

ANGESPANNT? ZEIT ZU ENTSPANNEN!



GERLINDE FUCHSHUBER

Sie hetzen von Termin zu Termin. Der Zahnarzttermin für die Kinder ist überfällig. Das Kostüm, das Sie am nächsten Tag benötigen, gammelt noch immer in der Putzerei vor sich hin. Die Monatskarte für's Fitnessstudio, die Sie in einem Anfall von „jetzt muss ich was für mich tun!“ gekauft haben, verfällt ungenutzt. Die Auftragslage lässt zu wünschen übrig, und die nächste Quartalsabrechnung der Sozialversicherung war vor einigen Tagen im Postkasten. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Haben Sie sich die Selbstständigkeit so vorgestellt? Oder gehören Sie zu dem geringen Prozentsatz der selbstständigen Frauen, die sich auch Zeit für sich gönnen. Wenn ja, ich GRATULIERE! Überlegen Sie einmal, wie Sie sich Freizeit schaffen könnten. Wie wäre es damit?

» Heute ein Termin hier – morgen da – und übermorgen wieder dort, wo Sie vor zwei Tagen waren. Was wäre, wenn Sie Termine, die in der gleichen Richtung liegen auf denselben Tag legen? Mit ein bisschen Einteilung, ist dies zu schaffen. Sie sparen nicht nur Benzinkosten, sondern auch Ihre Nerven! Ich fahre zum Beispiel überhaupt nicht

mehr mit dem Auto. Es ist mir generell zu stressig. Ich lege meine Termine so an, dass ich z.B. einen Tag Termine im achtzehnten Bezirk wahrnehme und an einem anderen Tag, die im ersten Bezirk.

» Termine für Ihre Kinder ließen sich, mit ein bisschen Bereitschaft zum „Loslassen“, delegieren. Es schadet meines Erachtens nicht, wenn Kinder ab einem gewissen Alter lernen, Verantwortung sich selbst gegenüber zu tragen. Ich hatte das Glück, dass meine Tochter mitgespielt hat. Ich musste mich in der Vergangenheit weder um ihre Arzttermine kümmern noch um ihre Bewerbungen um einen Urlaubsjob. Je früher Kinder selbstständig agieren, umso besser für Ihr Berufsleben. Oder gehören Sie zu den Müttern, die ihre Kinder sogar zum Tennisunterricht kutschieren?

» Nun zum Thema Fitnessstudio. Haben Sie sich eigentlich überlegt, ob ein Studio das Richtige für

Sie ist? Sie würden sich viel lieber in der Natur bewegen. Warum tun Sie es dann nicht? Vielleicht weil Ihre Freundin lieber ins Studio geht? Erledigen Sie doch Termine, die in der Nähe eines Parks liegen zu Fuß. Schlendern Sie genüsslich durch diesen. Sie werden merken, wie gut das Ihrer Seele tut. Nicht viel Aufwand, dafür umso größere Wirkung. Ihr Geist wird frei, der Elan kommt zurück. Und: Wenn Sie dies öfter tun, werden Sie



ganz nebenbei fit. Apropos fit: Wann haben Sie das letzte Mal die Stiege anstatt dem Lift benutzt? Alter Tipp – trotzdem noch wirksam!

» Am Wochenende schleppen Sie sich mühsam durch die

Gegend? Eventuell gehören Sie zu den Frauen, die auch am Wochenende arbeiten, weil Sie sonst ein schlechtes Gewissen haben. Die Auftragslage ist nicht so gut, da kann ich doch nicht „faul“ sein. Falsch – gerade jetzt sollten Sie faul sein, sich erholen, neue Kraft schöpfen, damit Sie mit Elan die nächste Arbeitsflut bewältigen können. Ganz schlecht: Bei schönem Wetter im Bett liegen

oder vor dem Fernseher herum knoten. Obwohl – so ab und zu faul vor der Glotze liegen, hat auch so seinen Reiz.

Besser: Gehen Sie in die Natur! Bewegen Sie sich draußen. Es muss ja nicht gleich joggen sein. Eine gemütliche Wanderung tut's auch. Die gleichmäßige und gegengleiche Bewegung von Armen und Beinen trainiert Ihre beiden Gehirnhälften, die ja selten genug koordiniert werden. Dies führt zu einer Leistungssteigerung Ihres Gehirns, ebenso wie zur Durchblutung Ihrer Muskulatur, was wiederum zu mehr Fitness und Konzentrationsvermögen führt. Nehmen Sie Freunde mit und genießen Sie den Tag!

» Apropos Konzentration: Gehören Sie zu den Frauen, die gerade „dies“ tun und „das“ denken? Sind Sie nicht wirklich bei der Sache – soviel haben Sie zu tun und zu bedenken? Versuchen Sie, sich einer Sache „ganz oder gar nicht“ zu widmen. Sie werden im Laufe der Zeit bemerken wie einfach, schnell und mit mehr Freude Ihnen die Arbeit von der Hand geht. Denken Sie bewusst daran, Gedanken fallen zu lassen, die nicht zu der gerade anstehenden Tätigkeit gehören. Übung macht den Meister.... äh, die Meisterin!

