

Mirjam Saeger (HRSG.)

# Chancenerkenner statt Krisentaucher

Mit Zuversicht  
Krisen meistern  
Vol.2

Mit einem Vorwort  
von Andreas Klar



EXPERTITION.

**Mirjam Saeger (Hrsg.)**

**Chancenerkenner statt  
Krisentaucher Vol. 2**

**Mit Zuversicht Krisen meistern**

© 2021 Mirjam Saeger

Coverdesign und Illustration: [www.Covermanufaktur.Art](http://www.Covermanufaktur.Art)

Buchsatz: [www.Covermanufaktur.Art](http://www.Covermanufaktur.Art)

(ausgenommen Kapitel „Zurück ins Licht !?“)

Korrektur: Textarbeit Rabea Weller

Verlag/Druck: Expertition. Holte 5, 51688 Wipperfürth  
tradition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg und weitere

ISBN Hardcover 978-3-9822312-4-2

ISBN e-Book 978-3-9822312-5-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Liebe Lesende, aus Gründen der besseren Lesbarkeit bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern wird in diesem Buch grammatikalisch gemischt und sowohl die männliche als auch die weibliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung aber grundsätzlich für alle Geschlechter und beinhalten keine Wertung.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Andreas Klar

Das Problem bist du!

Du bist die Nummer eins!

**Christiane Braas**

Zurück ins Licht !?

**Barbara Eiblmaier**

Mit Markendesign zur Lieblingsmarke

**Alwine Herkules**

Entdecke und werde die Frau, die du wirklich bist

**Birte Pahlmann**

Reine Liebe – kraftvolles Sein

**Karin Prem**

Was steckt eigentlich in dir?

**Mirjam Saeger**

Die Energie, die freigesetzt wird, in dem Augenblick, in dem du es dir erlaubst

**Simone Schraner**

Das SAKE-Prinzip

**Anna Katharina Steiger**

Elternschaft heute – gefangen zwischen Erwartungen und Schuld?

**Ute Wagner**

# Vorwort von Andreas Klar

Liebe Autorinnen,

noch bevor ich mit meinem Vorwort beginne, möchte ich mich zuallererst bei euch bedanken. Es freut mich ganz besonders, dass ihr als wertvolle Mitglieder der „AK-Family official®“ euer Wissen und eure Rezepte mit den Leserinnen und Lesern dieses Buches teilt.

Mit vielen von euch verbindet mich eine langjährige, vertrauensvolle Zusammenarbeit und es macht mich besonders stolz, euch nun auch auf eurem Weg zur Buchautorin ein Stück begleiten zu dürfen. Danke für euer Wirken, euer Sein und dafür, dass ihr euer geschätztes Wissen nicht nur in diesem Buch, sondern auch in euren Coachings, Mentorings und Kursen weitergibt und somit Menschen inspiriert.

Von Herzen DANKE

Euer **Andreas**

# Das Problem bist du!

Harte Worte zu Beginn dieses Buches, ich weiß. Vor einigen Wochen habe ich dieses Statement in leicht abgewandelter Form in meiner Facebook-Gruppe „Als Coach finanziell frei dank KundenSOG“ gepostet. Die Reaktionen waren gespalten. Neben vielen Jas erntete ich auch einige verständnislose Kommentare und Nachfragen: „Wie meinst du das? Ich bin doch kein Problem“ oder „Ich nenne es lieber Herausforderung.“ Doch viele konnten es nachvollziehen und bestätigen. Ich bin das Problem. Und du bist das Problem. Und das ist eines meiner wertvollsten Learnings aus über 20 Jahren Unternehmertum.

Stelle dir einmal vor, in deinem Business oder deinem Job läuft es nicht wie gewünscht. Vielleicht hast du Kundenmangel, deine Ads laufen nicht oder du arbeitest immer noch zu viel organisatorisch im Unternehmen anstatt an deinem Wachstum. Oder du bekommst an deinem Arbeitsplatz permanent ungeliebte Aufgaben auf den Tisch, weißt nicht mehr ein noch aus, wie du alles schaffen sollst und überlegst schon, hinzuwerfen.

