

DANIELA GAIGG
LINDA SYLLABA

Das
etwas andere
Erziehungsbuch



Selfcare für Mamas

Geht's dir gut,
geht's deinem Kind gut

BELTZ

Leseprobe aus Gaigg und Syllaba, Selfcare für Mamas.
Geht's dir gut, geht's deinem Kind gut, ISBN 978-3-407-86660-8
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86660-8](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86660-8)

Inhalt

Einleitung 11

Ich will mich finden 19

Mein Bedürfnis, dein Bedürfnis 20

Wichtigkeit \neq Dringlichkeit 21

Selbstversöhnlich: der Blick zurück 24

Ich will gut genug sein 31

Perfektionismus oder Selbstwert 32

Das große Missverständnis 34

Was Kinder brauchen - und was nicht 36

Ich will es anders machen 49

Was wir anders machen wollen und warum 50

Freiheit geht immer mit Verantwortung einher 53

Fifty Shades of Mama 56

Ich gehe meinen Weg auf meine Weise 65

Identität, Integrität, Einzigartigkeit 66

Ein Rosengarten voller Kinder 69



Ich zeige mich 81

Die Rolle deines Lebens 82

Zurück zum Ich 90

Ich nehme meinen Platz ein 107

Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du 108

Alles im Gleichgewicht? 109

Wer führt hier eigentlich wen? 116

Auf die Plätze, fertig, los! 118

Wie viel Ich braucht unser Wir? 126

Ich kümmere mich um mich 135

Starting with the one in the mirror 136

Wollen heißt tun 138

Daily Selfcare 145

Die vier Wege zur Selbstfürsorge 146

Der praktische Weg 146

Der mentale Weg 180

Der emotionale Weg 194

Der ganzheitliche Weg 204

Meine Selfcare Challenge 226

Hinweis zu den Downloads 226

Nachklang 241

Die Autorinnen 244

Herzlichen Dank! 246

Literatur, Filme, Links und Empfehlungen 247

Anmerkungen 251



Einleitung

Ist es nicht so? Wenn wir genau hinschauen, ist die Ursache für Meckern und Schimpfen mit Kindern fast immer auf Stress zurückzuführen. Und woher kommt unser Stress? Ein ganz wesentlicher Aspekt ist, dass der Umgang mit uns selbst dazu führt, überhaupt erst in diesen argen Stress zu geraten. Als wir 2019 unser erstes gemeinsames Buch, *Die Schimpf-Diät*, geschrieben haben, rechneten wir nicht damit, dass es ein so großer Erfolg werden würde. Doch offenbar hatten wir den Nerv der Zeit getroffen. Das Buch beschreibt sieben Schritte, die uns helfen, zu einer gelassenen Eltern-Kind-Beziehung zu kommen. Endlich Familie genießen ohne Motzen und Schreien, das ist doch unser aller Ziel. Deshalb ist es für uns eine logische Konsequenz, in unserem neuen Buch über Selfcare zu schreiben – und über die Magie, die in der Selbstfürsorge steckt! Das ganze Leben kann sich tatsächlich verändern, wenn nicht die Kinder den Tag diktieren und du ihrem Diktat hinterherhechelst, sondern wenn du selbst aus voller Kraft und vollem Herzen die Herrin deiner Zeit, Energie und Elternschaft bist.

So schreiben wir dieses Buch für alle Mamas, die gesunde Selbstfürsorge erlernen und im Alltag praktizieren wollen: Harmonie-süchtige, Abgrenzungsverweigerinnen, Superheld*innen des Alltags und jene, die kurz vor dem Ausbrennen stehen. Nicht nur geben, sondern auch nehmen – darum geht es uns. Das Coole an echter Selbstfürsorge ist, dass es am Ende nicht nur dir selbst guttun wird,

besser auf dich zu schauen, sondern dass es auch den anderen Familienmitgliedern zugutekommt.

