

Mama ist super!

Mit Achtsamkeit zurück zu
dir. Für mehr Entspannung
und Selbst-Bewusstsein im
Familienalltag.

Das Buch gegen Mental Load

Von
Sabine Lüders

1. Auflage 2021
Alle Rechte vorbehalten

SCAN ME



Ich weiß, dass es für einen Mann leichter ist, aus der Tür zu treten und nicht zurück zu schauen. Eine Mutter denkt jede Sekunde an ihre Kinder oder macht sich Sorgen, wenn sie sie abgibt (....). Viele Frauen hören auf, auf Tournee zu gehen, wenn sie Mutter werden. Weil sie sich nicht vorstellen können beides zu machen. (.....) Ich möchte mein Bestes geben, für jeden Besucher der durch diese Tür kommt und ein Ticket in der Hand hält, aber ich will auch eine gute Mutter für meine Kinder sein. Und ich tue alles, damit ich beides sein kann.

*Pink
sinngemäße Übersetzung aus der Dokumentation „All I know so far“*

2021, Regie, Michail Gracey



Inhalt

Vorwort	6
Mental Load, was ist das?	10
<i>Meiner Meinung nach liegt das Problem in der Sichtweise</i>	11
<i>Folgen von Mental Load</i>	13
<i>Was hat das mit dir zu tun?</i>	14
Unsichtbare To-Do-Liste	19
Zwischen Mutterbild und Selbstwertgefühl	24
<i>Vater- Mutter-Rolle (Rollenbild vs. Selbstbild)</i>	28
<i>Die Lücke zwischen meinem inneren und äußeren Selbst</i>	34
Fehler 40	48
<i>Der Körper folgt immer dem Geist</i>	54
Dein neues Leben gestalten	55
<i>Was immer es ist, das du verändern möchtest, starte mit einer Vision</i>	56
Management in der Familie	57
<i>Gerechte Aufgabenteilung: Erfolgreiche Manager können delegieren</i>	59
<i>Finanzen</i>	63
<i>Kindererziehung</i>	68
<i>Beziehung</i>	80
Kommunikation in der Familie	86
<i>Kommunikation in der Partnerschaft</i>	91

<i>Streit</i>	93
<i>Gewaltfreie Kommunikation</i>	98
Und was bringt mir das? Erkenntnis!	105
<i>Erkenntnis für mein Leben</i>	107
Ab jetzt wird alles anders, aber wie?	108
Achtsamkeit im Familien-Alltag	116
Meditation	122
<i>Schwierigkeiten in der Meditation</i>	128
Erkenne dich selbst	131
<i>Gebe dich dir selbst hin</i>	138
Dein Weg zurück zu dir	147
<i>Meine Motivation</i>	153
Danksagung	154
Über den Autor	155
Deine Meinung ist mir wichtig	157
Haftungsausschluss	158
Urheberrecht	159
Impressum	160
Quellen	161

Vorwort



Das Zitat der amerikanischen Pop-Rock-Sängerin und zweifachen Mutter, Pink, beschreibt den inneren Konflikt sehr gut, den viele Mütter jeden Tag empfinden. Sie machen ihren Job gerne, und sind wirklich gut darin. Mit viel Engagement und Herzblut haben sie sich eine

Position erarbeitet und sind stolz auf ihre Leistung.

Doch seit sie Mütter sind, ist es fast so, als schlagen zwei Herzen in ihrer Brust: Das „Ich“ mit all den Talenten und Begabungen, mit den Ideen und der Kreativität, mit all der Power und den Ansichten, wie die Welt zu sein hat, und die Mutter, die ihren Kindern ein schönes Nest bieten möchte, mit viel Wärme, Fürsorge und Aufmerksamkeit. Sie wollen ihre Kinder erleben, Zeit mit ihnen verbringen und für sie da sein.

Viele Frauen können sich einfach nicht vorstellen, dass beides geht: Die moderne Frau im 21. Jahrhundert UND die Mutter, die sie sein wollen.

Die nie enden wollende To-Do-Liste, mit all den kleinen und mikrokleinsten Aufgaben die, einzeln betrachtet, nicht der Rede wert sind, aber im Ganzen den größten Teil des Tages auffressen. Dieses ständige *verfügbar sein müssen* und die innere Unruhe, weil am Ende des Tages für die meisten Mütter noch lange nicht Feierabend ist, machen den Druck, immer der erste Ansprechpartner für alle Themen, rund um Familie und Haushalt zu sein, fast unerträglich. Häufig ist es einfacher, die

Dinge eben mal selbst zu machen, anstatt dem Partner die einzelnen Schritte erklären zu müssen. Das Gefühl der Überforderung, dauernde Müdigkeit und der latenten Unzufriedenheit, die eigenen Bedürfnisse immer hinten anstellen zu müssen, ist zwar da, wird aber häufig von einem schlechten Gewissen in Schach gehalten, das einem zuflüstert, dass das Leben doch schön ist, wie es ist, und dass man doch eigentlich keinen Grund zur Klage habe.

Auch wenn heute viele Väter mehr Verantwortung in der Erziehung übernehmen, ist es doch für die meisten leichter die Priorität auf die Karriere zu legen und sich nicht so viele Gedanken über die Kinder und das Familienmanagement zu machen; vor allem, wenn man im Hintergrund eine starke Frau hat.

In diesem Buch beschreibe ich meinen Weg zu mehr Selbst-Bewusstsein, Gleichberechtigung und Ausgeglichenheit im Alltag, und zu der Mutter, die ihren zwei Kindern vorlebt, wie Familie heute funktioniert.

Unsere Welt hat sich in den vergangenen 60 Jahren verändert. Heute ist es selbstverständlich, dass eine top ausgebildete Frau auch weiter ihre Karriereplanung verfolgt, nachdem sie Mutter geworden ist. Und trotzdem ist die Gebärmutter immer noch ein Grund für einen Karriereknick.

Denn es ist nun mal nicht möglich, zu 100 % im Berufsleben zu stehen und gleichzeitig Kinderbetreuung und Haushalt alleine zu managen. Dafür ist es notwendig, dass ein Umdenken stattfindet.

Hier erfährst du, wie du dich wieder auf deine eigenen Bedürfnisse konzentrieren kannst UND für deine Familie da bist. Wie du durch eine gerechtere Aufgabenteilung und einem bewussteren Selbstwertgefühl deine eigenen Bedürfnisse mehr

in den Vordergrund stellst, ohne deine Familie zu vernachlässigen.

Du musst dich nicht entscheiden das eine oder andere zu sein. Sei einfach DU. So erleben deine Kinder, dein Partner und deine Kollegen die Frau, die du wirklich bist.

Anhand von aktuellen Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften, konkreten Vorschlägen für eine gerechte Aufgabenteilung im Familienmanagement und Anleitungen für mehr Achtsamkeit im Alltag, zeige ich dir hier Lösungswege auf, wie du Schritt für Schritt, gemeinsam mit deiner Familie, aus der Mental Load-Falle austrittst, um ein ganzheitliches Familienleben nach deinen Wünschen zu gestalten.

Und davon profitieren alle:

-  Du, weil du deinen Fokus mehr auf deine Gefühle und Bedürfnisse lenkst, und so dein Leben nach deinen Vorstellungen aufbaust, indem du mehr Klarheit in deine Gedanken bekommst.
-  Deine Familie, weil du dein neues Selbst-Bewusstsein ganz natürlich kommunizierst. So forderst du mehr Unterstützung, ohne Groll und Frust, so dass deine ganze Familie weiß, was in dir vorgeht und weniger interpretieren muss.
-  Deine Kinder im speziellen, weil sie in dir ein Vorbild haben, wie man sich selbst treu bleibt, damit sie sich in ihrem eigenen Gefühlschaos besser zurechtfinden und eigene Wurzeln schlagen können.

Nachdem du dieses Buch gelesen hast, wirst du nicht nur wissen wie und warum du in die Mental Load-Falle getappt bist. Du bekommst von mir auch praktische Tipps, die im Alltag wirklich gut funktionieren. Und ich zeige dir, wie du nie wieder den

Kontakt zu deinem Selbst verlierst, damit du die Mutter, Partnerin und Kollegin sein kannst, die du wirklich bist.

Freu dich auf viele Aha-Effekte und neue Inspirationen. Mein Ziel ist es, dass ich dich motiviere, dein Leben so zu formen, wie du es dir vorstellst; und das meine ich wörtlich.

Viel Spaß beim Lesen und bei der Anreicherung deiner Erkenntnisse.

Deine,

Sabine Lüders

Mental Load, was ist das?



Mental Load (Deutsch etwa: psychische Belastung) bezeichnet im deutschen Sprachraum vorrangig die Belastung, die durch das Organisieren von Alltagsaufgaben entsteht, die gemeinhin als *nicht der Rede wert* erachtet werden und somit weitgehend unsichtbar sind.

Gebraucht wird der Ausdruck in erster Linie, um auf die ungleichmäßige Verteilung unbezahlter Sorgearbeit und die mit ihr verbundenen Belastung in persönlichen Beziehungen und gesellschaftlichen Strukturen hinzuweisen. Die Soziologin Arlie Russell Hochschild fasst *Mental Load* unter dem Begriff *Emotional Labor* (Emotionsarbeit) zusammen, den sie als Kombination aus Emotions- und Lebensmanagement definiert. Diese umfasst unbezahlte und unsichtbare Arbeiten, die getan werden, um das Leben der Menschen im eigenen Umfeld bequem und glücklich zu machen. (Hochschild, 2012)

In Deutschland wenden Frauen pro Tag im Durchschnitt 52,4 % mehr Zeit für Kindererziehung, Pflege von Angehörigen, Hausarbeit und Ehrenamt auf als Männer. Dieser Unterschied wird als *Gender Care Gap* bezeichnet. Er wurde im Zweiten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung¹ auf Basis der

¹ Gleichstellungsbericht der Bundesregierung Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Referat Öffentlichkeitsarbeit, 06.2017, S. 95ff

dritten Zeitverwendungserhebung des statistischen Bundesamtes berechnet und schließt auch die ungleiche Verteilung kognitiver Arbeit und der von *Mental Load* sowie die Lücke im praktischen und theoretischen Wissen mit ein.