Natürlich kannst du nun den äußeren Umständen die Schuld geben und sicherlich gibt es auch Faktoren, die deine Situation nicht gerade leichter machen oder verbessern. Doch ich bleibe bei meiner anfänglichen Aussage: Das Problem bist du. Wie meine ich das nun genau?

Wenn du nicht weißt, wo du hin möchtest, dann ist jeder Weg der Falsche. Wenn du nicht weißt, wie du als Selbstständiger oder Unternehmer deine Tage gestalten möchtest, dann ist jede Morgenroutine die Falsche. Wenn du als Angestellter keine klaren Grenzen ziehst, dann ist es nur logisch, dass diese immer wieder übertreten werden. Genau das habe ich in über 20 Jahren, die ich nun mit dem Aufbau verschiedener Unternehmen verbracht habe, nicht nur bei mir, sondern auch bei meinen Kunden beobachtet. Immer dann, wenn es kritisch wurde, steckte dahinter

genau ein wesentliches Problem: nämlich ich. Ich mit meinem Mindset, unklaren oder verquerten Vorstellungen. Ich, der nicht groß genug gedacht hat oder aus einer Mücke einen Elefanten machte. Ich, der morgens schon mies gelaunt aufstand und damit mein Umfeld ansteckte. Ich, der vergessen hatte, wohin die Reise gehen sollte.

Doch jetzt kommt die gute Nachricht: Wenn ich das Problem bin, bin ich auch die Lösung! Ich habe es in der Hand, von einem Moment auf den anderen meine Gedanken zu steuern und mir eine neue Stimmung zu erschaffen. Durch mich entstehen neue Ideen und Lösungen für scheinbar unlösbare Probleme. Es liegt in meiner Verantwortung, meine Tage so zu strukturieren, wie es mir passt. Es ist mein Leben, also gestalte ich es aktiv, sowohl beruflich als auch privat. Ich agiere, anstatt zu reagieren!

Vielleicht klingt dir das an dieser Stelle zu leicht, deshalb lade ich dich auf folgendes Experiment ein:

Gehe morgen früh einfach einmal mit einem Lächeln auf jeden Menschen zu, den du triffst. Denke nur das Beste von diesen Personen (selbst wenn das bei dem ein oder anderen eine wirkliche Herausforderung werden kann). Sei dir sicher und bewusst, dass der Tag dir gehört und fantastisch wird. Verscheuche graue Gedanken sofort und sei zu 100 Prozent positiv. Wisse, dass du deine Ziele erreichen wirst und ihnen von Minute zu Minute näher kommst. Und dann beobachte, was passiert.

Gehst du stattdessen mit schlechter Laune, trüben Gedanken und mies gelaunt durch den Tag, dann glaube mir, verläuft dein Tag komplett anders. Gibt es also ein Problem in deinem Leben, sei es in deinem Business- oder Privatleben, dann lade ich dich an dieser Stelle ein, über die Ursache nachzudenken, und schnell wirst du darauf stoßen, dass du die Lösung bist. Denn wenn du das Problem bist, trägst auch du die Lösung in dir.

Schon tausende Menschen durfte ich dabei begleiten, genau das zu erkennen. Strategien sind wichtig und richtig, und ohne Planung funktioniert kein Business. Doch wenn DU nicht an dich glaubst, dein Mindset nicht auf Erfolg polst und daran zweifelst, dass DU die Lösung in

dir trägst, dann nützt die beste Strategie nichts. Diese Lösung herauszukitzeln, kann manchmal etwas dauern, doch sei geduldig und zuversichtlich, dass du sie finden wirst. Möchtest du eine Abkürzung, dann bitte einen Mentor, dich zu inspirieren und die richtigen Fragen zu stellen. Fragen, die du auch in diesem Buch finden wirst.

Ich freue mich ganz besonders, dass du heute bereits die Nachfolgeausgabe von „Chancenerkenner statt Krisentaucher“ in den Händen hältst, das zweite Buch von und mit Autorinnen der AK-Family-Official®, meiner Community. Top-Coaches aus dem deutschsprachigen Raum geben ihr wertvolles Wissen in diesem Buch an dich weiter, und ich empfehle dir, alle Beiträge sorgfältig zu lesen, selbst wenn dich auf den ersten Blick vielleicht nicht alle Themen interessieren. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Lösungen für meine Branchen und Herausforderungen oft in völlig anderen Branchen liegen. Deren Herangehensweise in ihrer Branche kann die ultimative Inspiration für dich sein.