Das Leben in den 2020ern ist voll und bunt und fordernd. So viele Aufgaben, so viele Verführungen, so viele Entscheidungen sind tagtäglich zu treffen. Und dann ist da immer noch die Sache mit dem Tempo ... Der Mensch ist an der Grenze seiner Belastbarkeit angekommen. Bis jetzt haben wir uns immer noch an die ständig neuen Herausforderungen unserer Entwicklung angepasst. Momentan scheint es, dass wir der Flut nicht mehr standhalten, schon gar nicht in diesem Affentempo. Immer mehr Menschen brechen zusammen, »Burn-out« ist schon seit gut zwanzig Jahren keine Managerkrankheit mehr. Das kann jeder und jedem von uns passieren, denn es hängt mit der Entwicklung unserer Gesellschaft zusammen und damit, dass wir die Verantwortung für unser Leben noch umfassender tragen müssen als noch unsere Vorfahren. Doch solange es dafür kein Bewusstsein gibt, laufen Menschen weiterhin in die Entgrenzung. Auch Mütter. Und jene Mütter, die es ganz besonders gut mit ihren Kindern meinen, sind ganz besonders gefährdet. Für sie haben wir dieses Buch geschrieben. Also vielleicht auch für dich?

Wir wollen dir hier kein Wellness-Wochenende im Herbst verkaufen, denn wir meinen mit Selbstfürsorge etwas ganz anderes. Klar darfst du auch weiterhin in eine Therme fahren, doch wir wollen darauf hinaus: Selbstfürsorge für Mütter muss jeden Tag stattfinden! In kleinen Dosen, die deinen Energietank stetig nachfüllen, sodass du gar nicht erst in die Nähe von blinkenden Tankanzeigelämpchen gerätst und damit jede einzelne kleine Maßnahme im Alltag dauerhaft, also nachhaltig, wirkt. Wie das möglich ist, was dazu notwendig ist, damit beschäftigen wir uns ganz ausführlich und mit ganzheitlichem Blick. Wir halten Rückschau, sehen uns

an, wo wir gerade stehen, und nehmen dich mit auf unsere tägliche Reise, unsere »Selfcare Journey«.

»Happy wife, happy life«, das ist eine alte Formel, und sie stimmt immer noch. Die Kinder können sich entspannen und einfach Kind sein, frei und ungezwungen, denn die Gestaltung deines Lebensglücks liegt bei dir, und das ist großartig.

Wir werden uns mit Dingen beschäftigen, bei denen du bisher vielleicht nicht auf die Idee gekommen bist, dass sie etwas mit Selbstfürsorge und schon gar nicht mit Erziehung zu tun haben könnten. Manches wird dich fordern, anderes einfach überraschen, und vielleicht findest du auch das eine oder andere, das du bereits praktizierst und weiter ausbauen möchtest. Wenn du magst, schreib uns deine besten oder schönsten Selfcare-Momente und Erfahrungen unter www.selfcarefürmamas.com. Wir freuen uns auch, wenn du deine Tipps teilen willst. Wir kommunizieren sie gern in unserer Community, und so haben dann auch andere Mamas etwas davon.



Selfcare im Café

Wir wollen dich ein bisschen Mäuschen sein lassen, wenn Daniela und ich uns unterhalten. Das tun wir sehr oft, schließlich arbeiten wir sehr eng zusammen. Daniela und ich lernten uns 2013 kennen, als sie, als ganz junge Mama und eine der ersten Elternbloggerinnen überhaupt, in einen meiner *familylab*-Workshops kam. Das Thema war der Klassiker »Nein aus Liebe«, nach dem gleichnamigen Buch meines Lehrers Jesper Juul. Ich biete seit 2009 Elterncoaching einzeln und in der Gruppe an, halte auch Vorträge, Workshops und Fortbildungen für Pädagog*innen rund um die Thematik Erziehung, Beziehung, Familien- bzw. Zusammenleben. Selbstfürsorge habe ich von Anfang an als zentrale Aufgabe von Erziehenden herausgearbeitet – es zeigt sich vor allem im Einzelgespräch, wenn

niemand sonst es bemerken könnte, wie erschöpft Mütter sind, wie völlig entgrenzt und gleichzeitig hilflos in ihrer Not.