Hier ein kurzes Frage – Antwortspiel zwischen Meister und Schüler des Zen- Buddhismus:

„Tue, was du tust!“

„Was tust du eigentlich, um dich zu entspannen?“ fragt der Schüler seinen Meister.

„Nichts“, sagt der Meister. „Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich und wenn

ich laufe, dann laufe ich.“

„Aber das tun doch alle“, sagt der Schüler darauf.

„Eben nicht!“ lautet die Antwort des Meisters. „Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon und wenn ihr lauft – dann seid ihr schon am Ziel.“

Nun noch ein paar Tipps zur Entspannung, wenn es schnell gehen soll und Sie beim besten Willen keine Auszeit nehmen können:

» Ziehen Sie sich 10 Minuten zurück. Schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich folgende Dinge vor:

- Ein Ort, an dem Sie sich so richtig wohlgeföhlt haben. Versuchen Sie diesen Ort in Erinnerung zu rufen, den Geruch, Menschen, die dabei waren,....
- Das Nettteste, das Ihnen jemand gesagt oder für Sie getan hat. Versuchen Sie, sich in diese Situation zu versetzen.
- Das Tollste, das Sie bisher erlebt haben. Wie war das?
- Ihre bisher größte Leistung. Dazu gehört auch die Geburt eines Kindes und dessen Erziehung!

» Atmen Sie langsam ein, halten Sie Ihren Atem kurz an und atmen Sie danach langsam aus. Zählen Sie in jeder Phase bis 8, bevor Sie zur Nächsten wechseln!

» Einen goldenen Punkt vorstellen – das entspannt. Die Farbe gelb steht für: Sonne, Lebensfreude, Optimismus, Kommunikation, belebt den

Geist, macht kreativ und vertreibt kleine Tiefs. Zitronengeruch ist sehr zu empfehlen.

» Eine 8 malen: Steht für Unendlichkeit und entspannt ganz toll!

» Und danach: Recken und strecken und mit neuem Elan an die Arbeit gehen.

Denken Sie daran:

„Leave it, love it or change it!“
(„Wenn dir etwas nicht gefällt, dann verlasse die Situation, fange an, die Sache zu lieben oder ändere etwas“.)



Was meines Erachtens die wichtigsten Kriterien sind um Job und Kind überhaupt unter einen Hut zu bekommen, sind:

1. Von klein auf zur Selbstständigkeit zu erziehen - sonst klappt gar nichts. Ich hatte das Glück, dass wir - in den ersten 9 Jahren war mein Ex- Mann noch beteiligt - unsere Tochter so erzogen haben, dass sie schon mit 4 Jahren nicht mehr zum Einkaufen mit wollte. Wir haben einfach probiert wie das klappt - und es war toll.
2. Ehrlichkeit. Nicht ein U für ein X vormachen. Kinder haben das bald durchblickt. Immer vorleben, was man ihnen "predigt". Wir können z.B. nicht sagen: "Alkohol ist schädlich" und selbst laufend Alkohol trinken.
3. Die Kinder von Anfang an mit einbinden und erklären, welche Art der Selbstständigkeit es ist und erklären, warum die Zeit oft knapp ist.
4. Das Kind versuchen von klein auf, in eine gute Umgebung zu integrieren. Das beginnt bereits beim Kindergarten und der Volksschule.
5. Die kurze Zeit, die zur Verfügung steht, effizient nutzen. Gemeinsam fernsehen ist nicht gerade eine sinnvolle Beschäftigung. Das können sie alleine auch. Gemeinsam lachen und Dinge unternehmen, die für das Kind interessant sind. Nicht für die Mutter/ den Vater.
6. Das Kind in seiner Entwicklung unterstützen. Einfach machen lassen, und schauen was draus wird. Es genügt, das Kind zu unterstützen, und nicht die Kreativität zu bremsen.
7. Einfach loslassen - Kinder reagieren gefühlvoller.
8. Vertrauen haben.
9. Erkennen, dass heutzutage Selbstständigkeit ein unbedingtes Muss im Berufsalltag ist. Lernt man ihnen das im Kindsalter nicht, werden sie als Erwachsene untergehen.
10. Wichtig! Für eigene Auszeiten sorgen, sonst spielen die Nerven verrückt. Bewegung in der Natur, wandern, lachen, Entspannungsübungen, Sport generell,..... da könnte ich vieles anführen.



Ing. Gerlinde Fuchshuber



Ing. Gerlinde Fuchshuber
 Coaching – Bewegung - Prävention
 Goldegasse 15/13 | A-1040 Wien
 mobil: +43(0)676/3409378
 e-mail: atemholen@aon.at
 homepage: www.atemholen.at