Denn, und auch das habe ich in über 20 Jahren Unternehmertum gelernt, oft ist es nur ein Satz, ein kleiner Impuls, der dich meilenweit voraus katapultieren kann. Eine Inspiration, die die Lösung in sich trägt und alle deine Probleme in Luft auflösen kann.

Wenn du mehr über die AK-Family Official® und meinen unternehmerischen Weg erfahren möchtest, dann schau gerne hier vorbei: [www.andreas-klar.com](http://www.andreas-klar.com).

Nun wünsche ich dir viele wertvolle Impulse bei der Lektüre dieses Buches.

Dein **Andreas Klar**





Andreas Klar ist verheiratet, zweifacher Familienvater, seit 20 Jahren Unternehmer und Business Mentor.

Seine Mission ist es, 1.000.000 Coaches, Trainern und Beratern zu einem erfolgreichen Business zu verhelfen, durch das sie sowohl persönliche als auch finanzielle Freiheit erlangen.

In seinen Programmen zeigt er Coaches, Trainern und Beratern, wie sie mit Leichtigkeit neue Kunden gewinnen und einen wahren Fußabdruck auf dem Planeten hinterlassen.

Über 500 Menschen haben seine Mentorings durchlaufen. Er spricht auf nationalen und internationalen Bühnen vor tausenden von Menschen und seine Veranstaltungen, allen voran die Business Days, werden jährlich hundertfach besucht.

[www.andreas-klar.com](http://www.andreas-klar.com)

# Du bist die Nummer eins!

Als Mutter Frau sein und bleiben

Christiane Braas



## Wer ist eigentlich die Nummer eins in deinem Leben?

Viele Frauen, so wie auch ich früher, antworten auf diese Frage wie folgt: „Meine Kinder, mein Partner, meine Familie, mein Job, meine Eltern, meine Freunde ...“ - und noch vieles mehr. Erst sehr viel später in dieser Liste kommen sie selbst. Viele Frauen, vielleicht auch du, kümmern sich aufopferungsvoll um ihre Familie. Sie sorgen für ihre Lieben, meistern irgendwie den Spagat zwischen Beruf und Familie und sind für ihren Partner, ihre Partnerin oder auch ihre Eltern da. Der alleinige Verdienst des

Mannes reicht in vielen Familien schon längst nicht mehr aus, um den Lebensunterhalt zu bestreiten, und mittlerweile gehört es fast zum „guten Ton“, auch als Mutter arbeiten zu gehen. Die Kinder gehen währenddessen in die Betreuung, die Kita oder zu den Großeltern.

Zeit für sich selbst haben leider nur wenige dieser Frauen. Manchmal gelingt es ihnen noch, sich einen Moment Auszeit zu nehmen und durchzuschlafen, bevor es weitergeht. Meist haben sie dann schon ein schlechtes Gewissen, sie sind gefangen im Hamsterrad. Vielleicht hegen sie tief im Inneren deshalb schon lange den Wunsch, aus ihrem Angestellten-Dasein auszubrechen, um mehr Zeit für Kinder und Familie zu haben. Doch sobald sie anfangen, intensiver über diese Möglichkeit nachzudenken, kommt der kleine Zweifler in ihnen hoch und fragt: „Selbstständig? Und das als Mutter? Wie soll das gehen? Was sollen nur die Anderen denken?“

Erkennst du dich wieder? Stellst du dir vielleicht auch gerade solche Fragen? Fragst du dich sogar vielleicht, wie du es als Mutter überhaupt schaffen sollst, neben Kindern, Partner und Haushalt noch einen Job zu meistern und, vor allem, dich selbst nicht völlig aus den Augen zu verlieren?

Viele Frauen, die ich kenne, stellen sich genau diese Fragen, und zwar meist schon während ihrer Schwangerschaft. Spätestens, wenn das Kind da ist und die ersten Wochen der Euphorie verflogen sind, sind viele Mütter unsicher, wie ihr Leben nun weitergehen soll. Zwischen Windeln und Wäsche, zwischen Partner und Kind, verlieren viele sich selbst komplett aus den Augen.