Daniela kam immer wieder, es hat ihr wohl gefallen. Da sie in derselben Stadt wohnt, in der ich arbeite, liefen wir uns auch so öfter mal über den Weg. Also gingen wir irgendwann auch zusammen Kaffee trinken, erst einmal, dann noch einmal ... und da sie erkannte, wie wertvoll unsere gemeinsame Arbeit für sie als Mutter war, dachte sie, das könnte anderen Müttern genauso gehen. Seitdem (ab 2017) produzieren wir gemeinsam Texte, Podcasts, Videos, alle möglichen Beiträge, die sie über ihren Elternblog *Die kleine Botin* verbreitet. Wir beide sprechen Mütter an und begleiten und inspirieren im Alltag. Das ist eine geniale Ergänzung für jede von uns! Über die Jahre wurde noch so viel mehr aus dieser Verbindung, wir sind richtig gute Freundinnen geworden. Bei uns sind wie bei den meisten Frauen soziale Kontakte unerlässliche »Tankfüller«, wir brauchen das so sehr, diese Verbindung, den Austausch, das Lachen und auch manchmal das Ausweinen. In der Corona-Zeit haben wir sehr schmerzlich erfahren, wie sehr es fehlt, wenn wir nicht zusammenkommen dürfen – und wie schön es war, als wir uns endlich wiedersehen konnten. Hoffentlich hast du auch so jemanden! Wir stellen an den Beginn jedes Kapitels einen unserer Dialoge im »Café Augenblick«, um dir ein Gefühl für unsere gemeinsamen Momente zu vermitteln, die wir dir auch wünschen. Es tut einfach so gut!

**Wir wollen dich dabei unterstützen, ein Bewusstsein
für echte Selbstfürsorge zu entwickeln, deine Intuition
besser greifbar zu machen und zu nutzen.**

»Ja, ich schau auf mich, denn das ist wichtig für mein Kind!« darf eine Art Leitsatz werden. Wenn du gut auf dich achtest, deine Bedürfnisse kennst und deine Grenzen wahrst, kannst du die Verantwortung besser wahrnehmen, deiner Rolle als erwachsene Mutter optimal gerecht zu werden. Das ist unter anderem so wichtig für dein Kind, weil du immer Begleiterin *und* Vorbild bist. Wir nehmen dich mit auf unserem Weg und lassen dich an der Challenge teilnehmen. Die Reise zu dir selbst startet mit einer Bestandsaufnahme: Wo stehst du in deinem Leben und wie bist du hierhergekommen? Anschließend beschäftigen wir uns damit, was Perfektionismus und Selbstwert miteinander zu tun haben. Dann geht es um deine Freiheit, es anders zu machen als die anderen und auch anders als deine Mutter. »Geh deinen Weg auf deine Weise« ist unser Appell an dich – und ein Kapitel in diesem Buch. Dich zu (er-)kennen und zu zeigen ist ein ganz zentrales Thema, genauso wie die Frage, wer der wichtigste Mensch in deinem Leben ist. Wenn dir das alles klar geworden ist, geht es schließlich noch darum, wie du Selfcare in deinen Alltag integrieren kannst. Viele konkrete Ideen, Vorschläge und Impulse, die wir größtenteils auf unserer eigenen Reise selbst ausprobiert haben, unterstützen dich dabei.



Selfcare Journey mit Daniela

Am Ende eines jeden Kapitels lässt Daniela dich teilhaben an ihren Alltagserfahrungen und vielschichtigen Selbstfürsorge-Erkenntnissen, und wir laden dich ein, dir »Zeit für dich« zu nehmen. Mithilfe zielgerichteter Reflexionen kommst du dir selbst nahe und kannst herausfinden, was du brauchst und wie du dich gut um dich und deine Bedürfnisse kümmern kannst.