Eine US-amerikanische Studie zu den Auswirkungen einseitig verteilter Verantwortung für Haushalt und Familie und persönlichem Wohlbefinden kam 2019 zu dem Ergebnis, dass 88 % der befragten Mütter die Termine ihrer Familie organisierten und 74 % die notwendigen Haushaltsroutinen hauptsächlich allein verrichteten. 78 % der befragten Frauen gaben an, dass nur sie die Lehrerinnen und Erzieher ihrer Kinder kannten². (Wikipedia, kein Datum)

Du siehst also, *Mental Load* ist längst zu einer volkswirtschaftlichen Kennzahl geworden. Es ist nicht nur ein Gefühl, dass du in deinem Brustkorb spürst, und das dir langsam aber sicher die Luft abschnürt. Das Problem ist bekannt. Nicht nur wir Frauen leiden darunter: Jedes Mal, wenn jemand den Begriff *Mental Load* mit dem allgemeinen Begriff *Burn Out* gleich setzt, leidet eine Familie darunter, denn er erkennt das Problem nicht.

Meiner Meinung nach liegt das Problem in der Sichtweise

In unserer Gesellschaft bemessen wir den Wert und die Priorität einer Tätigkeit oder Aufgabe nach ihrem wirtschaftlichen Output (also danach, ob und wieviel Geld eine Tätigkeit kostet oder einbringt) und nicht nach ihrem Nutzen für die Gemeinschaft. Die Sorge und Pflege einer Familie setzt sich aber aus vielen Tätigkeiten zusammen, die nicht in Euro bemessen

² Lucia Ciciolla, Suniya S. Luthar: In: *Sex Roles*. Band 81, 22. Januar 2019, S. 467–486.

werden können und auch nicht sollten. Dennoch beanspruchen diese Dinge Zeit, Sorge und Verantwortung.

Auch ein Unternehmen setzt sich aus verschiedenen Aufgaben zusammen. Einige, wie der Einkauf oder Verkauf von Waren und Dienstleistungen, sind leicht zu bewerten. Doch es gibt viele andere Aufgabenbereiche, wie Buchhaltung, Facility Management, Personalwesen, Öffentlichkeitsarbeit, etc. die nicht direkt einem Output (im Controlling *Kostenträger* genannt) zugerechnet werden können, aber sehr wichtig für den reibungslosen Ablauf (und Erfolg) des Unternehmens sind.

Grundsätzlich trägt der / die UnternehmerIn die Verantwortung für alles. Er (genderneutral gesprochen) muss dafür sorgen, dass alle Steuern und Abgaben bezahlt werden, Löhne und Rechnungen pünktlich überwiesen werden, Immobilie und Fuhrpark in Ordnung sind, etc. Jedem Menschen leuchtet es ein, dass diese Aufgaben delegiert werden sollten. Der Unternehmer gibt also die Verantwortung für die einzelnen Teile ab.

Eine Familie ist ein kleines Unternehmen. Der Input bemisst sich in Form des Einkommens / Verdienst (beider) Elternteile. Doch die Aufgaben im Haushalt, die Pflege und Sorge um die Kinder oder ältere Familienangehörige nimmt den größten Teil des Tages ein, wird aber nicht bezahlt. Jemand muss die Verantwortung für alles übernehmen, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Und das ist in den meisten Fällen die Mutter.

*Und genau dieser Spagat, zwischen
bewertbaren und nicht bewertbaren Aufgaben,
und die mentale Belastung der
Verantwortung, das ist Mental Load.*

Im Unterschied dazu beschreibt Burn-out (lt. Wikipedia) *eine emotionale Erschöpfung, einem Gefühl von Überforderung sowie abnehmender Zufriedenheit. Die Symptome überlappen*

sich mit denen einer Depression, die zu völliger Arbeitsunfähigkeit oder Suizid führen können. Zwar liegen die Ursachen hierbei ebenfalls im Dauerstress und anhaltender Überforderung aber im Hinblick auf die obige Beschreibung, ist die Diagnose Burn-out eine Krankheit die behandelt werden muss und Mental Load ein Problem das gelöst werden will. Wenn wir unser Bewusstsein dafür öffnen, finden wir Lösungen, sowohl im Privatleben als auch in der Gesellschaft.

Folgen von Mental Load

Die ehemalige Familienministerin Renate Schmidt (SPD) sagte einmal:

„Man kann nicht 100 % Berufsfrau, 100 % Mutter, 100 % Partnerin sein. Dann ist man ein 300 % Wrack!“

Ich spoilere jetzt mal, und mache es an dieser Stelle kurz.

Es ist wie immer im Leben: Alles was wir tun, machen wir aus einer Motivation heraus und dem Streben nach Anerkennung. Wenn unsere Leistung nicht so geschätzt wird, wie wir das erwarten, dann werden wir unzufrieden und fühlen uns nicht genügend beachtet. Das führt dazu, dass die Motivation sinkt und das Konfliktpotential steigt. Wir fühlen uns unterschätzt und wertlos.

Daraus resultiert Frust und Unzufriedenheit. Diese belasten die persönlichen Beziehungen (zu PartnerIn, Freunden, KollegInnen) genauso wie die Leistungsfähigkeit im Berufsleben.

Das kann so weit gehen, dass Paare auseinandergehen und in Teams regelmäßig Konflikte aufbrechen. Dazu kommt, dass im Job vor allem die berufliche Entwicklung auf

der Strecke bleibt: Unsichtbare Arbeit kostet trotzdem Zeit – die für Erholung nicht zur Verfügung steht.

Aber ebenso wenig für Profilierung. Karriere machen andere – entweder der Mann, weil die Frau ihm alle Tätigkeiten abnimmt, die zusätzliche Kapazitäten fressen würden. Oder aber der Kollege wird befördert, weil man selbst mit anderen Dingen beschäftigt ist³.

Was hat das mit dir zu tun?

Diese Frage möchte ich dir am Beispiel meiner eigenen Situation erklären:

Ich wurde sehr spät Mutter. Meinen ersten Sohn bekam ich mit 38, meinen zweiten mit 41. Es war also wirklich eine freudige Überraschung doch noch Mutter zu werden. In meiner Vorstellung wollte ich die beste Mutter für mein Kind sein (diesen Anspruch habe ich heute noch). Als moderne Frau mit einem Hochschulabschluss, und als selbständige SAP-Beraterin, war es für mich auch kein Problem mir vorzustellen, Familie und Beruf zu vereinbaren. Schließlich gibt es in Deutschland einen gesetzlichen Betreuungsanspruch und ein groß ausgebautes Kita-Angebot (das war etwas naiv, ich gebe es zu). Alles, was ich organisieren konnte, hatte ich organisiert, aber auf das, was nach der Geburt kam, war ich nicht vorbereitet.

Mein Bewusstsein änderte sich durch die Mutterschaft. Ich war nicht mehr nur für mich selbst verantwortlich, sondern musste für ein Kind sorgen; für den Rest meines Lebens. Auf einmal lauerten überall Gefahren. Eine unbedachte Reaktion, eine

³ (Rassek, 2021)

falsche Handlung, konnten dem Kind ein Trauma zuführen, das ihn für sein ganzes Leben prägen würde. Meine Freundinnen erkannten mich nicht wieder. Auf einmal war es mir wichtig, dass alles sauber war (früher legte ich den Begriff „Sauberkeit“ großzügig aus), regelmäßig gekocht wurde (natürlich bio und vegetarisch) und ich zu jeder Zeit für meine Familie verfügbar war. Ich war völlig fremdbestimmt und dachte nur noch an die gesunde Entwicklung meines Kindes und meiner Familie. Meine eigenen Bedürfnisse nach Schlaf, Erholung, persönlichem Spaß oder nach dem, was mir früher wichtig war, waren überhaupt nicht mehr da. Ich hatte jedes Gefühl für mich selbst verloren und definierte mich selbst komplett über die Kinder.

Diese Haltung spiegelte sich auch in meinen Tätigkeiten wider: Verabredungen zum Kaffee oder zum Sport vielen fast komplett weg. Wenn mich doch mal eine Freundin überreden konnte abends etwas trinken zu gehen, dann schaute ich ständig auf die Uhr oder mein Smartphone, weil ich mir unsicher war, ob meine Kinder mich brauchten. Meine geliebten Yoga-Kurse besuchte ich nur, wenn meine Muskeln komplett verkrampft waren und ich dringend eine Auszeit brauchte. Aber nur, damit ich die Belastung weiterhin aushalten konnte.