Beim ersten Kind ist es häufig so, dass die angehenden Mütter vor der Geburt noch der Meinung sind, durch die Kita oder die Familie sei ausreichend Unterstützung gegeben. Sie sind sich bewusst, dass die eigenen Eltern schon ein wenig älter sind, aber helfen können sie trotzdem und notfalls geht das Kind eben in eine Betreuung, während sie arbeiten, so zumindest der Plan. Doch dann folgt die Realität.

Der erste Winter kommt und das Kind ist ständig krank. Als Mutter bist du nun meistens diejenige, die zu Hause bleibt. Beim ersten Mal ist das noch unkritisch, aber nach dem zweiten oder dritten Mal folgen Gespräche mit dem Chef. Der Druck steigt und du hast das Gefühl, dich immer mehr rechtfertigen zu müssen. So hattest du dir das definitiv nicht vorgestellt. Spätestens jetzt erkennst du, dass es Zeit für etwas Neues wird - einen anderen Weg. Einen Weg, der dir erlaubt, Business und Familie zu kombinieren und somit alles zu haben: Zeit für deine Kind(er), deinen Partner und für deine eigenen Bedürfnisse, kurz: für dich.

Bist auch du eine Frau, die ihr(e) Kind(er) über alles liebt und trotzdem „mehr“ möchte? Hast du Angst davor, deinen Job zu verlieren oder keine Möglichkeit mehr auf Karriere zu haben? Bist du besorgt darüber, dass du mit einem Mal nicht mehr ernst genommen wirst?

Ja, ich weiß, eigentlich dürfte das heutzutage alles kein Thema mehr sein und es wird schon einiges für Familien getan – die Realität sieht jedoch häufig anders aus. Wenn die Familie wächst, geht dies nicht selten einher mit Schwierigkeiten im Beruf. Für viele Frauen verschiebt sich der Fokus nach dem ersten Kind komplett. Sie sind nicht mehr nur Partnerin und Kollegin oder sogar Vorgesetzte, sondern jetzt auch Mama und haben nun die Verantwortung für ein anfangs noch hilfloses Wesen. Doch auch in der Beziehung kriselt es, denn hier muss der Partner zurückstecken. Wenn dann der Frau der eigene Job auch noch wichtig ist, sie diesen braucht, nicht weil sie arbeiten gehen muss, sondern als Ausgleich und um sich erfüllt zu fühlen, fühlt der Partner sich häufig komplett außen vor, und es kommt zu Reibereien.

Letztlich bist du als Frau hin- und hergerissen zwischen Kind und Job, Kunden und Beziehung, Haushalt und eigenen Bedürfnissen und das sogar, wenn du einen Job hast, bei dem du eigentlich viel Zeit mit deinem Kind verbringen kannst. Was kannst du also tun? Vielleicht denkst du, du bist den Umständen ausgeliefert, doch glaube mir, das bist du nicht. Als mein erstes Kind unterwegs war, hatte ich auch keine Ahnung, wie ich alles meistern sollte, doch heute lebe ich mein Traumleben, habe ein

funktionierendes Business und Zeit für meine Kinder, meine Beziehung und mich. Aber das war nicht immer so. Lass mich dir meine Geschichte erzählen:

Ich selbst war Lehrkraft, als ich mein erstes Kind erwartete. Vollzeit bedeutete für mich 26 Präsenzstunden an der Tafel, also Frontalunterricht. Dazu kamen noch Lehrerbesprechungen, also war ich wöchentlich etwa 30 Stunden in der Schule. Der ganze Rest, also die Vor- und Nachbereitung des Unterrichts, lief von zu Hause aus. Ich konnte mir also die Zeit frei einteilen und hatte die Schulferien ebenfalls frei. Perfekte Voraussetzungen für Job und Kind – zumindest anfangs. Trotzdem hatte ich im ersten Winter ein Problem: Ich wurde dringend gebraucht, weil überall Lehrkräfte krank waren. Mein Kind war noch klein, zudem war mein Arbeitsvertrag nur befristet, also hatte ich extremen Druck: Einen längeren Ausfall konnte ich mir nicht leisten, dann wäre mein Job sofort weg gewesen. Trotzdem schleppte mein Kind laufend neue Erkältungen mit nach Hause. Was also tun?

