

Gerade jetzt ist ein optimaler Zeitpunkt für Wohltuendes

Für sich selbst gut zu sorgen, das ist oft leider jene Aufgabe, die bei der alltäglichen Pflichterfüllung ziemlich weit hinten rangiert - da gilt es vorher die Bedürfnisse der Kinder zu erfüllen oder die Arbeit im Beruf und zu Hause zu bewältigen. Von selbst ergeben sich meist keine Pausen, und somit bleibt für eine stärkende Auszeit am Ende des Tages nichts übrig.

Natürlich kann es auch nicht hilfreich sein, ein ohnehin knappes Zeitbudget durch eine zusätzliche Anordnung noch mehr zu strapazieren. Gute Selbstfürsorge wird nur dann ein wunderbarer Teil Ihres Lebens sein, wenn sie sich in kleinen Aufmerksamkeiten ausleben und mit den Tagesaufgaben verbinden lässt.

Es ist jedoch sehr bedeutsam, an diesem Vorhaben dranzubleiben, und es zu einer grundsätzlichen Haltung im Umgang mit sich selbst werden zu lassen. Die eigenen Bedürfnisse als wertvoll zu erachten, sich ausreichend Ruhezeiten und Erholung zu ermöglichen und dem Schönen und Freudigen die Tür in den Alltag zu öffnen - dies vermittelt auch die **Botschaft "Ich bin es mir wert, ein gutes Leben zu führen"**. Das tut der eigenen Wertschätzung und Selbstachtung gut. Das richtet den Blick auf vorhandene Ressourcen. Und es wirkt bis zu den Kindern als positive Strömung weiter.

Freudvolle Menschen fühlen sich seltener als Opfer der Umstände oder durch andere eingeschränkt - sie finden leichter den Mut, ihr Leben aktiv zu gestalten.

▪ Kraftquelle Körper

Ein gesunder Körper ist die Basis für unsere Leistungsfähigkeit. Körperliche Lockerheit verhilft zu geistiger Gelöstheit. Über körperliche Anstrengung kann man/frau den Kopf freibekommen. Frische Luft und Bewegung im Freien verbessern die Stimmung. All dies sind gute Gründe, den eigenen Körper zu respektieren und seine Bedürfnisse zu erfüllen.

Einen **guten Ausgleich über den Körper** zu finden, ist eine rundum sinnliche Angelegenheit. Körperliche Freuden können uns unmittelbar erreichen, sie bringen uns dazu, die Gegenwart mit allen Sinnen zu genießen. Entspannungsrituale wie ein Schaumbad nehmen, Yoga-Übungen oder die "bewusste Tasse Tee in Ruhe" lassen uns wieder bei uns selbst ankommen. Ablenkung durch Sport und körperliches Auspowern hilft beim Loslassen und Freimachen. Mit achtsamen Berührungen oder durch Körperarbeit können innere Heilungsprozesse unterstützt werden. Und für eine Extraportion gute Laune reicht es manchmal, das eigene Lieblingsgericht der Kindheit zu schmecken - selbstgekocht nur dann, wenn es Spaß macht!

Achtsamkeit für Alltagsfreuden:

In welchem Moment habe ich mich in meiner Kraft erlebt?

Was ist mir heute besonders gut gelungen?

Konnte ich etwas Sinnvolles beitragen oder jemand anderem Freude bereiten?

Wofür bin ich nach diesem Tag dankbar?