Denn selbstverständlich stand ich jedes Mal nachts auf, wenn eines meiner Kinder wach wurde. Als ich meinen zweiten Sohn bekam, gab es Nächte, in denen ich nur vier Stunden Schlaf bekam (und die noch nicht einmal am Stück). Ich kümmerte mich um die Kinderbetreuung, Windeln, Arzttermine, Geburtstage, Friseurtermine für das Kind, Anziehsachen, Kita-Freundschaften, Früh-Förderung, etc. Am Wochenende hatte ich immer einen schönen Speiseplan vorbereitet (mit Sonntagsessen, Nachtschicht und Kuchen), das Treppenhaus wurde samstags gewischt, der Rasen freitags gemäht. Ich saß mit meinen Kindern vor dem Fernseher und schaute sinnbefreite Sendungen, nur damit ich sicher war, dass die Medienzeit

eingehalten wurde und die Kinder nicht die Fernbedienung ausprobieren konnten. Und selbstverständlich war ich die Einzige, die die Kinder abends ins Bett brachte. Ich tat also alles, was eine gute Mutter in den 1960er Jahren getan hätte. Doch als moderne Frau des 21. Jahrhunderts ging ich natürlich Vollzeit arbeiten. Ich gab meine Reisetätigkeit als SAP-Beraterin auf und eröffnete meine Kindertagespflege, um jederzeit für meine Kinder erreichbar zu sein.

Mein Mann sah das leider anders und ging nicht arbeiten. Trotzdem ließ er mich mit den Haushaltsaufgaben gerne allein und fand es auch sehr angenehm, dass er sich nicht auf den Spielplatz setzen musste, um sich mit den anderen Müttern über Kinderthemen auszutauschen. Nachts übertönte er das Kinderweinen mit seinem eigenen Schnarchen, und in der Küche fühlte er sich immer deplatziert (was das Einkaufen miteinschloss).

Du schüttelst jetzt wahrscheinlich den Kopf und denkst: Selbst Schuld. Und damit hast du auch Recht. Niemand hatte mich gezwungen so ein Leben zu führen. Niemand hat von mir erwartet, dass ich ein multifunktionales Mutter-Tool bin, das alles gleichzeitig und in Eigenregie erledigt; schon gar nicht mein damaliger Mann. Der Witz bei der Geschichte ist: Ich fühlte mich gut dabei. Ich hatte das Gefühl, die Mutter zu sein, die ich sein wollte. Ich hatte alles im Griff und behielt den Überblick. Und da ich selbst ja alles am besten konnte, war ich auch selbst dafür verantwortlich. Ich hatte mein ICH vergessen. Alles, was mich sonst ausgemacht hatte. Alles, was ich an mir selbst geliebt hatte. Alles, wofür ich von meinem Mann geliebt wurde.

Ich hatte eine Maske aufgesetzt, die ich nur zum Schlafen abnahm. Nach außen wirkte ich glücklich, strahlend, energiegeladen, fröhlich und aktiv. Doch sobald ich meine Kinder im Arm hatte, die Geschichte gelesen oder erzählt war

und das Licht ausgemacht wurde, sank ich in mir zusammen. Völlig erschöpft schlief ich ein, bis mein Mann mich weckte, um ins Bett zu gehen.

Man braucht nicht viel Fantasie, um sich vorzustellen, wie unser Sex-Leben aussah: Es war nur eine süße Erinnerung. Da wir keinerlei gemeinsame Interessen mehr hatten (abgesehen von dem Wohl der Kinder), gab es auch kein Verlangen danach, Zeit mit dem anderen zu verbringen. Unsere halbherzigen Versuche, mal wieder etwas *gemeinsam zu unternehmen*, endeten damit, dass wir ins Kino gingen, weil wir uns im Restaurant nur angeschwiegen hätten. Im Kino mussten wir uns nicht unterhalten.

Auch im Sozialleben war ich angespannt. Ich wurde schnell wütend und hatte sehr genaue Vorstellungen davon, wie etwas *zu sein hatte*. Mit Kolleginnen und dem Jugendamt geriet ich häufig in Streit, wenn wir nicht einer Meinung waren. Ich dachte 24/7 nur an Alltagsthemen. Mein vegetatives Nervensystem war ununterbrochen auf *Überlebensmodus* eingestellt. Ich konnte nichts und niemanden mit meinen Augen fixieren, weil meine Pupillen ständig in Bewegung waren. Einer Unterhaltung konnte ich nur ein paar Minuten folgen und meine Nacken- und Rückenmuskulatur war steinhart und schmerzte.

Aus diesem Alptraum wachte ich erst nach der Trennung von meinem Mann auf. Es war mehr ein Befreiungsschlag als eine Trennung. Es genügte nur ein Funke, der das Pulver zum Explodieren brachte. Und mit dieser Explosion kamen alle Dinge zu Tage, die jahrelang unter der Oberfläche vor sich hingefault waren. Alle unterdrückten Gefühle, all die Enttäuschung und der Frust, weil ich mich nicht genügend wertgeschätzt fühlte. Seine Enttäuschung und Frust, weil er sich in seiner Rolle nicht wohlfühlte. Alles flog in die Luft und spritzte bis an die Decke.



Ich meine, hätte ich damals bereits von dem Begriff *Mental Load* erfahren, vielleicht wäre dann vieles anders gekommen. Mein Mann und ich hätten gemeinsam nach Möglichkeiten suchen können, ein Miteinander aufzubauen, um gemeinsam unsere Familie zu managen. Im weiteren Verlauf dieses Buches werde ich dir viele Möglichkeiten aufzeigen, wie du für dich persönlich und gemeinsam mit deinem Partner Wege aus der Mental Load-Falle finden kannst.

Es geht darum das Bewusstsein für eine ungleiche Aufgabenteilung zu entwickeln. Klar möchte jede Frau eine gute Mutter sein. Ich hatte den Fehler gemacht, meine Rolle isoliert zu betrachten. Und meine Hauptsorge war es, diese Rolle nicht gut genug zu spielen.

Aber eine gute Mutter ist vor allem eine Frau, die sich selbst wertschätzt und ihre Familie als ein Teil von sich sieht. Nur, wenn ich mich mit mir wohl fühle, kann ich auch meine Bedürfnisse erfüllen, ohne Zweifel an meinen Mutterqualitäten zu haben.

Als Tagesmutter habe ich in den vergangenen acht Jahren über 50 Familien kennengelernt, und hatte einen persönlichen Einblick in deren Familienleben. Daher weiß ich, dass meine Geschichte eine extreme Geschichte ist. In den meisten Fällen reden die Partner miteinander über ihre Gefühle und Wünsche, und suchen nach einem gemeinsamen Weg. Die heutigen Väter haben ein anderes Verständnis von ihrer Rolle und möchten von Anfang an zu der Erziehung dazugehören. Auch die Mütter sind selbstbewusst genug, um ihren Wert für sich selbst und die Familie besser einschätzen zu können. Und trotzdem liegt die

Hauptlast der Gesamtverantwortung immer noch auf den Schultern der Frau (s. o.).

Das liegt zum einen daran, dass die Lohngleichstellung der Geschlechter in Europa immer noch eine Illusion ist. Frauen werden im Durchschnitt um 25 % schlechter bezahlt als ihre männlichen Kollegen⁴. Wenn ein Baby unterwegs ist, entscheiden die meisten Familien nach dem Geld, wer in die Elternzeit geht und wer den Hauptanteil des Einkommens bestreitet. Hahaha, guter Witz! Innerhalb von ein paar Monaten ist es eine Selbstverständlichkeit, dass die Frau die Familienmanagerin ist und der Mann ihr Assistent.

Wie sieht es bei dir aus? Wie ist die Last in eurer Familie aufgeteilt? Hast du das Gefühl, dass ihr beide euch die Aufgaben gerecht aufteilt?

Unsichtbare To-Do-Liste



Jetzt bist du an der Reihe! Wie sieht euer Alltag aus?

In einem Arbeitsverhältnis wird das Tätigkeitsfeld klar abgegrenzt. Jeder weiß, was zu seinem Aufgabengebiet gehört und was nicht. Man hat einen Zeitpunkt als Arbeitsbeginn und einen Feierabend. Aber anders als im Arbeitsverhältnis endet die Fürsorge für eine Familie nicht um 16,30 Uhr. Es gibt keine Tarifverträge und keine Wochenarbeitszeit. Wenn die Arbeitszeit endet, beginnt für viele erst die eigentliche To-Do-Liste. Gerade während des Corona-Lock-Downs haben wir alle am eigenen Leib gespürt, was es bedeutet, Familie und Beruf wirklich unter einen Hut zu bringen. Als die Kitas und Schulen geschlossen waren, Vollzeit-

⁴ European Structure of Earnings Study, SES: (Nergaard, 2021)

Kinderbetreuung und Homeschooling mit dem Homeoffice koordiniert werden mussten, und wir alle aufeinander gehockt haben; da wurde vielen Familien erst richtig bewusst, was Mental Load eigentlich ist.⁵

Ich habe dir hier eine Liste mit Aufgabenbereichen zusammengestellt. Du findest sie auch auf meiner Website zum kostenlosen Download (sabine-lueders.de/mental-load). Dein Partner und du solltet jeder für sich diese Liste ausfüllen, um zu erkennen, wie er / sie seine Rolle in der Familie sieht.

Schreibe in jeden Bereich die Aufgaben, die bei euch anfallen und wofür du verantwortlich bist. Mache ein Kreuz in der Spalte, wie häufig sie anfallen (täglich, wöchentlich, monatlich, jährlich). Zähle die Kreuze jeder Spalte am Ende zusammen.

[illegible]

⁵ Ich schreibe dieses Buch gerade im März. Der Lock-Down besteht schon 2 Monate.

Soziales Leben

Bsp.: Geburtstage / Geschenke organisieren, Pflegen von gemeinsamen Kontakten, Organisation von Babysitter, etc.

Haus & Grund / Fuhrpark

Bsp.: Haus- und Gartenpflege, Autopflege, Reparaturen, Pflege der Haushaltsgeräte, Renovierung / Instandhaltung, etc.