Mein Mann war selbstständig mit eigener Praxis, er konnte nicht einfach daheimbleiben, wenn der Kleine krank war. Also musste immer ich übernehmen und zu Hause das kranke Kind hüten. Jetzt sollte man denken, dass Menschen, die in der Schule arbeiten, in solchen Situationen vielleicht bis zu einem gewissen Grad verständnisvoller sind, denn dort arbeiten viele Eltern und Lehrer, doch nein, es ist genauso schlimm wie überall sonst.

Ich war extrem frustriert und dachte: Das kann nicht wahr sein! Ich wollte mich nicht zwischen Job und Familie entscheiden müssen. Vor allem wollte ich auch nicht ständig Angst um meinen Job haben, und trotzdem wollte ich auch für mein Kind da sein! Doch wie konnte ich alles kombinieren? Mit einem Angestelltenjob wohl kaum ...

Der Gedanke an eine Selbstständigkeit begann von Tag zu Tag zu wachsen. Meine Eltern waren beide selbstständig, vor langer Zeit hatte mein Vater mich schon gefragt, ob ich nicht sein Büro übernehmen wollte. Vielleicht wäre das die Lösung gewesen? Doch ich hatte abgelehnt. Als Kind

hatte ich erlebt, wie er Stunde um Stunde, Tag um Tag im Büro saß, teilweise bis nach Mitternacht. So wollte ich das nicht für mich. Ich wollte Zeit für meine Familie und auch für mich selbst. Doch egal wie, wäre es jetzt auch zu spät gewesen. Das Büro wurde, als meine Eltern in den wohlverdienten Ruhestand gingen, aufgelöst. Doch der Gedanke an die Selbstständigkeit ließ mich nicht mehr los.

Ich bekam mein zweites Kind und fing an, Fortbildungen zu absolvieren. Immer mehr wurde mir klar, dass ich in der Schule nicht das bewirken konnte, was ich wollte. Damals war ich der Meinung, wenn ich eine „coole“ Lehrerin sein würde, könnte ich auch bei den Kindern etwas bewirken. Doch die Realität mit der Bürokratie und dem dahinterliegenden System bremste mich aus. Ich bemerkte, dass die meisten Probleme der Kinder gar nicht aus der Schule kamen, sondern eher aus dem familiären Umfeld. Das zeigte sich vor allem bei den Kindern mit Lernschwierigkeiten, oft waren Stress und familiäre Konflikte oder Probleme daran schuld. Damals unterrichtete ich Kinder im Alter zwischen drei und zwölf Jahren, also erlebte ich eine Menge Dinge, die mich erschreckten. Wie konnte ich helfen?

Ein Beispiel war ein Kind, das als typisches ADHS-Kind abgestempelt wurde. Nach vielen Stunden aufmerksamer Beobachtung und individueller Arbeit mit diesem Kind bemerkte ich, dass der Junge gar nicht unter ADHS litt, sondern eine gewisse Hochsensibilität auf einem auditiven Kanal hatte. Er blinzelte viel und berührte häufig sein Ohr, er fühlte sich sichtlich unwohl im Klassenraum. Eines Tages kam mir eine Idee, und ich knipste das Licht im Klassenraum aus, in dem ich individuell mit ihm arbeitete. Plötzlich hatte ich ein ganz anderes Kind vor mir sitzen. Der Junge war von einem Moment auf den anderen komplett entspannt. Ich fragte ihn dann: „Kann es sein, dass das Licht dich gestört hat?“ Und er bestätigte: „Ja, das Surren geht mir auf den Zeiger.“ Anscheinend hatte er immer schon das monotone Geräusch der Lampe gehört und spontane, laute Geräusche erschreckten ihn. Damit war mir klar, dass das vermeintliche ADHS-Verhalten des Kindes

eine ganz andere Ursache hatte. Der Junge war schlicht überreizt, wollte am liebsten flüchten und wusste nicht wohin mit seiner Energie.

