



Mehr Leichtigkeit und
Gelassenheit als
berufstätige Mutter

5 Tipps mit persönlichem
Entschleunigungsplan



Hallo!

**Ich bin Tanja, Diplom-Kauffrau und
Coach für nachhaltiges und
bedürfnisorientiertes
Karrieremanagement für Mütter.**

Als Mutter einer 6-jährigen Tochter erfahre ich selbst täglich, welche Herausforderung es ist, Kind und Karriere zu vereinen und was es heißt, neben der Familie auch noch meinen beruflichen und persönlichen Bedürfnissen und Ansprüchen gerecht zu werden.

Das Leben ist zu kurz und zu kostbar um gehetzt und mit schlechtem Gewissen zwischen Kind und Karriere hin und her zu rennen.

Als Coach weiß ich und erfahre es persönlich selbst täglich, dass wir Gestalterinnen unseres eigenen Lebens sind und vieles in die eigene Hand nehmen können.

Mit diesem Workbook bekommst du 5 alltagstaugliche Tipps, wie du wieder mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in deinen Alltag holen kannst. Der persönliche Entschleunigungsplan dient dir als täglicher Reminder zum Ausdrucken.

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

Deine Tanja

Stress

Substantiv, maskulin [der]

Erhöhte körperliche oder seelische Anspannung oder Belastung, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen kann.



Stress kann sowohl kurz- als auch langfristig negative Auswirkungen auf unsere körperliche und mentale Gesundheit haben.

Eine Möglichkeit um Stress zu reduzieren sind z.B. regelmäßige Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation oder Atemübungen. Prioritäten setzen und sich auf die wichtigsten Aufgaben zu konzentrieren, anstatt sich von der Flut unerledigter Aufgaben überwältigen zu lassen ist eine weitere Möglichkeit.

Wir können lernen Stress zu reduzieren und bewusst(er) damit umzugehen.

Inhaltsverzeichnis

1. Kraftquellen im Alltag finden.....Seite 4/5

2. Achtsamkeit.....Seite 6/7

3. Eine Minute für Mich.....Seite 8

4. Freewriting.....Seite 9

5. Routinen entwickeln.....Seite 10/11

Entschleunigungsplan.....Seite 12

Kontakt Daten.....Seite 13



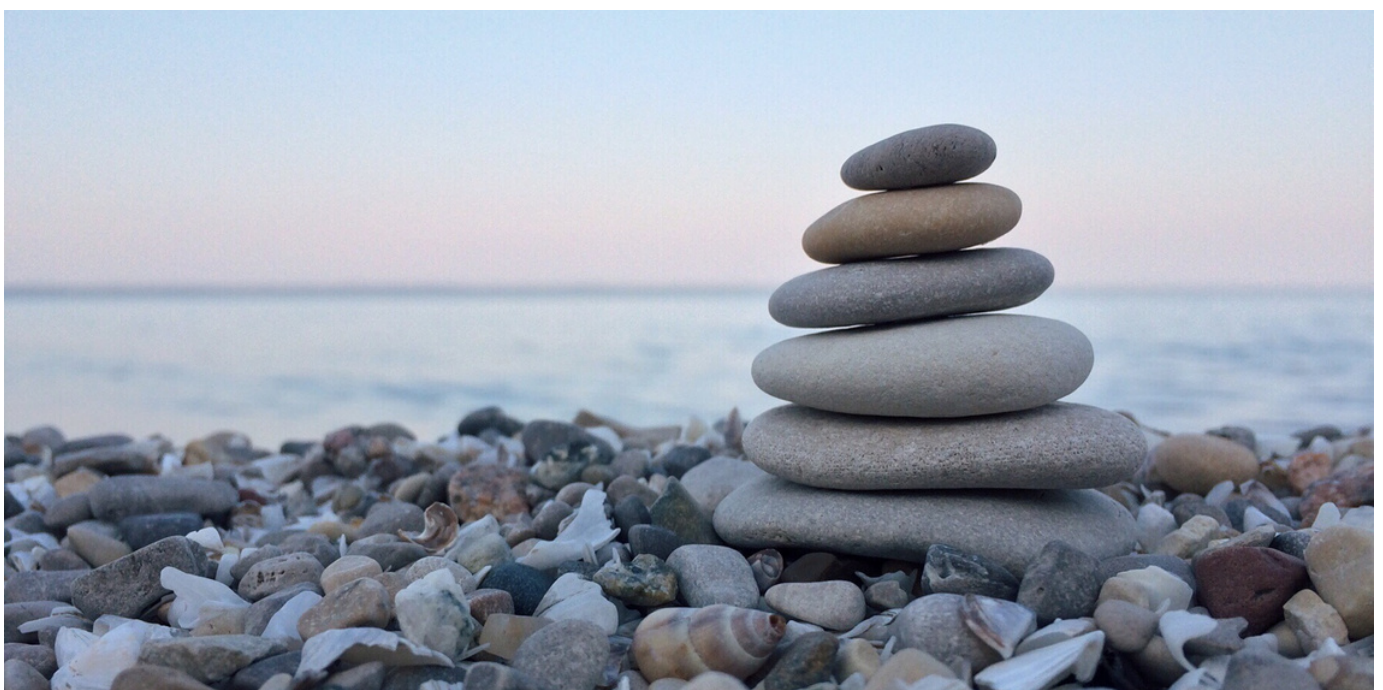
Kraftquellen im Alltag finden und nutzen