Finanzplanung / Ressourcenplanung

Bsp.: Versicherungen, Stromanbieter, Altersvorsorge, Budgetplanung, Steuererklärung, Urlaubsplanung

Sonstiges:

Bsp.: Versorgung von pflegebedürftigen Angehörigen, Arzttermine, etc.

Summe

- 👍 eine gute Übersicht über die wichtigsten Aufgaben in eurem Leben, und
- 👍 eine Gewichtung, wer für was überhaupt verantwortlich ist.

Damit habt ihr eine super Gesprächsgrundlage! Fühlst du dich wohl mit dieser Aufgabenteilung? Würdest du dir Änderungen wünschen? Ich bin mir sicher, jeder von euch hat Aufgaben, die er / sie irgendwann einmal übernommen hat und bei denen er / sie sich Unterstützung oder eine Änderung wünschen würde. Denkt z. B. an die häufigsten Streitthemen im Haushalt, bei der Kinderbetreuung oder Urlaubsplanung. Scheut euch nicht, eure Gefühle zu teilen, auch wenn es eine heftige Diskussion bedeutet. Veränderungen können nur entstehen, wenn man Konflikte (offene oder verborgene) anspricht. Ich komme in einem späteren Kapitel noch auf die Kommunikation zu sprechen.

Aber wie kommt diese ungleiche Lastenverteilung eigentlich zustande? Ich meine, was lässt uns immer wieder in die veralteten Rollensysteme des letzten Jahrhunderts zurückfallen? Heute sind wir besser ausgebildet als unsere Mütter / Großmütter⁶. Wir haben heute mehr Möglichkeiten, uns selbst auszudrücken und können eine Partnerschaft auf Augenhöhe führen. Was also ist es, das uns Frauen immer wieder in die zweite Reihe drängt? Nur das Geld oder das Gefühl von Sicherheit?

Das glaube ich nicht. Immerhin betrug 2019 die Scheidungsquote in Deutschland 35,8 % bei einer durchschnittlichen Ehedauer von 14,8 Jahren (Research, 2020). Das bedeutet: Jede dritte Ehe wird geschieden bevor die Kinder das Abitur haben.

⁶ in den 1960er Jahren musste der Ehemann ausdrücklich zustimmen, wenn die Frau arbeiten oder den Führerschein machen wollte, und das Wahlrecht für Frauen gibt es in Deutschland erst seit 1918

Zwischen Mutterbild und Selbstwertgefühl



Ein Grund dafür liegt sicher in dem persönlichen Idealbild einer perfekten Mutter und dem eigenen Selbstwertgefühl. Beides wird in der frühen Kindheit durch unsere Umwelt geprägt. Egal ob Mann oder Frau, jeder von uns hat ein eigenes

Bild davon, wie die perfekte Mutter aussehen muss, wie sie handelt und nach außen wirkt. Und analog zu dieser Idealvorstellung suchen wir uns den passenden Lebenspartner aus.

Ist unser inneres Familienbild eher traditionell geprägt, suchen wir uns einen Partner mit einem starken Familiensinn, für den ein zuhause der Mittelpunkt des Lebens ist, und der in der Lebensführung eher konservativ eingestellt ist. Das Lebensmotto „my home is my castle“ trifft häufig auf diese Person zu. Haben wir eine offene Auffassung von Familie, also sind die Strukturen in einer Familie flexibel und nicht auf die Mutter oder die Eltern als Mittelpunkt fokussiert, suchen wir uns meistens einen Partner, für den Begriffe wie *Familienfeste*, *Elternhaus* und *Heimat* nicht so eine große Bedeutung haben. Diese Menschen vertreten meist die Auffassung „home is where the heart is.“ Natürlich haben diese Menschen auch ein Gemeinschaftsgefühl und bauen eine feste Struktur in ihrem Leben auf, aber ihre Wertevorstellungen unterscheiden sich von denen, aus der ersten Beschreibung.

Zu dieser Vorstellung einer perfekten Familienkonstellation / Mutter kommt das eigene Selbstwertgefühl. Habe ich als Kind

das Gefühl vermittelt bekommen, ich sei liebenswert, erwünscht und wichtig für die Gemeinschaft, ist dieses Bild für mich völlig selbstverständlich. Ich kann mir vorstellen, dass ich die Mutterrolle in meiner eigenen Familie gut ausfülle und meinen eigenen Ansprüchen genüge. Wenn ich mich in meiner frühen Kindheit aber häufig alleingelassen und als Belastung für die Gemeinschaft gefühlt habe, wird dieses Selbstbild auch meine Vorstellung beeinflussen, ich könne eine gute Mutter sein.

Und dieses Familienbild, egal wie es aussieht, schlummert tief im Herzen eines jeden Menschen (egal ob Frau oder Mann). Wir gestalten unsere Beziehungen und unsere Umwelt unbewusst nach dem, was wir als Kinder gelernt haben. Gerade in emotional anspruchsvollen Lebensabschnitten (wie der Familiengründung) suchen wir instinktiv nach uns bereits bekannten Strukturen, damit wir unser Bedürfnis nach Sicherheit wiedererlangen.



Bei dieser Betrachtung finde ich es interessant, dass auch unsere Mütter in ihrer Zeit ihre eigenen inneren Konflikte hatten. Auch sie bemühten sich täglich, dem eigenen Idealbild einer Mutter, Frau und Berufsfrau nachzueifern. Ein Kind spürt diesen Konflikt, kann ihn aber nicht benennen oder ausdrücken. Wenn die eigene Mutter sich in ihrem Leben nicht wohl gefühlt hat, hat sie dieses Gefühl auf ihre Kinder übertragen ohne es zu wollen. Da Kinder ihre Bezugspersonen und Eltern in den ersten 7-8 Jahren nicht in Frage stellen, finden sie dieses Unwohlsein völlig in Ordnung und speichern es ab, als normales Gefühl.

Wenn es bspw. in der Familie sehr viel Streit und Missgunst gab, vielleicht sogar Gewalt, übernehmen Kinder dieses Verhalten häufig in ihrem Leben, weil es sich für sie richtig anfühlt; so paradox sich das auch anhört.

In Deutschland kommt noch hinzu, dass wir durch die Teilung im 20ten Jahrhundert auch noch zwei gesellschaftlich unterschiedlich geprägte Rollenbilder einer Mutter hatten:

Mit der Wiedervereinigung 1989 änderte sich auch das Familienbild in Deutschland. Die Frauen aus der ehemaligen DDR wollten sich natürlich nicht damit zufriedengeben, ab sofort *nur noch* Hausfrau zu sein. Sie waren es gewohnt, ihren Teil zum Bruttosozialprodukt beizutragen, und forderten ganz selbstverständlich eine umfassende Kinderbetreuung und bessere Zugangsmöglichkeiten zum Arbeitsmarkt; das entsprach ihrem normalen Familienbild.

In den 1990er Jahren war das in den alten Bundesländern eine unmögliche Forderung. Die Mutter kümmerte sich selbstverständlich um Kinder und Haushalt. Eine ganztägige Kitabetreuung kam für die meisten Familien nicht in Frage. Dafür opferten viele Mütter ihre eigenen Karrierepläne oder stellten sie zeitweise hinter das Wohl der Familie. Männer, die sich vorstellen konnten zuhause zu bleiben, riskierten ihren Job und ihr Ansehen in der Gesellschaft. Das hat sich in den letzten 30 Jahren glücklicher Weise geändert. Heute hat das Kind einen Betreuungsanspruch ab dem 12. Lebensmonat und es gibt ein vielfältiges Betreuungsangebot (Tagesmutter, Krippe, Kita, etc.).



Je nachdem ob die Familie in dieser Zeit in Ost oder West gelebt hatte, prägte dieses Rollenbild das persönliche Familienbild.

Auch wenn das Vorbild durch die eigene Mutter nicht perfekt war, so fallen wir im Mutteralltag schnell in bekannte Verhaltensmuster, die wir aus der eigenen Kindheit kennen; häufig ohne es zu merken. Erst, wenn sich Situationen ergeben, mit denen wir nicht einverstanden sind, und die wir nicht mit

unseren eigenen Überzeugungen und Wertevorstellungen vereinbaren können, wachen wir auf und suchen nach den Ursachen. Wir fragen, lesen einen guten Ratgeber (wie diesen hier 😊) und machen uns Gedanken, wie es besser laufen könnte.

Meine eigene Mutter war nicht gerade ein gutes Vorbild für die Mutterrolle. Die Umstände zwangen sie, meinen Bruder und mich alleine zu erziehen. In den 1970er Jahren war das nicht so einfach. Es gab nicht das Betreuungsangebot wie heute und Ganztagschulen waren erst im Entstehen. 1940 geboren, wurde meine Mutter durch das nationalsozialistische Frauenbild geprägt⁷. Ich würde heute sagen, sie wurde zur Emanzipation gezwungen. Ständig stand sie in einem inneren Konflikt zwischen ihrer eigenen Prägung und der notwendigen Erneuerung ihrer Ansichten. Sie musste alles hinkriegen UND ihrem eigenen Bild einer guten Mutter entsprechen. Ich kann mir heute nur im Ansatz vorstellen, wie schwierig das für sie gewesen sein musste.

In der Erziehung hat sie meinem Bruder und mir eingebläut, dass sie es sehr schwer hat, allein mit 2 Kindern. Dieses Denken zeigte sich auch in der Wahl ihres Lebenspartners. In ihren Augen war er nicht der beste, aber „sie konnte froh sein, überhaupt einen Mann gefunden zu haben, mit 2 Kindern.“ Das war das Frauenbild, mit dem ich aufgewachsen bin: „Als Mutter ist dein eigenes Leben quasi zu Ende, und du opferst dich für die Familie auf.“ Ein bisschen erkläre ich mir so mein oben beschriebenes Verhalten.