Ich wollte in solchen Fällen noch besser helfen können, bildete mich also weiter, belegte unterschiedlichste Kurse, vom Heilpraktiker für Psychotherapie bis hin zu Lernberater-Kursen. Ich fing an, Eltern zu beraten, die Kinder mit Lernschwierigkeiten hatten. Die Beratung bereitete mir Freude und ich merkte, dass ich nun endlich etwas bewirken konnte – und zwar viel mehr, als dies in meinem Job als Lehrerin an der Schule tatsächlich möglich gewesen wäre. Eine Ausbildung zur Kinder-, Jugend- und Familienberaterin sowie Kurse gegen Mobbing folgten. Immer noch arbeitete ich als Lehrerin, doch als mein drittes Kind geboren wurde, wagte ich endlich den Schritt in die Selbstständigkeit, zuerst nebenberuflich. Es war Zeit, die Weichen für die Zukunft neu zu stellen.

Vielleicht fragst du dich jetzt, wie ich das alles geschafft habe. Familie, Partnerschaft, Job und Fortbildungen? Nun, ich verrate dir gerne auf den folgenden Seiten, wie ich meinen Alltag als selbstständige Mama meistere, und zwar, ohne mich selbst aus den Augen zu verlieren.

## **Deine Nummer Eins**

Von 2018 bis 2020 war ich also selbstständig, „nebenbei“ noch im Teilzeitjob und hatte inzwischen drei Kinder. Mehrere Umzüge kamen hinzu. Dieses Pensum bewältigte ich nur, indem ich auf meine eigenen Energiereserven achtete und meine Interessen nicht vernachlässigte. Ich machte mich selbst zu meiner Nummer eins!

Vielleicht denkst du jetzt, ich bin egoistisch, doch ich setze mein Wohlbefinden immer an allererste Stelle. Warum ich das tue? Nun, hier gerne ein Beispiel. Stelle dir vor, du sitzt in einem Flugzeug. Wenn nun eine Notsituation eintritt, musst du zuerst dir die Sauerstoffmaske aufsetzen und danach erst anderen Personen. Wenn du nicht zuerst auf dich schaust und dann ohnmächtig wirst, weil du nicht mehr atmen kannst, kannst du niemandem mehr helfen. Und so ist es auch im Alltag. Wenn du nicht

zuerst darauf achtest, dass für dich alles stimmig und in Ordnung ist, kannst du nicht mehr richtig für deine Kinder, deinen Partner oder auch deine Kunden oder deinen Job da sein. Du hast einfach keine Energie mehr!

Wenn du dauerhaft immer zuerst auf alle anderen achtest, anstatt auf dich, dann sinkt dein Energielevel und dein Geduldsfaden wird immer kürzer. Du beginnst, wegen Kleinigkeiten auszurasen und vielleicht sogar herumzuschreien. Du staust extreme Wut an. Kinder bemerken das und spiegeln die Situation. Das führt zu ständigen Konflikten mit ihnen und sogar mit deinem Partner. Denn der kommt nach Hause und spürt die aufgeladene Stimmung, ist dann auch direkt genervt und kommt vielleicht gar nicht mehr gerne heim. Die Zweisamkeit fehlt leider auch, weil du gar keine Energie mehr hast, dich darauf einzulassen. Möchtest du es so weit kommen lassen? Ich habe für mich entschieden - ich möchte das nicht.

Also, achte gut auf dich. Setze dich an die erste Stelle, damit es gar nicht erst so weit kommt. Natürlich hier eine Ausnahme – die Grundbedürfnisse kleiner Kinder sollten natürlich erfüllt sein. Doch wenn ein Kind eine saubere Windel und weder Hunger noch Durst hat, dann darf es auch einmal ein paar Minuten warten, während du etwa deinen Kaffee oder Tee heiß genießt anstatt immer nur lauwarm oder kalt – du dich also zu deiner Nummer eins machst.

Wie kannst du es nun schaffen, dich selbst in deinem Leben an die erste Stelle zu setzen? Hier meine Quicktipps für dich.

**Quicktipp: Kurze Pausen im Alltag sinnvoll für dich nutzen**

Pausen gibt es wahrscheinlich in deinem Leben nur wenige. Zumindest denkst du das. Doch wenn du ganz ehrlich bist und deinen Alltag aufmerksam beobachtest, wirst du feststellen, dass du immer mal wieder kleine Pausen hast, und wenn es nur eine Minute ist. Wichtig ist es, diese Pausen - und seien sie noch so kurz - nicht mit hektischen Aktivitäten zu füllen. Natürlich ist die Spülmaschine schnell ausgeräumt und die Wäsche in den Trockner gepackt. Dauert alles ja nicht lange. Doch wo bleibst du dabei?