Eine Kraftquelle ist etwas, das uns neue Energie und innere Kraft gibt, wenn wir erschöpft sind, etwas das sehr individuell und persönlich ist.

Jeder schöpft auf seine Weise neue Kraft, manchmal aus den einfachsten Dingen: das kann ein kurzes Innehalten bei einer Tasse Tee sein und der Blick in die Ferne, ein Spaziergang an der frischen Luft, ein paar Seiten im spannenden Roman lesen, Yoga, Meditation,...

Oft vergessen wir diese Kraftgeber im stressigen Alltag und räumen uns keine Zeit dafür ein. Wir fühlen uns kraftlos, erschöpft und müde.

Mache dir einmal deine Kraftquellen wieder ganz bewusst, indem du mindestens fünf aufschreibst. Platziere die Liste an einem Ort, den du immer im Blick hast und setze davon jeden Tag mindestens drei um. Auf diese Weise generierst du neue Gewohnheiten und deine Kräfte werden nicht mehr so schnell schwinden.



Meine 5 Kraftquellen sind:

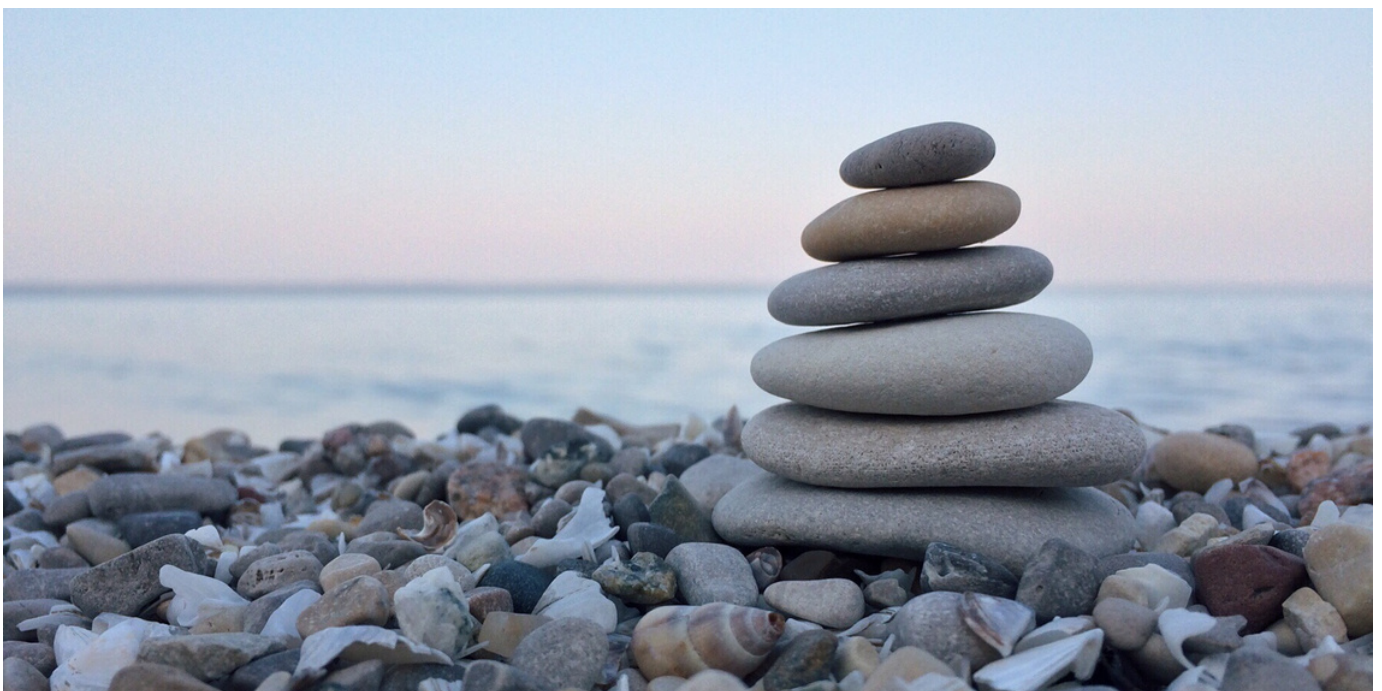
1.

2.

3.

4.

5.



Achtsamkeit

Wie kann es gelingen, inmitten unseres hektischen, stressigen Alltages die eigene Mitte nicht zu verlieren und Gelassenheit zu bewahren?

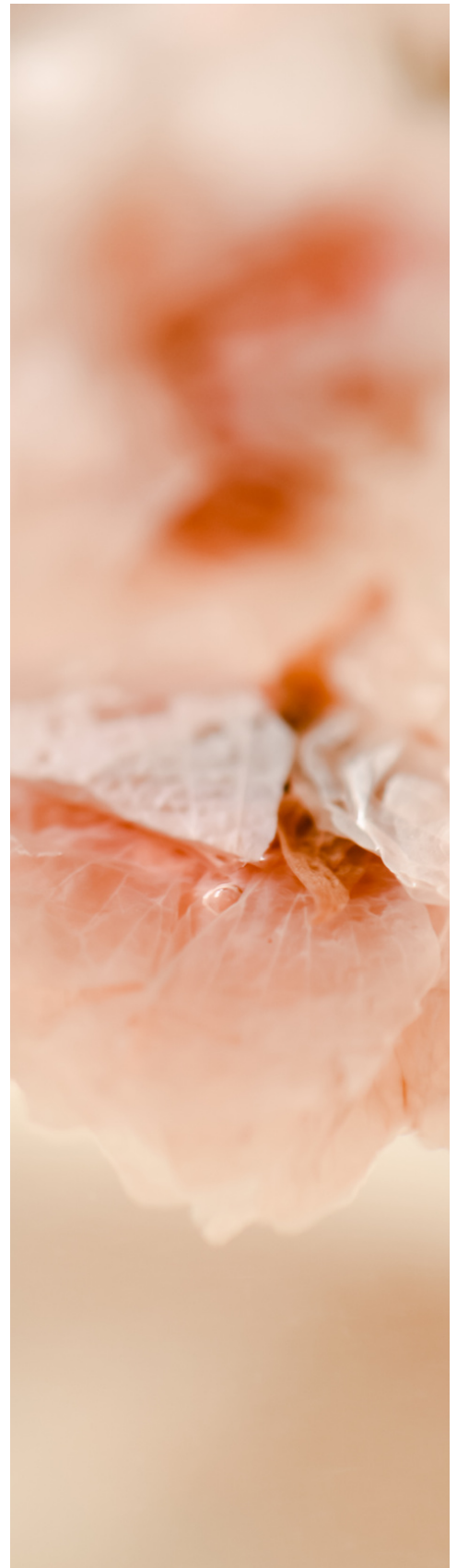
Achtsamkeit hilft, sich den Moment wieder bewusst zu machen und so mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude wiederzufinden.