Insgesamt wollen wir dir einen Begleiter an die Hand geben, dessen Lektüre sich positiv auf die Beziehungen in deiner Familie

auswirkt, also auch auf die Erziehung deiner Kinder. Und das alles, obwohl es die meiste Zeit um dich geht! Das ist so anders an diesem Buch – obwohl es in der Buchhandlung sicher bei den Erziehungsratgebern zu finden ist, geht es hier mal nicht um deine Kinder, sondern endlich mal wieder um *dich*. Damit du ausreichend Zeit hast, diese neue Sichtweise zu trainieren und mit Leben zu füllen, haben wir uns die Selfcare Challenge ausgedacht: Insgesamt 52 Wochen lang begleiten dich unsere Kärtchen auf dem Weg zu dir selbst. Du findest sie im letzten Kapitel und auch zum Ausdrucken oder Herunterladen unter www.beltz.de, der Webseite des Beltz Verlags. Zu den Online-Materialien kommst du, indem du auf die Seite des Buches gehst und den Link zu den Materialien anklickst.

Wir sind fest davon überzeugt, dass der Weg zu einer nachhaltig liebevollen Erziehung immer über die Eltern und deren Umgang mit sich selbst geht. Also: Wir freuen uns, dass du dieses Buch in der Hand hast, und jetzt lass uns gemeinsam loslegen!

Daniela Gaigg & Linda Syllaba

#selfcarefürmamas
www.selfcarefürmamas.com



Der mentale Weg

Du merkst schon, es gibt bei der Selbstfürsorge einige sehr praktische Dinge, die man einfach machen kann, und schon verändert sich etwas. Ein bisschen anders organisieren, anordnen, entrümpeln etc. Manches davon kannst du einfach umsetzen. Und manches klappt auch bei mehreren Versuchen nicht, weil immer irgendeine gedankliche Blockade daherkommt. Damit meine ich deine eigenen Glaubenssätze, deine Erwartungen und Vorstellungen. Hier einige Beispiele:

- ⌘ »Das kann ich doch nicht bringen! Was bin ich dann für eine Mutter, wenn ich mich selbst wichtiger nehme als meine Kinder?«
- ⌘ »Ich habe es nicht verdient, genießen zu dürfen.«
- ⌘ »Ich bin einfach nicht gut genug.«
- ⌘ »Ich bin zu langsam, zu schwach, zu faul, zu blöd, zu unselbstständig, zu chaotisch, zu empfindlich, zu ...«
- ⌘ »Ich kann meine Grenzen nicht aufzeigen, weil ich es nicht aushalte, wenn mich keiner mehr leiden mag.«
- ⌘ »Das Leben ist hart, nur wenn es anstrengend ist, hat meine Leistung Wert.«

Jetzt stell dir mal irgendeine Person vor deinem geistigen Auge vor, jemand, der sein Leben ganz gut meistert und auch noch glücklich dabei wirkt. Vielleicht kennst du ja so jemanden. Falls nicht, stell dir einfach jemand in deiner Fantasie vor. Wie steht diese Person? Fest, mit beiden Beinen auf dem Boden? Wie ist ihre Aufrichtung? Schultern straff, Kopf erhoben? Wie ist der Gesichtsausdruck? Freundlich, entspannt? In meiner Vorstellung ist das eher so, wie ich es mit meinen Vorschlägen suggeriert habe. Ich hoffe, bei dir ist es ähnlich.

Und nun stell dir vor, du sagst zu dieser Person all diese Dinge, die ich oben als Beispiele für negative Glaubenssätze und Gedanken aufgeführt habe. Was passiert nun mit diesem Menschen? Was verändert sich? Wie sieht seine Körperhaltung aus? In meiner Fantasie wird sein Ausdruck traurig, frustriert und schwach. Die Schultern beginnen zu hängen, der feste Stand knickt ein. Vielleicht ist sogar etwas Ärger an der Mimik ablesbar, das wäre ja gut, denn mit etwas Aggression auf derartige Ansagen zu reagieren, wäre ganz natürlich! Da muss doch eigentlich eine Art von »Selbstverteidigung« anspringen! Aggression ist immens wichtig, um auf etwas zuzugehen, um es sich zu holen oder auch, um sich zu verteidigen. Wenn diese (fiktive) Person dein Freund oder deine Freundin wäre, würdest du es tatsächlich wagen, so mit ihr zu reden? Ich nicht. Wenn es dein Kind wäre, würdest du es dann tun? Wieso, um Himmels willen, tun wir es dann mit uns selbst!?