Ich erzähle dir das nicht, um von dir Anerkennung oder Bedauern zu erhalten, sondern weil ich meinen eigenen Werdegang auf dem Weg zu der Mutter, die ich sein möchte, als

⁷ Bspw. war sie dagegen, dass ich BWL studieren wollte, weil „Frauen nicht zu schlau sein durften, um einen Mann zu finden“.

Beispiel nehmen werde. Ich werde dir erklären, warum du in die Mental Load-Falle getappt bist und wie du deinen eigenen Weg wieder herausfindest.

Denn es ist möglich, ein Leben als zufriedene Frau, Berufsfrau und Mutter zu führen. Du musst dir nur bewusst werden, wie dieses Leben für dich aussehen soll.

Im Laufe dieses Buches zeige ich dir anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie unser Unterbewusstsein unser Handeln lenkt, sodass wir tatsächlich die Realität erleben, die wir empfinden. Und ich werde dir aufzeigen, wie du das ändern kannst.



Vater- Mutter-Rolle (Rollenbild vs. Selbstbild)

Okay, auch wenn du dir darüber bewusst geworden bist, wie dein ideales Mutter-Bild zustande gekommen ist, und sich in dein Unterbewusstsein eingebrannt hat, ist es am Ende des Tages doch so, dass unser Alltag – und damit auch der Mental Load – historisch gewachsen ist; also sich nach und nach aus den Umständen entwickelt hat.

In den meisten Familien ist es bei dem ersten Kind noch relativ einfach, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Der Mann nimmt sich ein paar Monate Elternzeit / Elternteilzeit und ist aktiv am Familienmanagement beteiligt. Als Tagesmutter hatte ich meist zu gleichen Teilen mit Mutter und Vater zu tun. Der Vater beteiligte sich an der Eingewöhnung des Kindes genauso wie die Mutter und holte das Kind auch genauso gerne am Nachmittag von mir ab. Die Männer waren informiert über Impftermine, U-Untersuchungen und Entwicklungsstadien ihres

Kindes. Auch der Haushalt wurde von den meisten Paaren gleichmäßig aufgeteilt. Aber meine Zielgruppe als Tagesmutter waren vor allem Familien mit (nur) einem Kind.

Häufig ist es so, dass nach 2-3 Jahren das zweite Kind kommt, nach weiteren 2-3 Jahren das dritte und vielleicht sogar noch ein viertes, etwas später. Und mit jedem Kind expandiert das Unternehmen Familie. Im letzten Teil der Schwangerschaft und nach der Geburt bist du als Mutter natürlich zuhause. Und da ein Baby sehr viel Nähe und Aufmerksamkeit braucht, bist du auch sehr stark beansprucht; nicht nur mit dem Baby, sondern auch mit den älteren Geschwisterkindern. Neben (oder aufgrund) der Notwendigkeit, dass du dich in dieser Zeit um die meisten Aufgaben aus dem oben beschriebenen Care Work beschäftigst, wird auch der Mental Load immer größer. Ganz natürlich wirst du zum Manager eures Familienunternehmens.

Mantel Load beschreibt nicht die Vielzahl der Familienaufgaben. Es beschreibt den Erfolgsdruck, unter dem du stehst.

Du bist 24/7 Mutter von mehreren sehr kleinen Kindern. Jedes Mal, wenn eines deiner Kinder ruft, springst du auf. Du erkennst an ihrem Tonfall, der Lautstärke und ihren Lauten, was sie wollen, wo ihr Problem liegt und wie dringend dieses ist. Du hast alles griffbereit was du brauchst, jederzeit. Du bist so sehr in der Routine drin, dass es dir weniger Mühe macht, die Dinge gerade zu erledigen, als sie deinem Partner zu erklären.

Und dein Partner? Die Väter in meiner Kindertagespflege haben häufig beschrieben, dass sie unsicher sind, wie sie sich verhalten sollen. Auch in meinen Einzelcoachings berichten die Familien, dass die Männer eigentlich mehr Aufgaben in der Erziehung übernehmen wollen. Sie wissen aber nicht, inwieweit sie die Bindung zwischen Mutter und Kind dadurch stören. Solange das Baby gestillt wird, ist die Mutter die erste Bezugsperson. Wenn

der Vater versucht das Baby schlafen zu legen, zu beruhigen oder einfach nur Zeit alleine mit ihm zu verbringen, fühlt er sich unter Druck gesetzt, da die Mutter oft unruhig im Hintergrund darauf wartet, dass der Vater sagt: „Ich kann das nicht, mach du das.“ Dazu kommt noch der finanzielle Druck, den Verdienstausschlag durch die Elternzeit ausgleichen zu müssen. Diese Unsicherheit in den ersten Monaten und die tägliche Routine führen dazu, dass sich ganz allmählich die alte Rollenverteilung einspielt. Und ohne es zu merken, stecken die meisten Paare auf einmal fest in dem Alltag, den sie eigentlich nicht wollten.

Stell dir einmal vor, wie schön es wäre, wenn du dich abends gemütlich auf dein Sofa setzen könntest und deine Lieblingsserie guckst. Du hast einen heißen Tee oder ein Glas Wein in der Hand und kuschelst dich in die Kissen. Du bleibst ganz entspannt, wenn ein Kind ruft, denn dein Partner kümmert sich an diesem Abend darum. Den nächsten Tag habt ihr gemeinsam bereits beim Abendbrot besprochen und die Aufgabenverteilung ist klar. Du fühlst dich einfach wohl, weil du das Gefühl hast, dass ihr alle gemeinsam ein starkes Team bildet. Dein Geist kann sich entspannen, und du schaltest komplett ab. Wenn alle Kinder schlafen, kommt dein Partner zu dir aufs Sofa und ihr könnt zusammen kuscheln. Du kannst die Situation vollkommen genießen. Ihr zwei seid gleichberechtigt zuständig für den gesamten Ablauf. Ihr seid sogar gleich müde, denn die Nächte sind auch verteilt. Jeder von euch ist mal dran, nachts aufzustehen, wenn ein Kind wach wird. So bekommt jeder gleichviel Ruhe und trägt gleichviel Verantwortung. Diese Vorstellung ist kein Märchen. Sie kann Realität werden, wenn du es willst.

*Denn ein Stamm besteht aus lauter
Individuen und ist so gut wie jeder Einzelne.
Wie gut fühlst du dich in deinem Leben?*



In einer Partnerschaft (und in einer Familie) wird die Harmonie von jedem mitgestaltet. Jeder einzelne ist dafür verantwortlich wie gut sich das Familiengefühl anfühlt. In dem Maße, indem du dir über dein eigenes Selbstwertgefühl bewusst bist, kannst du auch das Gefühl der ganzen Gemeinschaft beeinflussen. Du musst dir darüber klar sein, wie sehr du dich selbst wertschätzt und liebst. Dann kannst du klar kommunizieren, was du brauchst und erwartest. Diese wertvolle Erkenntnis habe ich durch die Familien meiner Tageskinder und durch meine Coaching-TeilnehmerInnen gelernt.

Denn als Tagesmutter war ich nicht nur für den reibungslosen Tagesablauf zuständig. Ich wurde auch für den allgemeinen Gefühlszustand des Kindes mit verantwortlich gemacht. Wenn das Kind sich morgens nicht von Mama / Papa trennen wollte, machten sich die Eltern Sorgen, dass es sich bei mir nicht wohl fühlt. Wenn das Kind einen wunden Po hatte, fragten die Eltern nach Stressfaktoren während des Tages. Wenn ein Kind aggressiv war (gebissen oder gehauen hat), war ich dafür verantwortlich, dass es damit aufhört und andere Kinder unversehrt bleiben. Ich musste aufpassen, dass es genug isst und trinkt, entspannt schläft und den ganzen Tag genügend Anregungen erhält, aber nicht zu viel bitte. Der Wert einer guten Tagesmutter ist vor allem an den Nachmittagen zu erkennen.

Und als Eltern-Kinder-Coach muss ich sehr einfühlsam zuhören, um herauszufinden, wie ich den Familien helfen kann und wo es bei ihnen hakt.

Neben der Bezahlung für meine Tätigkeit, waren und sind die Feedbacks der Familien das schönste. Als Tagesmutter erzählte die eine Mutter, dass ihr älterer Sohn gerne mal wieder zum Abholen mitkäme, weil ich immer so leckere Nachmittagsnacks

für die Tageskinder gemacht hatte. Eine andere Mutter erzählte, dass das letzte, was ihr Kind vor dem Einschlafen gesagt habe, war: „Bine ist super.“. Und wieder eine andere Mutter berichtete, dass ihr Kind am Sonntag richtig traurig war, weil es nicht zu mir durfte. Ein Vater berichtete, dass sein Sohn sofort die Mutterbrust losließ, und nicht mehr gestillt werden wollte, als es hieß: „Komm, wir gehen zu Bine.“ Und meine TeilnehmerInnen in meinen Einzelcoachings berichten mir, wie gut es ihnen tut, mit mir zu sprechen. Gerade in der derzeitigen Pandemie ist es für die meisten Familien schwierig mit qualifizierten Fachleuten über ihre Fragen zu reden und wirkliche Tipps zu erhalten. Sie erzählen, dass die Gespräche mit mir ihnen mehr Klarheit bringen, über ihre Ziele und ihr Verhalten als Eltern. Sie entwickeln mehr Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein im Umgang mit ihrem Baby.