Um Achtsamkeit zu erlernen musst du nicht acht Wochen schweigend in einem buddhistischen Kloster verbringen.

Achtsamkeit ist das bewusste Lenken der Gedanken und Emotionen auf den gegenwärtigen Moment und kann schon durch kleine Übungen in den Alltag integriert werden.

Wenn du achtsam bist, weißt du genau, was du tust und wie du dich dabei fühlst.

Es geht darum, immer weniger automatisch zu funktionieren, stattdessen sich seiner selbst bewusster zu werden und das Leben wieder in vollen Zügen zu spüren.



Übungen zur Achtsamkeit

Halte tagsüber von Zeit zu Zeit inne und mache dir den gegenwärtigen Moment bewusst:

- **Was tue ich gerade?**

Z.B. Ich sitze an meinem Schreibtisch und schreibe dieses Workbook an meinem PC. Ich höre dabei Musik. Meine Füße stehen auf den Rollen des Schreibtischstuhles. Meine Arme liegen auf dem Schreibtisch, während meine Finger sich auf der Tastatur bewegen.

- **Wie fühle ich mich dabei?**

Ich fühle mich freudig, fröhlich, zuversichtlich und gleichzeitig ein bisschen angespannt und müde.

- **Was denke ich gerade?**

Ich bin konzentriert und denke daran, wie ich mit diesem Workbook dazu beitragen kann einigen Müttern das Leben zu erleichtern. Manchmal schweifen meine Gedanken ab und denken daran, was ich heute noch alles machen möchte, bis ich um 14 Uhr meine Tochter vom Kindergarten abhole. Ein Gedanke schleicht sich ein, dass ich das unmöglich alles noch schaffen kann.

- **Wie fühlt sich mein Körper an?**

Meine Schultern sind etwas verspannt, der Magen meldet sich mit leichtem Hunger. Ich habe ein Lächeln im Gesicht. Ich spüre, wie sich mein Bauch beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt.

Versuche diese Fragen innerlich in Worte zu fassen. Je genauer du deine Eindrücke registrierst, desto bewusster wirst du dir nach und nach deiner Empfindungen und Gedanken. Mit jeder Erfahrung wirst du dich mehr zentrieren, mehr innere Ruhe und Gelassenheit finden. Mit der Zeit wird es dir immer leichter fallen, diese Übung zu machen.

Probiere es aus!

Eine Minute für Mich

Lehne dich zurück, schließe die Augen, atme bewusst ein paar Mal tief ein und aus, und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und seine Empfindungen.

Gedanken lässt du kommen und wieder gehen, wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen.

Lasse deine Atmung ruhig fließen und nehme bewusst deinen Atemrhythmus wahr - wie sich beim Einatmen der Bauch hebt und beim Ausatmen wieder senkt.



Genieße diese Mikropause, bevor du dich der nächsten Aufgabe zuwendest.

So entwickelst du ein Innehalte-Ritual, das dich merkbar ruhiger werden und Stress abbauen lässt. Du tankst Kraft und Motivation für die nächsten anstehenden Aufgaben. Die Konzentration auf deine Atmung steigert die Selbstwahrnehmung deiner Energiezustände.

Nach kurzer Übung wirst du Zustände wie Stress, Ermüdung oder Anspannung bewusster wahrnehmen und loslassen können.

Du wirst dich danach wieder besser konzentrieren können, wieder neue Ideen entwickeln und freie, kreative Entscheidungen treffen können.

Freewriting

"Freewriting ist eine Methode des Kreativen Schreibens, bei der der Bewusstseinsstrom des Schreibenden zu Papier gebracht wird, ohne ihn zu reflektieren, zu bewerten oder nach geeigneten Formulierungen zu suchen. Dabei entstehen Sätze, Satzfragmente und einzelne Wörter."

