
WORK & FAMILY

8 TIPPS FÜR SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG

Nur wenn Deine eigenen
Energietanks voll sind, hast
Du auch genug Kraft und
Energie für Deinen Beruf und
Deine Familie





TIPP #1: MACH DIR EINEN PLAN - AUCH FÜR DEINE BEDÜRFNISSE

Eine gut organisierte Woche gibt Struktur und schafft Sicherheit. Plane daher jede neue Woche entweder gemeinsam mit Deinem Partner oder alleine und lege fest: Wann sind Bring- und Abholzeiten der Kinder? Wie lange bist Du an welchen Tagen im Büro? Welche Termine und ToDos stehen an. Und ganz wichtig: plane auch Zeit für DICH ein. Um zum Sport zu gehen, Dich mit Freunden zu treffen, einen Spaziergang zu machen, ein Buch zu lesen oder was Dir sonst gut tut. Und ganz wichtig: Verschiebe diese geplanten Termine für Dich nicht, sondern räume ihnen dieselbe Priorität ein, wie allen anderen Terminen auch.



TIPP #2: SPONTANEITÄT IST ERLAUBT

Pläne sind hilfreich und geben Struktur, doch manchmal können sie auch einengen und frustrieren. Vor allem dann, wenn sie mal nicht realisierbar sind, weil der Alltag mit Kindern auch immer wieder Spontaneität verlangt. Denn nicht immer verläuft alles so, wie gedacht. Daher behalte Dir die Freiheit, auch Dinge zu tun, die mal vom Plan abweichen. Einfach, weil Dir oder Deiner Familie gerade danach ist und es die individuellen Bedürfnisse erfordern.



TIPP #3: ACHETE AUF DEINEN KÖRPER

Sorge für Deinen Körper! Ganz konkret heißt das: Ernähre Dich überwiegend gesund. Treibe regelmäßig den Sport, der Dir Spaß macht und gut tut – das baut Stresshormone ab. Gänne Dir ausreichend Schlaf in der Woche, das wirkt sich positiv auf die Gelassenheit aus. Und achte darauf, 2–3 Liter Wasser oder ungesüßten Tee am Tag zu trinken. Ja, ich weiß, dass klingt oft unnahbar, doch suche Dir vielleicht einen der genannten Bereiche heraus auf den Du in den nächsten Wochen etwas mehr Fokus legst. Für Dich und Deinen Körper.



TIPP #4: NUTZE WEGEZEITEN FÜR DICH

Eine halbe Stunde oder mehr Fahrtzeit zur Arbeit, das ist jede Menge Lebenszeit. Die Frage ist, willst Du Dich darüber ärgern, dass Du sie mit Pendeln verbringst oder Dir überlegen, wie Du die Zeit bewusst für Dich nutzen kannst? Lies Bücher oder Magazine mit Themen, die Dich interessieren. Höre Dir inspirierende Podcasts an oder telefoniere mit lieben Freunden. Was auch immer Du tust, sieh diese Zeit nicht als verlorene Zeit an, sondern genieße und nutze sie als Auszeit für Dich.



TIPP #5: VERBRINGE AUCH ZEIT IN DER NATUR

Wir arbeiten viel, verbringen jeden Tag mehrere Stunden in geschlossenen Räumen und vergessen darüber, auch Zeit in der Natur zu verbringen. Dabei ist es so wertvoll, denn das Sein in der Natur hat unglaublich viele positive Effekte auf unseren Körper. Nach jedem Spaziergang im Grünen sind wir nachweislich deutlich entspannter. Wir fühlen uns ausgeglichener, fitter und konzentrierter und tun unserem Körper und unserer Seele damit sehr viel Gutes.



TIPP #6: SCHAFFE DIR JEDEN TAG KLEINE AUSZEITEN

Oft denken wir, wenn wir einmal im Jahr für ein Wochenende alleine weg fahren, dann sind die Energietanks für den Rest des Jahres aufgefüllt. Doch meist ist das nur ein Tropfen auf den heißen Stein, dessen Effekt schnell wieder "verdampft" ist. Deshalb schaffe Dir nicht in 1,2 oder 3 große Auszeiten im Jahr, sondern jeden Tag 1-2 kleine Auszeiten. Das kann beispielsweise eine Yogaeinheit sein. Ein paar Seiten in Deinem Lieblingsbuch. Ein inspirierender Podcast. Die Planung des nächsten Urlaubs. Eine Tasse Kaffee in der Sonne. Eine Gesichtsmaske. Oder, oder, oder. Nimm Dir diese kleine Auszeiten und Sorge so dafür, dass Deine Energietanks stetig voll sind.



TIPP #7: ES DARF AUCH MAL LEICHT SEIN

Häufig versuchen wir Ideale zu erreichen, die uns die Medien vorleben. Ideale, die die Gesellschaft oder wir selber von uns erwarten. Doch manchmal gibt es Tage an denen reichen unsere Kräfte für diese Ideale einfach nicht aus. Dann darfst und solltest Du es Dir auch mal leicht machen: Die Pizza bestellen statt sie selber zu machen. Den Kindern ein Hörspiel anmachen, anstatt ein Buch vorzulesen, um Dir selber eine kurze Auszeit verschaffen. Die Wäscheberge auf morgen verschieben und das Geschirr direkt aus der Spülmaschine holen, ohne es vorher in den Schrank eingeräumt zu haben. Denn manchmal muss es einfach nur leicht sein und nicht perfekt.



TIPP #8: NIMM DIR AUCH AUSZEITEN MIT DEN KINDERN

Oft verbinden wir Auszeiten damit entspannt ALLEINE und ohne die Kinder zu sein. Doch da Wellnesswochenenden mit dem Partner oder einer Freundin meist die Ausnahme und nicht die Regel sind, ist es sinnvoll, sich Möglichkeiten zu suchen, um auch mit den Kindern zwischendurch mal durchatmen und abschalten zu können. Zum Beispiel, auf dem Spielplatz mal das Handy weglegen und 5 Minuten ganz bewusst in der Sonne sitzen und entspannen, während die Kinder toben. Oder den Kindern ganz direkt sagen, dass Du grade mal einen 10-minütigen Power Nap brauchst, bei dem Du zwar mit im Zimmer liegst, doch nicht mitspielen oder angesprochen werden möchtest (Tipp: Wecker stellen, damit auch die Kids wissen, wann die Zeit vorbei ist.). Oder morgens eine 1/4 oder 1/2 Stunde eher aufstehen, um einen Kaffee oder Tee ganz gemütlich zu trinken und in Ruhe in den Tag zu starten.