Diese Rückmeldungen bestärken mein Selbstwertgefühl. Ich weiß, dass ich einen Mehrwert für diese Familien darstelle. Ich bin wichtig für das Familienleben dieser Menschen. Und das sagen sie mir immer wieder. Wann hat dir das letzte Mal jemand gesagt, wie gut du bist?

In meiner Kindertagespflege konnte ich durch dieses gestärkte Selbstwertgefühl auch selbstverständlich nach Unterstützung fragen, wenn ich welche brauchte. Wenn mir an dem Verhalten eines Kindes etwas aufgefallen war, konnte ich mit den Eltern darüber reden, und wir haben gemeinsam nach Lösungen gesucht. Das Essensgeld wurde von allen immer pünktlich gezahlt; ich musste nie nachfragen. Alle Eltern bemühten sich jeden Tag, ihr Kind wirklich pünktlich abzuholen, und informierten mich sofort, wenn etwas Wichtiges dazwischenkam. Selbst morgens nahmen sich die Eltern nach Möglichkeit genug Zeit für einen Kaffee, weil sie wussten, dass mir das wichtig war. So hatte ihr Kind genug Zeit anzukommen und sich später fröhlich zu verabschieden. Wenn es Differenzen

gab, konnten ich diese mit den Eltern in einem entspannten Gespräch klären. Alle diese Dinge habe ich selbstverständlich gefordert, weil ich um meinen eigenen Wert für die Familien wusste.

Über Rückmeldungen von außen überprüfen wir unser inneres Selbstbild

In der betriebswirtschaftlichen Führungslehre ist es schon lange bekannt, dass sich das Engagement eines Mitarbeiters nicht nur durch die Bezahlung bestimmt. Jeder von uns braucht zwischendurch die Bestätigung durch andere, dass es gut ist, was er / sie macht. Diese Bestätigung bekommen wir leicht, wenn wir für unsere Arbeit bezahlt werden oder selbst für Dienstleistungen bezahlen: Wir loben die Putzfrau, den Friseur, den Postboten, unseren Steuerberater, den Fitnesstrainer für ihre gute Arbeit. Aber wir vergessen oft den eigenen Partner zu loben; ganz zu schweigen davon, wie selten wir von anderen für alltägliche Dinge gelobt werden.

Gerade wenn du alleine für alles in deiner Familie verantwortlich bist, entwickelst du Scheuklappen. Du guckst nur auf das, was vor dir ist. Die nächste Verabredung, der nächste Arzttermin, das Kind mit seinen Bedürfnissen, was auch immer. In diesem Alltagstrott siehst du nicht, wie gut du eigentlich bist, denn du betrachtest die Dinge aus der Frosch-Perspektive. Dir fehlt der Blick von außen, aus der Adler-Perspektive. Dadurch schätzen viele Menschen ihren eigenen Wert für die Gemeinschaft falsch ein. Und dieses Gefühl beeinflusst die persönliche Stimmungslage. Diese wiederum beeinflusst unsere Ausstrahlung und unsere innere Kraft.

Wenn du das Gefühl hast, in einem Hamsterrad gefangen zu sein und jeden Tag immer nur funktionieren zu müssen, dann sinkt dein Energielevel immer tiefer. Du wirst antriebslos, lustlos

und fantasielos. Du fühlst dich gehetzt, unbedeutend und nie ausreichend. Alles, was dich interessiert ist nur der baldige Feierabend, damit du endlich deine Ruhe hast. Entsprechend gereizt reagierst du, wenn eben dieser Feierabend gestört wird. Du hast keine Lust mehr auf Spontanität, Abwechslung, Spaß oder vielleicht Sex. Dieses Gefühl hatte ich Jahre lang.



Die Lücke zwischen meinem inneren und äußeren Selbst

Nach außen war alles in schönster Ordnung. Meine Kindertagespflege lief super. Kinder und Eltern waren gerne bei mir in der Betreuung. Meine Kinder besuchten eine gute Schule / Kita und fühlten sich dort wohl. Sie entwickelten sich gut und machten einen glücklichen Eindruck. Das Zusammenleben mit meinem Mann war geregelt. Wir hatten uns arrangiert und die Aufgaben klar verteilt. Wie schon gesagt, baute ich meine gesamte Existenz um die Kinder und meine Mutterrolle auf. Daher war es mir wichtig, dass ich meine Freizeit mit ihnen verbrachte. Am Nachmittag gingen wir auf den Spielplatz oder in den Wald, wir machten Ausflüge am Wochenende und die Frühförderung organisierte ich für die Nachmittage. Ich kümmerte mich um die Verabredungen für die Kinder und hielt Kontakt zu den Eltern ihrer Freunde. Für Schule und Kita war ich die erste Ansprechpartnerin, wenn es etwas zu besprechen gab. Mein Mann tauchte nur auf, wenn ich verhindert war. Ich kümmerte mich um Garten und Wohnungseinrichtung, organisierte Reparaturen, wenn es nötig war, erledigte die

Steuererklärung, buchte und organisierte die Urlaube, etc. Ich war einfach überall; im Beruf und in der Familie.

Doch wenn ich abends auf meinem Balkon saß, eine Zigarette rauchte und in den Sternenhimmel sah, dann hatte ich in mir drin kein Gefühl außer dem Wunsch nach Ruhe. Ich konnte nicht sagen, ob ich zufrieden war, glücklich oder unglücklich. Ich war irgendwie taub und konnte mich nicht entspannen.

Sobald ich mich auf mein Inneres konzentrierte poppten in meinem Kopf tausend Gedanken auf. Irgendwelche Gedanken, ohne Zusammenhang. Sie kreisten um die Steuererklärung, Kredittilgung, Websites, wie der Tag verlaufen war, Erinnerungen aus vergangenen Zeiten, meine Tageskinder, meine eigenen Kinder,.... Es hörte nicht auf. Ich kam nicht zur Ruhe; auch nachts nicht. Mein vegetatives Nervensystem spielte vollkommen verrückt. Ich schlief unruhig und träumte wirre, zusammenhangslose Dinge. Die ungelösten Probleme zermalmte ich mit meinen Zähnen. Daher hatte ich ständig einen verkrampften Nacken und häufig Kopfschmerzen. Wenn ich mit jemandem sprach, sprangen meine Pupillen immer hin und her. Niemand konnte mir lange ins Gesicht sehen. In Diskussionen hatte ich stets eine vorgefertigte Meinung. Ich konnte nicht richtig zuhören und auf Argumente adäquat reagieren. Wenn ich mit meinen Kindern einen Streit hatte, war ich ungeduldig und reagierte ganz und gar nicht pädagogisch wertvoll. So gut ich mit meinen Tageskindern auch klar kam, meine eigenen Kinder trieben mich in den Wahnsinn. Ständig gab es Streit bei uns zuhause.

Woher kam diese krasse Diskrepanz zwischen dem Bild, das ich nach außen abgab und meinem Privatleben?

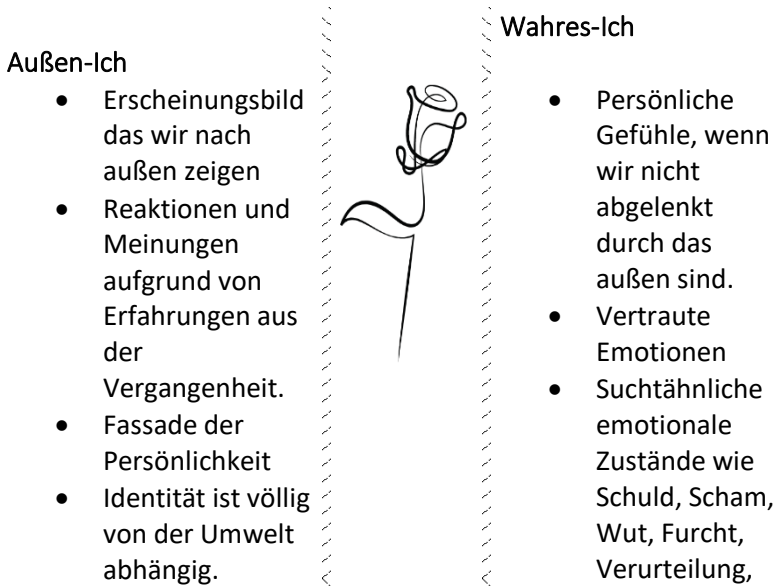
Obwohl ich seit fast 20 Jahren regelmäßig Yoga betreibe, fand ich dort auch keine Linderung für meine Probleme. Ich musste mich in den Stunden komplett auspowern, um in der Meditation

überhaupt meine Augen geschlossen halten zu können. Wenn meine Muskeln noch etwas Energie hatten, war ich nicht fähig 20 Minuten ruhig zu sitzen. Auch meine Yogalehrerin konnte mir nicht weiterhelfen. Ihre einzigen Tipps waren nur: Mache mehr Yoga! Toller Tipp 😞 Wer konnte mir erklären, was mit mir los war?

Auch wenn dir als Leserin die Antwort völlig klar erscheint. Ich war damals nicht in der Lage sie zu erkennen. Ich war so sehr in meinem eigenen Tun gefangen, dass ich nicht erkannte, dass ich selbst das Problem bin.

Der Neurowissenschaftler und Erfolgsautor Dr. Joe Dispenza erklärt das so⁸:

Wir Menschen leben in einer Dualität, als zwei voneinander getrennte Wesenheiten. Außen-Ich und Wahres-Ich.



⁸ Dr. Joe Dispenza, Ein neues Ich, S. 196f, KOHA-Verlag, Dorfen, ISBN 978-3-86728-196-6

Selbstherrlichkeit oder Hass entsteht zwischen dem Außen-Ich und dem Wahren-Ich eine Lücke: Einerseits das, was wir nach außen zeigen wollen, andererseits unser Seinszustand, wenn wir im Leben nicht mit all den möglichen Zeiten und an allen möglichen Orten in Interaktion sind. Setzen wir uns lange genug still hin, ohne irgendetwas zu tun, taucht ein Gefühl auf, wir fühlen etwas. Dieses Etwas ist unser Wahres-Ich.⁹



In der Hochzeit meiner persönlichen Mental Load-Phase hatte ich stets das Gefühl nicht genug zu haben. Es war immer derselbe Kreislauf: Zeit – Geld – Stress.

Als Tagesmutter hatte ich einen sehr unflexiblen Arbeitsalltag. Die Eltern brauchten eine zuverlässige Betreuung und mussten sich auf die Betreuungszeiten verlassen können. Ich konnte nicht einfach kürzer arbeiten oder später anfangen, weil eines meiner Kinder mich brauchte. Dadurch hatte ich ständig das Gefühl, nicht genügend Zeit für sie zu haben. Dieses Gefühl erzeugte in mir Stress. Aber ich war für das Familieneinkommen zuständig, wodurch der Faktor Geld einen hohen Stellenwert bekam. Ich stellte also das *Geld verdienen* über die Bedürfnisse meiner Kinder und empfand *Stress*. Ich hatte keine Zeit und immer viel zu tun. Dieses Gefühl drückte natürlich auf meine Stimmung. Fragten meine Kinder, warum ich so ungeduldig, genervt oder gestresst wirkte, habe ich ihnen erklärt warum. Ich war quasi süchtig danach mich gestresst zu fühlen.

Das komische war, dass ich davon überzeugt war, nur ein Opfer der Umstände zu sein. Weil mein Mann mich nicht genügend unterstützte war ich in dieser Situation; also war er schuld an meinem Gefühl. Damit hatte ich jemanden, den ich für alles

⁹ Dr. Jo Dispenza, Ein neues Ich

verantwortlich machen konnte, was ich gerade beschrieben hatte.

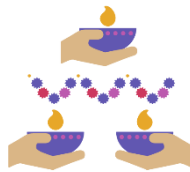
Innerlich empfand ich Stress und Wut über mein Leben. Doch eine Tagesmutter soll fröhlich sein und glücklich über ihr Leben und ihre Arbeit mit den Kindern. Das Bild, das ich nach Außen zeigen wollte, war immer schwieriger aufrecht zu erhalten. Die Lücke, zwischen dem Wahren-Ich und dem Außen-Ich wurde immer größer, und es fiel mir immer schwerer meine Rolle aufrecht zu erhalten.

Aus diesem Dilemma half mir mein vegetatives Nervensystem heraus. Ich bekam auf einmal einen unerklärlichen Schwindel, der es mir unmöglich machte, meinen Kopf zu halten oder geradeaus gehen zu können. Erst durch intensive Tests fand mein Arzt heraus, dass der Schwindel durch extremen Stress erzeugt wurde. Würde ich den Stress reduzieren, würde auch der Schwindel verschwinden.

Instinktiv wusste ich, was die Ursache für meinen Stress war. Ich ging nach Hause und es dauerte nicht lange, bis mein Mann und ich einen so großen Streit hatten, dass uns nur noch die sofortige Trennung blieb. Noch heute ist es mir unerklärlich, wie ich mich streiten konnte, obwohl ich nicht mal stehen konnte. Aber es ging. Ein Wort gab das andere, und innerhalb von ein paar Sekunden explodierte die ganze Situation. Rückblickend betrachtet war das ein Segen, denn endlich konnte eine Besserung meiner Situation eintreten. Endlich war ich alleine und konnte in mich hineinhören, ohne dass ich mich gestört fühlte oder abgelenkt wurde. Und das war der Anfang meiner intensiven Suche nach meinem Wahren-Ich.

Gewohnheiten bestimmen unser Denken und unsere Realität

Wie du siehst, stehen Gefühle, Gedanken und Erfahrungen in Beziehung zueinander und bestimmen unsere Realität genauso wie unser Verhalten. Während es bei dem Außen-Ich darum geht, dass ich mich der Welt so präsentiere, wie ich gesehen werden möchte, ist mein Wahres-Ich darauf konzentriert, mich so zu erleben, wie ich mich selbst sehe. Dabei kommt es darauf an, welche Meinung ich von mir selbst habe.



Gemäß den Theorien der modernen Neurowissenschaft reflektiert das Gehirn alles, was wir über unser Umfeld wissen. Sämtliche Informationen, die wir im Laufe unseres Lebens aufgenommen haben, werden in den synaptischen Verbindungen des Gehirns gespeichert (neuronales Netzwerk). Im Wachzustand, während wir routinemäßig auf bestimmte Anreize von außen reagieren, aktiviert unser äußeres Umfeld diese Schaltkreise im Gehirn. Darauf reagieren wir automatisch und denken analog zu unserem Umfeld. Es werden vertraute neuronale Netzwerke aktiviert, die im Gehirn fest verschaltete Erfahrungen der Vergangenheit widerspiegeln. Wenn unsere Gedanken unsere Realität bestimmen und wir immer wieder dasselbe denken, erzeugen wir auch täglich immer wieder dieselbe Realität. Man könnte sagen, die Umwelt steuert den Geist. Geist wird in der Neurowissenschaft als das Gehirn in Aktion definiert. Wenn wir uns immer wieder geistig in Erinnerung rufen, wer wir angeblich in Bezug auf die Außenwelt sind, erzeugen wir auch immer wieder dieselbe Geisteshaltung. Wir reagieren mit demselben physischen Gehirn, das unseren Erinnerungen entspricht, und erzeugen dadurch eine

*Geisteshaltung, die der Vergangenheit entspricht. Damit wird die Vergangenheit zur Zukunft.*¹⁰

Das bedeutet: Indem du deine Umwelt tagtäglich erfährst, reagierst du automatisch darauf, entsprechend was du in der Vergangenheit für Erfahrungen gemacht hast, und wie diese dein Außen-Ich geprägt haben. Du denkst die gleichen Gedanken, erfährst die gleichen Gefühle und stärkst dadurch dein Bild von der Welt und dir selbst darin. Automatisch suchst du ständig nach Beweisen, die dir dieses Weltbild bestätigen und stärkst dadurch dein Außen-Ich Tag für Tag. Du erschaffst deine eigene Realität, die natürlich so ist, wie du es erwartest.

Um herauszufinden was hinter meinem absurden Verhalten wirklich steckte und die Lücke zwischen dem Außen-Ich und meinem Wahren-Ich zu erfassen, musste ich die Routine durchbrechen. Damit ich dieses Verhaltensmuster ändern konnte, war es wichtig zu erfahren, welche Gefühle mein wahres Ich ausmachen. So konnte ich mehr zu der Person werde, die ich sein wollte.

Unser gesamter Tag wird von routinierten Abläufen bestimmt. Vom Aufwachen bis zum Einschlafen laufen wir fast ausschließlich auf Autopiloten. Jeder von uns steigt täglich mit den gleichen Bewegungen aus dem Bett. Im Bad haben wir die immer gleichen Abläufe, selbst das Zähneputzen machen wir mit den immer gleichen Handbewegungen. Die Routine vor dem Verlassen der Wohnung stellt sicher, dass wir auch die Schlüssel mitnehmen und nichts Wichtiges vergessen. Der Weg zur Kita und zur Arbeit ist meistens der gleiche (wenn keine Baustelle dazwischenkommt). Wir sehen jeden Tag dieselben Kollegen und begrüßen sie mit den gleichen Floskeln. Die Emails beginnen und beenden wir mit den gleichen Sätzen, die Pausenroutine ist immer die gleiche, usw. Beobachte einmal

¹⁰ Dr Joe Dispenza, Ein neues Ich, S. 76/77

deinen Tagesablauf. Routinen sind wichtig und machen das Leben leichter.

Auch in unseren Gedanken haben wir Routinen. Wenn ich eine Pause mache, einen Kaffee trinke und die Wolken beobachte, kommen schnell die immer gleichen Gedanken auf. Je nachdem was mich gerade beschäftigt kann ich eine immer gleiche Reihenfolge der Gedanken beobachten: Wenn ich z. B. an einem Blog-Artikel arbeite und Schwierigkeiten habe meine Gedanken in Sätze zu formulieren, beobachte ich, dass mein Kopf gerne einen Schuldigen dafür sucht. Das geht dann meist wie folgt:

So ein Mist, ich weiß nicht wie ich das formulieren kann. Ich kann mich nicht darauf konzentrieren. Ist ja auch klar; ich habe mich gerade mit Leo gestritten. Der kommt langsam in die Pubertät. Blöd. Jetzt fängt die dauerhafte schlechte Laune an. Das hat er von seinem Vater. Der hatte auch immer schlechte Laune. Und wie er sich immer geweigert hat, mir einen Gefallen zu tun. Gut, dass er weg ist. Apropos weg: Wann muss ich eigentlich die Rechnung für XY überweisen. So ein Mist, schon wieder Geld weg, dass ich eigentlich für die Badrenovierung gebraucht hätte. Apropos Renovierung: Muss der Nachbar ausgerechnet jetzt die Bohrmaschine benutzen? Kann der das nicht machen, wenn ich weg bin? Apropos weg: Ich habe eigentlich keine Zeit für diesen Kaffee. Ich muss noch die Wäsche aufhängen, saugen, diesen Artikel weiterschreiben, und das noch bevor die Kinder aus der Schule kommen. Was wollte ich heute noch einmal kochen?.....