Ich habe hierfür eine riesige Liste an den Kühlschrank geklebt, ich nenne sie meine Glücksaktivitätenliste. Auf dieser Liste stehen fast 30 Aktivitäten, die weniger als fünf Minuten beanspruchen und mir guttun. Auf dieser Liste findest du beispielsweise:

- Einen Lieblingssong hören und mitsingen oder tanzen
- Eine Tasse heißen Tee trinken
- Eine Kleinigkeit essen, ein Stück Obst oder einen Joghurt
- Ans Fenster stellen und bewusst frische Luft einatmen
- Kurz auf den Balkon gehen, die Augen schließen und die Sonne genießen
- Träumen: in Gedanken entweder in die Zukunft zu etwas reisen, auf das ich mich riesig freue, oder fiktiv an einen Ort, an dem ich mich wohlfühle
- Mich ausgiebig strecken und dehnen oder kurz den Kreislauf durch etwas Bewegung in Schwung bringen

Du siehst, das sind alles nur Kleinigkeiten. Doch genau diese Kleinigkeiten füllen meinen Akku wieder auf und lassen meinen Energielevel und mein Wohlbefinden steigen. Probiere es gerne einmal aus und schreibe deine persönliche Glücksaktivitätenliste.

Wenn du eine Pause hast, dann solltest du nicht auf deinem Mobiltelefon herumtasteln, in Social Media versinken oder fernsehen. Gehe stattdessen in die Ruhe und mache etwas, das dir Kraft gibt. Dazu braucht es nicht viel. Ich überlege mir in jeder kleinen Pause, die ich genieße, auch schon, was ich in der nächsten Pause machen werde. Dann freue ich mich direkt auf die nächste Pause und – den Spruch kennst du sicher – Vorfreude ist doch die schönste Freude.

In diesen Pausen genieße ich ganz bewusst. Wenn ich eine Tasse Tee trinke, dann erlebe ich diese Tasse mit allen Sinnen, habe den Geruch in der Nase, den Geschmack im Mund und spüre die warme Tasse in meinen Händen. Je öfter du dir eine solche Pause gönnst, umso schneller kannst du deinem trubeligen Alltag kurz entfliegen. Mir reichen mittlerweile 30

Sekunden, um neue Energie zu tanken. Habe ich etwas mehr Zeit, also bis zu 15 Minuten, habe ich auch hierfür auf meiner Liste einige Punkte:

- Einige Seiten lesen
- Ein kurzes Telefonat mit einer Freundin oder meiner Mutter
- In Ruhe duschen und danach eincremen, nicht nur schnell abbrausen
- Die Nägel lackieren
- Etwas Sport machen

Also alles Dinge, die auch mein körperliches Wohlbefinden steigern oder über die ich mich freue.

Eine weitere Spalte ist reserviert für Dinge, die etwas länger dauern, also eine halbe Stunde bis zu einer Stunde. In dieser Spalte finden sich nicht mehr ganz so viele Aktivitäten, denn natürlich sind diese Zeiträume seltener. Auf meiner Glückliste steht beispielsweise:

- In Ruhe einkaufen gehen, ohne Kinder
- Einen Spaziergang machen
- Ein Schaumbad

Dazu habe ich noch eine Spalte in der Liste, auf der nur etwa zehn Punkte stehen. Das sind Dinge, die ich mache, wenn ich einen halben oder ganzen Tag im Monat Zeit habe. Ich achte darauf, dass es mindestens einen solchen Tag im Monat gibt. An solchen Tagen freue ich mich beispielsweise über eine ausgiebige Shoppingtour, Wellness oder darüber, mit Freunden brunchen zu gehen. Ein ausgiebiger Spaziergang mit meinen Hunden gehört auch dazu. Ich mache ganz bewusst etwas, worauf ich an diesem Tag gerade Lust habe. Ganz wichtig ist es, diese Zeiträume zu planen. Auch ich muss diese längeren Termine natürlich mit meinem Mann absprechen und fix planen, doch dann schreibe ich sie in den Kalender und freue mich schon Tage vorher enorm darauf. Sie sind genauso wichtig für mich wie ein Kundentermin, und nur in absoluten Notfällen verschiebe ich sie.