Hier ist es wieder, das »gespiegelte Selbst«, das wir in uns aufnehmen, von den eigenen Eltern, Bezugspersonen, Partner*innen. Wir basteln daraus unser Selbstbild, und daraus resultiert unser Selbstwertgefühl. Wenn du selbst solche Dinge vermittelt bekommen hast, verbal, nonverbal, bewusst oder unbewusst, direkt oder indirekt, dann ist das Teil deiner Selbstwahrnehmung geworden. Erinnerst du dich, als ich geschrieben habe, Kinder können ihre Eltern »lesen«? Sie bemerken Diskrepanzen, sie beziehen sie auf sich, und weil sie ihre Eltern kennen, nehmen sie sogar die wirklich grausamen Einstellungen, Gedanken und Haltungen hinter ihren Aussagen wahr. Das hast du ebenso wie ich als Kind getan. Und du hast deine Schlüsse daraus gezogen. Doch weil wir einen natürlichen Überlebensinstinkt in uns tragen und weil wir eine ganz schön lange Zeit abhängig sind von den Menschen, bei denen wir aufwachsen, finden wir Wege, uns die (teilweise) niederschmetternde Wahrheit »schönzudenken«. Wir stufen es als Normalität ein, dass

Bezugspersonen grausam zu uns sind, und machen es zum Standard der eigenen Denkweise. So entsteht unsere innere Stimme. Ganz viele Menschen bemerken das nicht einmal, weil es eben ihre Realität und Normalität darstellt.

Mit welchem Blick wurde auf dich geschaut? Was war die Botschaft dahinter? Wenn du dir diese Fragen stellst, wirst du Hinweise finden, worauf dein Umgang mit dir selbst zurückzuführen ist.

Aus dem oben Gesagten kannst du einerseits Schlüsse für dich selbst ziehen. Andererseits kannst du auch ableiten, welchen Einfluss du mit deinem Blick, deiner Haltung, deiner Einstellung und natürlich auch mit deinem Handeln auf die Entwicklung deiner Kinder hast. Du wirst sehen, dass das, was du denkst, eine weitaus größere Bedeutung hat, als vielleicht bisher angenommen. Denn wenn man nur die Handlungsebene betrachtet, ist das, als würde man sich nur mit der Oberfläche eines zugefrorenen Sees beschäftigen. Doch das, was darunterliegt, ist viel größer, wirkt tiefer und – auf das ganze Leben betrachtet – zeigt sich spätestens im Sommer ohnehin, wenn von der Eisschicht nichts mehr da ist.

Sprich freundlich mit dir!

Wenn du also noch einmal an das Bild mit der Person denkst, die du vor deinem geistigen Auge gesehen hast, dann tausche sie jetzt aus und ersetze sie durch dich selbst. Schau dich selbst an, wie stehst du da? Wie ist dein Stand, deine Körperhaltung, was ist mit den Schultern, wie hältst du deinen Kopf? Welcher Ausdruck liegt auf deinem Gesicht? Das kannst du in deiner Fantasie oder vor dem Spiegel ausprobieren. So, und nun stell dir vor, du magst dich.

Schau mit ganz liebevollen Augen auf dich selbst. Was siehst du jetzt? Was gefällt dir an dir? Was schätzt du an dir, deinem Körper, deinem Wesen, deinem Charakter? Wie findest du dich? Und das sagst du dir dann. Mit freundlichen, klaren Worten, wie zu

einer lieben Freundin. Du brauchst nicht zu übertreiben, und du brauchst nicht hinter dem Berg zu halten. Sag es geradeheraus, wie es ist, und so, wie du es auch jemandem sagen würdest, den du echt lieb hast. Richte dich auf, steh gerade, Schultern zurück, drücke deinen Scheitelpunkt Richtung Decke, beide Fußsohlen fest auf dem Boden. Schau dich freundlich an, mit einem Lächeln. Wen siehst du da? Was wünschst du ihr? Wie kannst du sie ermutigen, sanft, liebevoll, freundlich, wohlwollend mit sich selbst umzugehen? Was willst du ihr mit auf den Weg geben?