(Wikipedia, Abruf vom 27.01.2023)



Es ist also eigentlich nichts anders als deine Gedanken und Gefühle unsortiert und ungefiltert aufzuschreiben. Dabei kann es hilfreich sein, dich zu fragen, was dich gerade beschäftigt, welche Gedanken gerade durch deinen Kopf spuken und welche Gefühle sie in dir auslösen.

In dem du alles aufschreibst und dir damit bewusst machst, befreist du dich sozusagen von belastenden Gedanken und Gefühlen.

Du bringst mentale Klarheit in deine Gedanken und begegnest Problemen wieder mit einem anderen Blick. Du lernst dich selbst besser kennen, du lernst, dir (wieder) zuzuhören und deine Gedanken nicht zu bewerten. Zudem hilft das Aufschreiben beim Sortieren und Einordnen von Gedanken, Mental Load wird reduziert.

Routinen entwickeln

Routinen sind wiederkehrende, gewohnheitsmäßige und erprobte Handlungsabläufe, die wir erlernt haben und die in bestimmten Situationen "automatisch" ablaufen. Sie werden in der Regel nicht hinterfragt, weil sie in der Vergangenheit zu einem guten Ergebnis geführt haben.

Eine typische Routine wäre beispielsweise, jeden Morgen vor den Kindern aufzustehen, eine Tasse Kaffee oder Tee in Ruhe zu genießen, dann das Frühstück zu machen und dann zu Kita/ Schule/ Arbeit zu fahren.

Wir können solche guten Routinen bewusst erlernen und in unseren Alltag integrieren. Gute, gesunde Routinen helfen uns nämlich, in Stresszeiten einen kühlen Kopf zu bewahren, weil wir einem inneren Plan folgen. Das gibt unserem Alltag Struktur und Ordnung.

Doch wie entwickelt man gesunde Routinen? Es heißt, dass man eine Handlung 30-60 Mal bewusst wiederholen muss, bevor sie zur automatischen Routine wird, abhängig davon wie groß die Veränderung für dich und wie hoch deine Motivation ist.

Du brauchst also am Anfang viel Geduld und Disziplin.

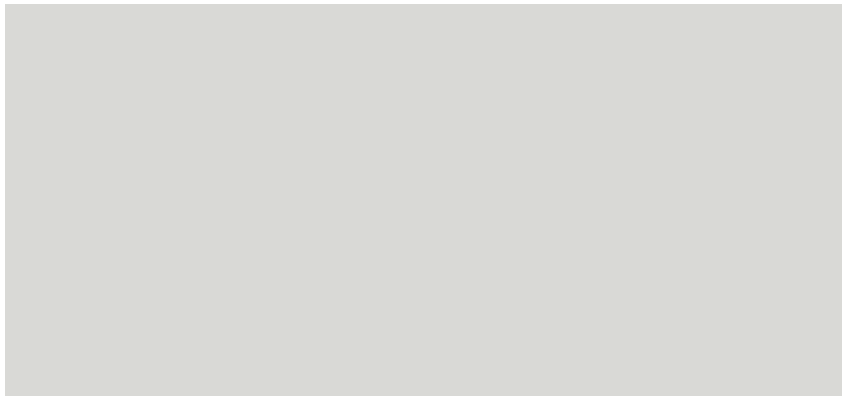
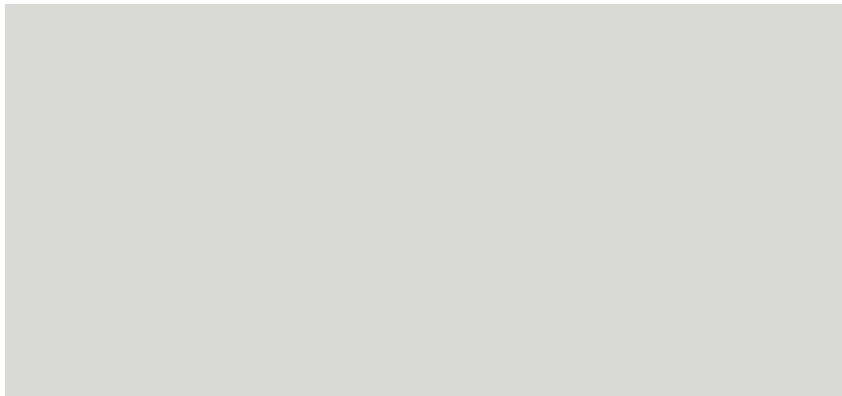
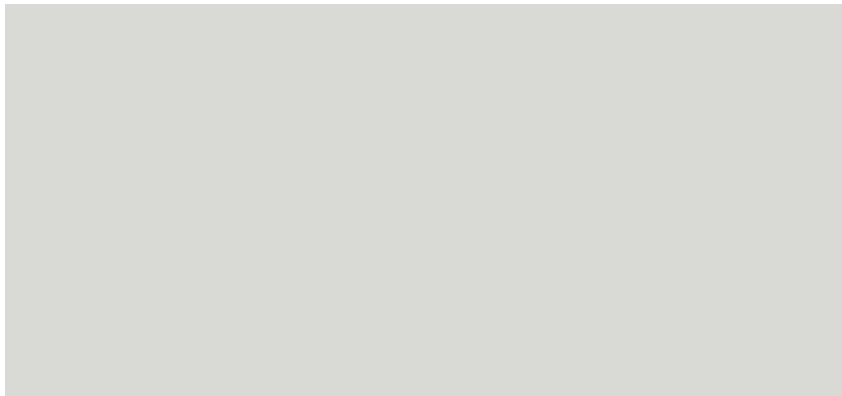
Welche Routinen möchtest du entwickeln?