„Das Leben ist nicht so, wie es sein sollte. Es ist so, wie es ist. Wie man damit fertig wird, macht den Unterschied aus.“ (Virginia Satir)

Fixpunkte im Kalender:

- *freie Zeiten organisieren - zumindest kurze Pausen im Tagesablauf einplanen
- *schöne gemeinsame Erlebnisse mit den Kindern gestalten - Freude stärken
- *in guter Gesellschaft sein - Kontakte pflegen, gemeinsames Lachen
- *Wohnraum umgestalten - einen persönlichen Wohlfühlraum schaffen
- *mit unbekannten Aktivitäten experimentieren - Neues ausprobieren

▪ Kraftquelle Geist

Unsere Gedanken sind frei. Unsere Vorstellungskraft ist mächtig und vielschichtig. Mit unseren geistigen Fähigkeiten können wir beeinflussen, wie wir eine Situation bewerten - und damit auch, wie diese Situation auf uns wirkt. Gerade in Zeiten des Um- und Aufbruchs werden neue Kräfte frei, die dabei helfen, anstehende Herausforderungen zu bewältigen. In Krisen können wir **innere Quellen aktivieren** und uns von belastenden Gedankenmustern verabschieden.

Die Kunst ist ein wunderbarer Wegweiser, um uns mit stärkenden Impulsen zu versorgen. Meditative Übungen helfen dabei, aufmerksam im Augenblick zu leben und sich von kreisenden Gedanken zu befreien. Optimismus als Grundhaltung ist trainierbar. Durch konzentriertes Tun können wir uns ablenken. Beim Tagträumen finden wir geheime Wünsche. Und wenn wir uns einer Arbeit oder einer Idee ganz hingeben können, dann löst dies Freude aus.

▪ Kraftquelle Familie

Es lohnt sich herauszufinden, welche Ihrer **Wohlfühl-Aktivitäten** Sie **neben bzw. mit Ihren Kindern** erleben können. Gibt es Sportarten, die für Sie beide passen? Können Sie Unternehmungen ins Grüne verlegen, wenn Ihnen das gut täte? Wie funktioniert gemeinsames Malen, Kochen, Musizieren? Vielleicht können individuelle Rituale im Alltag eingeführt werden, die einen entspannenden Freiraum beinhalten: eine ruhige Mittagspause für alle, eine Abendrunde vor dem Schlafengehen, die Übergabe auf den Spielplatz verlegen o.ä.m.

Wenn Sie diesen Neuanfang auch als persönliche Entdeckungsreise sehen können, dann klingt das nach spannenden Abenteuern - Abenteuer und Kinder passen meist gut zusammen. Und von Kindern können Erwachsene hier viel lernen - ihre Offenheit für Neues, ihr neugieriges Herangehen an Unbekanntes, die Lust am Forschen und Probieren, das spielerische Eintauchen in den Moment.

Für aktive Selbstfürsorge spricht:

Eine regelmäßige kinderfreie Zeit, die für das Ausleben persönlicher Vorlieben genutzt wird, bewirkt auch, dass die Zeit mit den Kindern wieder gestärkt und kraftvoll erlebt werden kann. Sinnerfüllte Tätigkeiten, kreatives Gestalten und Freude am Tun verbinden uns mit der Lebendigkeit in und um uns - sie stärken uns gegen die Angst und bringen Farbe ins Leben. **Genussvolles erleben, sich auf Gutes in der Gegenwart besinnen, Freude teilen, für Abwechslung und Ausgleich sorgen.**

Ein guter Morgen:

sich jeden Tag aufs Neue die Frage stellen "Was kann mir heute gut tun?" - und im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten etwas davon umsetzen

Freiräume finden:

- *Schlafenszeit/Ruhezeit des Kindes dient der persönlichen Erholung
- *Hausarbeiten werden neben bzw. auch mit den Kindern erledigt (bzw. später neben den Hausübungen der Kinder)
- *Auszeiten durch Kinderbetreuung schaffen
- *vor und nach der Arbeit eine kurze Zwischenpause einlegen (für den Wechsel zwischen Familien- und Berufswelt)
- *Wege für die Kinder mit persönlichen Erledigungen verbinden
- *die Vorteile der Berufstätigkeit nutzen
- *für Wartezeiten ein Buch mitnehmen

Liebevolle Selbstannahme: Ich akzeptiere mich so wie ich bin, mit meinen Sonnen- und Schattenseiten. Ich bin unterwegs in eine gute Richtung.