Es passiert im Alltag schon mal, dass man sich selbst sagt: »Oh Mann, ich bin ja so blöd!« oder »Das ist wieder so typisch, das passiert immer nur mir!«. Doch es sind immer die Kleinigkeiten, die eine gute Beziehung ausmachen. Liebe zeigt sich üblicherweise nicht in großen Gesten, sondern in vielen kleinen. Da gibt es ein Sprichwort dazu: »Wir stolpern nie über Berge, sondern immer nur über Maulwurfshügel.« Nimm dich selbst ernst und schau dir genau an, wie du die Beziehung zu dir selbst gestaltest. Sei aufmerksam statt schlampig mit dir. Es ist dein Leben!

Auch solche kurzen negativen Gedanken haben Einfluss auf dein Wohlbefinden. Dein Wohlbefinden wirkt nicht nur nach innen, sondern auch nach außen, und am Ende bekommen es diejenigen ab, die es nicht treffen sollte. Daraus entsteht bei dir wieder ein schlechtes Gewissen, und so dreht sich die Spirale immer weiter. Deshalb sei freundlich mit dir! Geh versöhnlich mit dir um!

Stell dir vor, du hast nun Jahrzehnte damit gelebt, so zu denken, wie du eben gedacht hast. Das kannst du dir hirntechnisch wie eine vierspurige, gut ausgefahrene Autobahn mit Spurrillen vorstellen. Man nennt das auch Muster. Wenn du so ein Muster verändern willst, hat es wenig Sinn, den kleinen Presslufthammer auszupacken, um diese breite und lange Autobahn wegzustemmen. Eröffne lieber einen neuen Trampelpfad und geh immer wieder diesen neu-

en Weg, bis er breiter und fester wird, dann asphaltiere ihn und mache ihn zu deiner neuen Autobahn. Falls es zwischendurch passiert, dass du aus Versehen, ganz automatisch, auf der alten Autobahn landest, sag »hoppla!«, bleib freundlich mit dir, alte Gewohnheiten kommen manchmal so durch. Dreh einfach um, du bist in diesem Fall nämlich allein auf der Autobahn, und kehr zurück zu deinem neuen Trampelpfad.

Was anfangs hilfreich sein kann, ist ein Erinnerungsanker, den du dir im Außen setzt. Das kann das Armbändchen oder Steinchen in der Hosentasche sein, das jedes Mal die Seite wechselt, wenn du dich dabei erwischst, unfreundlich mit dir selbst gewesen zu sein. Während du es von einer auf die andere Seite gibst, überlege dir, wie stattdessen eine liebevolle Variante aussehen könnte, und wende sie nach Möglichkeit an. Wenn du 21 Tage lang nicht mehr wechseln musst, hast du es geschafft! Es kann auch ein Spruch, ein Bild, ein Maskottchen oder die Farbe deines Nagellackes sein, der dich immer wieder daran erinnert, dir selbst die zärtliche Mutter zu sein, die du brauchst, um dich geliebt zu fühlen.

Die DIY-Anleitung fürs Lebensglück

Lebensglück ist sicher kein Zufall, wie ein Lottogewinn oder dass dich der Bus gerade eben doch nicht gestreift hat. Es hat vielmehr mit den Entscheidungen zu tun, die du jeden Tag triffst. Und es ist eine Frage der Perspektive.