Routinen entwickeln

Schreibe hier auf welche Routinen du entwickeln möchtest, was du dafür tun musst und wie du dich belohnst, wenn du es geschafft hast.

3 Routinen sollen für den Anfang reichen:



Mein Entschleunigungsplan

Für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in deinem Alltag.
Zum Ausdrucken und täglichen Abhaken.

Ich plane den nächsten Tag am Vorabend.

Ich plane genügend Pufferzeiten für Unvorhergesehenes und zwischen den Aufgaben ein.

Ich erledige nur eine Aufgabe zur gleichen Zeit (konsequenter Verzicht auf Multitasking).

Nach Abschluss einer Tätigkeit nehme ich mir bewusst eine Minute Zeit um den Kopf für die nächste Aufgabe frei zu bekommen.

Ich lege mindestens alle zwei Stunden eine 5-minütige Pause ein (aufstehen, rausgehen oder Entspannungsübung).

Meine Mittagspause verbringe ich draußen oder mit Kollegen.

Ich esse bewusst und arbeite währenddessen nicht.

In Gesprächen bin ich 100% anwesend und höre zu (sowohl beruflich als auch privat).

Übergänge (von der Arbeit zum Kindergarten, ...zur Schule, ...nach Hause) gestalte ich bewusst, ohne Hetze, und mit genügend Pufferzeiten.

Ich schließe jeden Tag gedanklich ab (Abendroutine: Notizen, Autogenes Training) und lasse Probleme „vor der Tür stehen“.

Entschleunigung bedeutet nicht, dass du weniger tust, sondern dass du das, was du tust, bewusster und mit mehr Freude tust.

Leo Babauta - Autor, Blogger und Sprecher

*Viel Spaß und Erfolg
beim Umsetzen!*

Tanja Jakob Coaching

KARRIERE-COACHING FÜR MÜTTER

Nachhaltiges und bedürfnisorientiertes Karrieremanagement

Weitere Angebote von mir:

30 Minuten kostenloser Karriere CheckUp

90 Minuten Impuls-Karriere-Coaching

12-Wochen Karriere-Begleitung

5 Wochen E-Mail Kurs als Selbstcoaching

Ich freue mich auf deine Nachricht:

coaching@tanjakob.de

www.tanjakob.de

01514/2021442



©Tanja Jakob - Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt.