassen. und siehe da: es fehlt mir an fast allem.

vitamin b12 [müdigkeit & energiestoffwechsel], b6 [für bessere hirnleistung und das immunsystem], eisen und vitamin d sowieso. und es gibt noch soviel mehr. ich hab meine ernährung ebenfalls angepasst und fühl mich mittlerweile so viel besser. kraftvoll und energiegeladen. trotz all der täglichen herausforderungen …

schritt 3

rede!

was hält uns auf?

ja, die wahrheit tut weh. es ist anstrengend, ihr ins gesicht zu schauen und wir laufen gern vor ihr davon.

was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß. aber ist es nicht so, dass aufgestauter gesprächsstoff sich irgendwann auf unser herz und unsere seele legt?

wie machen wir den ersten schritt?

du willst endlich mehr geld und die beförderung steht dir auch schon lange zu. dein partner lässt bei den kindern immer viel zu viel durchgehen.

und dieser kommentar von deiner freundin beim mädelsabend letzte woche, wow, der war mal richtig unangebracht.

schluck es nicht runter! pack die gelegenheit beim schopf und sprich es an!

ein besserer zeitpunkt als jetzt wird nicht mehr kommen.

die meisten menschen sind doch sowieso einfach dankbar, wenn man ehrlich zu ihnen ist. denn oftmals lag doch der schatten des unausgesprochenen genauso auch auf ihren herzen.

reden hilft. es befreit uns und macht platz für neue, schöne gedanken.



4.

spür leidenschaft!

was hält uns auf?

wie oft saßt du schon zuhause, unmotiviert und gelangweilt und schautest neidvoll dabei zu, wie das pärchen aus der nachbarwohnung seine sachen ins auto packte, losdüste und erst spät am abend wiederkam?

die haben heute bestimmt was total schönes gemacht. und ich? ich sitz hier rum und seh die decke immer näher kommen!

wie machen wir den ersten schritt?

du musst keinen partner haben und auch nicht ständig freunde fragen, ob sie zeit haben, was mit dir zu machen.

es ist oftmals viel erfüllender, einfach mal mit sich selbst zu sein und etwas zu tun, ohne rücksicht auf jemanden nehmen zu müssen. am besten bei einer aktivität, die man selbst spürt und liebt. ob das musik ist oder sport oder wandern, bergsteigen, radfahren, malen, fotografieren, städtetrips, gutes essen oder was auch immer.

solange es dich glücklich macht und dir ein gutes gefühl gibt, wenn du am abend nach hause kommst. dann ist es richtig. dann tu es!

schritt 5

hol hilfe!



was hält uns auf?

vergiss es! nein, das mach ich nicht!

wir scheuen uns oft davor, um hilfe zu bitten. nach hilfe zu fragen. viel zu oft. und warum?

das ist schwach! ich muss das doch selbst schaffen! und genau dort fängt der hase an, zu humpeln.

wie machen wir den ersten schritt?

einen alten scheiß musst du! wenn du nie um hilfe bittest, gehst du irgendwann kaputt. kein mensch kann ein ganzes leben allein stemmen und dabei glücklich sein.

wir kennen doch alle so viele leute. jeder von uns hat nachbarn, freunde, eltern, großeltern, kollegen. und es ist in so ziemlich jedem menschen verankert, dass er anderen gern mal hilft. nicht ständig und auch nicht bei allem, aber ab und zu schonmal gern.

die meisten leute werden dir liebend gern helfen und sich freuen, dass du sie brauchst. probier es mal aus!

ich hab auch schonmal hilfe gebraucht. in meinem blogbeitrag “ich brauch hilfe, sagt mein mann.” erzähl ich dir, wie wichtig es ist, dann auch die wirklich richtige person zu fragen.

zum blogartikel



6.

schreib es auf!

was hält uns auf?

manchmal sind wir doch alle ein bisschen bluna, oder!?

warum war der tag heut so doof? warum hab ich meine aufgaben nicht geschafft? was kann ich denn nur besser machen?

wie machen wir den ersten schritt?

ich schreib gern. aber das weißt du ja. was du wahrscheinlich aber noch nicht weißt: ich leb nach dem minimalprinzip - größtmöglicher output bei geringstmöglichem ressourceneinsatz. ich schreib alles auf, aber ich will nicht den ganzen tag damit verplempern. dafür hab ich keine lust und schon gar keine zeit.

meine persönliche optimallösung ist das 6-minuten-tagebuch. ich schreib 3 minuten am morgen, 3 am abend.

wofür bin ich heut dankbar? was hab ich heut gutes getan? woran denk ich?

das wichtige dabei ist: ich schreib jeden tag ins buch rein. jeden einzelnen tag. regelmäßiges notieren deiner gedanken und gefühle hilft dir dabei, sie besser zu verstehen. du lernst, dich auf dich selbst zu fokussieren und stimulierst obendrein deine konzentrationsfähigkeit. cool, oder!?

zum 6-minuten-tagebuch

schritt 7

sei dankbar!

was hält uns auf?

warum sind wir dieses jahr nur nach mallorca geflogen? wir wollten doch eigentlich mal nach bali oder thailand oder so. oder vielleicht doch usa?

deine freunde erzählen ständig von ihren tollen erlebnissen und du denkst dir, das wär auch mal wieder schön. und eigentlich ist doch sowieso alles scheiße.

wie machen wir den ersten schritt?

das glaub ich dir nicht!

ich glaub, du hast ein schönes leben. du darfst leben. du bist gesund.

ich weiß. bla bla bla. geh mir nicht auf den senkel! das weiß ich alles selbst!

aha!? warum beschwerst du dich denn dann? sei dankbar für das, was du hast und heul nicht dem hinterher, was du gern hättest. tu was dafür!

es konnte mittlerweile durch zahlreiche studien in den vergangenen jahren bewiesen werden, dass menschen, die dankbar sind und auch aktiv niederschreiben, wofür sie eigentlich dankbar sind, glücklicher leben.

sie leiden nachweislich weniger unter angst, ärger, stress, schlafstörungen, körperlichen krankheitssymptomen oder depressionen.

dankbarkeit ist gesund. sie schützt unsere seele. und beflügelt sie.



8.

sag einfach nein!

was hält uns auf?

wonach streben wir alle?

anerkennung. liebe. erfolg. stimmt's?

wie bekommen wir denn
anerkennung, liebe oder erfolg?
durch arbeit. aushelfen. unterstützen.
füreinander da sein. stimmt auch?

und wenn du das alles mal machst,
spürst du dann die anerkennung,
liebe und den erfolg?

ich glaub, ich kenn deine antwort
schon.

wie machen wir den ersten schritt?

wir wissen doch alle, wie der hase läuft.
werden wir darum gebeten, etwas zu
tun, geben wir alles, dass wir unserem
gegenüber seinen wunsch erfüllen
können. auch, wenn es etwas ist, was
wir eigentlich gar nicht so gern machen.
wir sehen doch so gern, wenn jemand,
der uns wichtig ist, glücklich ist.

doch, macht es uns auch glücklich?
bleiben wir dabei nicht irgendwie auf
der strecke? und unsere bedürfnisse?

das muss nicht sein! du bist der
wichtigste mensch in deinem leben!
und deine oberste priorität!

sag doch nächstes mal mal freundlich
nein und schau, was passiert.

schritt 9

gib mal was ab!

was hält uns auf?

meine kinder wollen immer helfen. beim staubsaugen. wäsche waschen. kochen. spülmaschine ein- und ausräumen. und und und.

wenn ich einen guten tag hab, bin ich ganz geduldig und lass sie mitmachen. aber an sowieso schon verbrauchten tagen, reißt mir oft der geduldsfaden. denn: wo kinder helfen, dauert’s länger.

wie machen wir den ersten schritt?

ich wollt als kind auch gern helfen und durfte das manchmal auch. am abend hab ich aber fast jedes mal beobachten können, wie meine mutter meine arbeit nochmal machte. ich hatte es falsch gemacht oder nicht gut genug.

beim kochen durfte ich ihr nur über die schulter schauen. es hätte sonst alles viel zu lange gedauert.

und was hab ich jetzt davon?

ich leb mit meiner eigenen familie in meinem eigenen haushalt und kann kaum kochen. normale haushaltsarbeiten musste ich mir selbst aneignen.

meine lehre daraus: selbst, wenn wir 1 stunde später essen, als sonst - wenn meine kinder fragen, ob sie helfen dürfen, lass ich sie. ich erklär ihnen, wie alles funktioniert und lass sie machen. sie werden ja auch irgendwann ihren eigenen haushalt führen müssen.



10.

denk an deine freunde!

was hält uns auf?

am abend bin ich erschöpft. bis alles erledigt ist, ist der abend schon nicht mehr der jüngste und ich will einfach nur noch meine ruhe.

auf meinem iphone befinden sich noch zahlreiche unbeantwortete nachrichten, aber ich kann einfach nicht mehr. nicht heute.

zumindest mir geht es so.

wie machen wir den ersten schritt?

ich persönlich bin eine richtig schlechte freundin und kumpeline.

wenn mir jemand schreibt, wartet er im schnitt etwa 3 - 4 tage, bis er eine antwort von mir bekommt. das ist doch scheiße! und das weiß ich selbst. das ist ja das schlimme!

ich denk immer, wenn meine kinder zuhause sind, will ich nicht ständig das telefon vor mein gesicht halten und leg es beiseite. die folge daraus ist, dass viele nachrichten unbeantwortet bleiben. und am abend hab ich keine lust mehr. es ist ein teufelskreis. und eine meiner größten lernaufgaben.

mein großes glück ist, dass die freunde, die mich wirklich gern haben und kennen, wissen, wie ich bin. und sie sind geduldig. und wenn etwas wirklich wichtig ist und nicht 4 tage warten kann, sprechen wir am telefon oder treffen uns direkt. und das ist doch eh am schönsten. meine freunde gehören doch auch zu meiner familie.

zieleinlauf

bis hier hin kann ich dich begleiten, ermutigen, motivieren. aber den allerschönsten schritt darfst und musst du ganz allein gehen - den schritt durch’s ziel!

ja, es ist ein langer weg. aber du bist ihn gegangen. genieß jeden moment dieses unbeschreiblichen gefühls des lebendigseins. du hast das geschafft! du ganz allein! du bist stark! und du hast dir selbst bewiesen: du kannst alles schaffen, wenn du nur willst und hart dafür arbeitest.

ja, du hast hart für deinen inneren frieden und deine neue energie geschuftet. bist auch mal hingefallen. aber von nix kommt halt nix, das haben wir doch alle schon unzählige male gehört.

bleib dran und geh deine schritte immer weiter. einen nach dem anderen. es wird sich lohnen. du tust es für dich und dein ganz persönliches glück! einen besseren grund gibt es doch nicht, oder!?

ich drück dir die daumen und bin bei dir! deine franzi **[schreibmama]**