Und hier kommt die DIY-Anleitung dafür: Man nehme einen Sonnenstrahl und entscheide, ob man ihn als freundlichen Erwärmer, lästigen Augenblender oder als bedrohlichen Zerstörer betrachten will. Um am eigenen Lebensglück zu basteln, würde ich Ersteres empfehlen: den freundlichen Erwärmer. Nun wähle das Setting für den Genuss: Terrasse, Stuhl am Fenster oder bei der Arbeit auf der Baustelle, der Sonnenstrahl kommt überall hin. Nun

gilt es, den Sonnenstrahl bewusst wahrzunehmen, sonst verpasst du womöglich die Chance, ihn zu genießen. Denn nur wer ihn wahrnimmt und genießt, erhält auch den Bonus, dieses Erlebnis als schöne Erinnerung speichern zu können. Einer von vielen, vielen anderen kleinen und größeren Momenten, die am Ende ein ganzes Leben ausmachen.

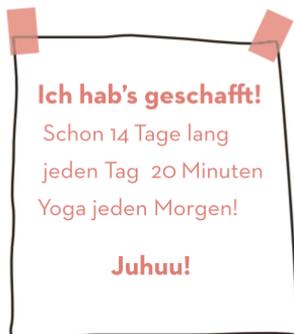
Wann hast du zuletzt den Sonnenstrahl im übertragenen Sinn genossen? So vieles, das ganz selbstverständlich scheint, entgeht der gestressten Mutter, weil sie vor lauter To-dos glaubt, keine Zeit dafür zu haben. Ich behaupte, das Glück liegt im Augenblick. Und davon gibt es viele.

Wie wäre es anders möglich, dass Menschen, die in wirklich bescheidenen Verhältnissen leben, dennoch glücklich sind? Wie hätte der Wiener Neurologe Viktor Frankl vier verschiedene Konzentrationslager überleben und danach immer noch ein »normales«, zufriedenes Leben führen können, wenn er nicht die Macht seines Geistes benutzt hätte? *Trotzdem Ja zum Leben sagen*, so hieß eines von Frankls bekanntesten Werken, im Englischen *Man's Search for Meaning – An Introduction to Logotherapy*. Der erste Teil bedeutet übersetzt etwa »Des Menschen Suche nach dem Sinn«. Siehst du, da ist er wieder, der Sinn des Lebens! Wofür das alles? Wenn dir klar ist, wofür du tust, was du tust, kannst du wirklich viel aushalten. Es wird erträglicher, auch Durststrecken und Talfahrten in Kauf zu nehmen, wenn du weißt, wofür du das alles machst. Wie oft habe ich schon gehört: »Seit ich Kinder habe, hat sich die Frage nach dem Sinn meines Lebens erübrigt. Die brauche ich mir nicht mehr zu stellen.«

Na bravo! Deshalb muss dein Leben trotzdem kein Leidensweg werden. Du bist ja immer noch wichtig. Du bist frei, es dir richtig nett zu machen. Ganz nach deinen eigenen Vorstellungen – in Abstimmung mit deinen Liebsten, im Rahmen deiner Möglichkeiten und ganz ohne Ego-Trip. Das ist tatsächlich möglich. Versprochen.

Glücksmomente-Box

Um deinen Geist auf positiv zu polen, richte deine Aufmerksamkeit auf Erfreuliches. Die Idee mit dem Momente-Glas ist eine Möglichkeit, das zu trainieren. Sammle in einem großen Glasgefäß auf kleinen Zettelchen deine Glücksmomente des Tages, der Woche oder einfach so. Am Ende des Jahres hol die Zettelchen raus und freu dich noch mal!



Unflätigkeits-Box

Hier darfst du auf Zettel schreiben, was du gern mal loswerden willst, dann wirfst du die Zettel in eine Box und musst sie nicht noch mal anschauen. Es darf einfach auch sein, dass du mal grantig bist, genervt oder schockiert.



Zeit für dich!

Was sind deine persönlichen »Sonnenstrahlen« im Alltag?

Was hindert dich daran, sie als angenehme Erwärmer wahrzunehmen?

Welche Gedanken bringen dich dazu, weiterzumachen, auch wenn du mal durchhängst?



Deine Zeit ist
JETZT.

Immer.