Diese Gedanken laufen meist unbewusst ab. Ich merke gar nicht, dass ich sie habe, bis ich dieses Gefühl von gehetzt sein in mir spüre. Wenn ich mich schlecht konzentrieren kann, mein Nacken sich langsam verkrampft und ich diesen kurzen Moment, in dem ich eigentlich Pause machen wollte, nicht genießen kann. Dann fallen mir diese Gedanken auf. Und ich

muss meinen gesamten Willen aufbringen, um dieses Karussell anzuhalten und auszustiegen.

Denn, um herauszufinden, wie mein Wahres-Ich aussieht, brauche ich Ruhe in meinen Gedanken und Offenheit und Ehrlichkeit zu mir selbst. Für mich war es nicht so einfach herauszufinden, wie sich mein Wahres-Ich im Moment fühlt. Welche Emotionen, die ich mit meinen Gedanken immer wieder hervorrufe, wollen welches Selbstbild verdecken / übertönen? Ich tat das, was ich dir an dieser Stelle auch empfehle:

Übung: Beschreibe die Lücke zwischen deinem Außen-Ich und deinem Wahren-Ich

Ich habe diese Übung aus dem Buch von Dr. Joe Dispenza, Ein neues Ich, entnommen, und es hat mir so viel Klarheit an dieser Stelle gebracht, dass ich sie dir wärmstens empfehlen möchte.

Such dir einen Zeitpunkt aus, an dem du ca. 30 Minuten ungestört bist. Nimm dir was zu schreiben (Tagebuch oder einfach einen Zettel) und setze dich an einen gemütlichen Platz, an dem du dich wohl fühlst. Schließe die Augen und atme 5-mal tief und langsam ein und aus. Dann fang an deine Atmung in einen Rhythmus zu bringen. Achte darauf, dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung (atme z. B. 4 Sekunden ein und 8 Sekunden lang aus). Spüre, wie du dich innerlich entspannst und zur Ruhe kommst.

Jetzt musst du dir selbst ein paar Fragen stellen. Ich gebe dir hier ein paar Beispielfragen, die du dir jetzt stellen kannst. Wenn du das Gefühl hast, dir andere Fragen zu stellen, dann nimm diese. Dein Gefühl soll dich leiten und du sollst in ein Gespräch mit deinem Wahren Ich treten:

-  Als was für ein Mensch präsentiere ich mich der Welt?
Wie präsentiere ich mein Außen-Ich?

- ♀ Welche Art von Mensch bin ich innerlich wirklich?
Welches Gefühl habe ich für mich selbst?
- ♀ Gibt es ein Gefühl, das ich ständig – Tag für Tag –
erlebe und mit dem ich kämpfe?
- ♀ Wie würden mich meine engsten Freunde und meine
Familie beschreiben?
- ♀ Gibt es etwas in mir, das ich vor anderen verberge?
- ♀ Was an mir möchte ich verändern?

Schreibe die Antworten auf und lese sie dir anschließend durch. Es hilft, wenn du dir vorstellst, dass du die Notizen einer Freundin gefunden hast und diese jetzt liest. Bewerte die Aussagen nicht. Versuche die Position eines Beobachters / Außenstehenden einzunehmen. Du möchtest gerne herausfinden, welche einzelnen Aspekte deines Wahren Ichs du verändern willst, so dass du dein Selbstbild zu dem wandeln kannst, wie du es dir wünschst.



Es geht hier darum, dass du für dich erkennst, wie du dich selbst empfindest und welches Selbstbild du hast. Wir wünschen uns alle, dass wir uns selbst lieben und akzeptieren, aber die Erfahrungen aus unserer Kindheit und Pubertät / jungen Erwachsenenleben, haben dazu geführt, dass viele von uns in Wahrheit nicht so eine hohe Meinung von sich selbst haben. Als ich mich eingehend mit meinem Selbstbild / Wahren-Ich beschäftigt habe, war ich erstaunt, wie schlecht ich von mir selbst denke und was ich von mir halte. Ich habe mich schwach, klein und unfähig gefühlt, obwohl ich 1.000 Beispiele aus meiner Vergangenheit habe, die mir das Gegenteil beweisen.

Nimm dir eine Emotion, die einen großen Teil deines Ichs ausmacht und die du ändern möchtest. Ich habe dir hier ein paar negative Emotionen aufgeschrieben, die in mir häufig

hochkommen. Es sollen aber wieder nur Beispiele sein. Halte dich nicht an ihnen fest, wenn dich keine dieser Emotionen anspricht, such dir eine andere aus.

Unsicherheit	Scham	Traurigkeit
Hass	Angst	Abscheu
Wertung	Bedauern	Neid
Opferrolle	Leiden	Ärger
Sorge	Frust	Abneigung
Schuld	Furcht	Wertlosigkeit
Gier	Mangel	Ärger

Wähle nur **ein Gefühl** aus. Sie stehen ohnehin alle miteinander in Verbindung. Wenn du Frust empfindest, kommt schnell das Gefühl von Angst, Überforderung und Neid auf. Du siehst dich selbst als Opfer und hast Sorge, dass du nicht genug bist oder hast (Gefühl von Mangel).

Alle diese Emotionen erzeugen die gleichen biochemischen Reaktionen in deinem Körper und führen zu den gleichen Gedanken und zum gleichen Selbstbild. Wenn du bspw. Angst oder Wut spürst, wird in deinem Körper Adrenalin produziert, was deinen Herzschlag erhöht und deine Atmung beeinflusst. Deine Magensäure-Produktion wird angeregt und deine Muskulatur verkrampft sich. Du empfindest Stress. Ein Gedanke war der Auslöser für diese Reaktion. Die nächsten Gedanken folgen meist einem Muster / einem Ablauf, den du dir in der Vergangenheit angewöhnt hast. Dieses Muster bestimmt dein Selbstbild.

Damit du beobachten kannst, wie sich eine Emotion, die du häufig empfindest, in deinem Körper anfühlt, musst du die Position eines Beobachters einnehmen. Schließe deine Augen und **stell dir vor, wie du dich fühlst, wenn du diese Emotion hast**. Halte dich nicht an einem Gedanken fest, sondern scanne

deinen Körper und beobachte dich dabei, wie sich dieses Gefühl / diese Emotion in deinem Körper ausbreitet. Wo kannst du sie deutlich spüren? Was kannst du spüren? Wird dir heiß oder kalt? Fühlst du eine innere Unruhe oder Unbehagen? Tut dir etwas weh? Mach dich mit diesem körperlichen Zustand vertraut und beobachte einfach, was in deinem Moment passiert.

Wenn die Empfindungen zu stark werden, erinnere dich daran, dass du sicher bist. Du bist allein und in dir selbst versunken.

Wegen diesem Gefühl hast du ein ideales Ich für die Außenwelt geschaffen, anstatt ein ideales Ich für dich selbst. Du hast eine Maske geschaffen, die du aufsetzt, um dich zu schützen.



Stelle dir jetzt die Frage: „Wie denke ich, wenn ich so fühle?“

Beispiel: Wenn du das Gefühl *Wut* verändern möchtest, frage dich: „Wie reagiere ich, wenn ich wütend bin?“ Die Antwort lautet dann vielleicht: Laut, jähzornig, aufbrausend, rechthaberisch, o.ä. Bei dem Gefühl von *Angst* ist die Antwort vielleicht: Schreckhaft, verzweifelt, unfähig Entscheidungen zu treffen, unsicher, oder das Gefühl, ein Opfer zu sein.

Nimm bewusst wahr, was du denkst, wenn du so fühlst. Erwinnere dich, dass ein Gefühl immer einen Gedanken nach sich zieht, der wiederum ein Gefühl erzeugt, usw. Schreibe den

Gedanken auf, der in deinem Kopf als der dominanteste auftaucht. Hier ein paar Beispiele:

Konkurrierend	In einem Mangelzustand lebend	Kontrollierend
Überfordert	Empfindlich / Unempfindlich	Täuschend
Klagend	Eingebildet	Schüchtern / furchtsam
Hastig	Abgelenkt	Nach Anerkennung heischend
Selbstbezogen	Verzweifelt	Faul

Die meisten Verhaltensweisen, Entscheidungen und Taten entsprechen diesem Gefühl. Deshalb denkst und handelst du auf vorhersehbare, routinemäßige Weise. Beobachte diese Haltung, ohne etwas zu tun.

Im nächsten Schritt geht es darum, diese Verhaltensweise / diesen Gedanken und das damit verbundene Gefühl anzunehmen.

Wenn du erkennst, dass diese Geisteshaltung der Grund dafür ist, dass du nicht so reagierst, wie du es gerne tun würdest, dann kannst du mit dieser Erfahrung abschließen.

Stell dir vor, dein Kind steht vor dir und hat einen fürchterlichen Wutanfall. Du bist die Mutter und musst diese Emotion auflösen. Stell dir vor, wie du deinem Kind dabei helfen kannst, sich zu entspannen und wieder zur Ruhe zu kommen. Nimm ihm die Angst, mit dieser Situation nicht fertig zu werden, und gib ihm die Gewissheit, dass du es liebst; egal was passiert.

So kannst du den Teil deines Wahren-Ichs ändern: Nimm ihn an und versuche ihn nicht zu bekämpfen. Genauso wie du deinem Kind in schwierigen Situationen einen Halt gibst, kannst du dir auch selbst diesen Halt geben. Du bist das (innere) Kind und die Mutter zur gleichen Zeit.

Fehler 40

Lass mich dir zunächst erklären, was die Überschrift bedeutet:

Während meines Studiums in den 1990ern arbeitete ich im IT-Support eines westfälischen Modeherstellers. Für die Supportanfragen hatten wir verschiedene Kategorien. „Fehler 40“ meinte, der Fehler sitzt 40 cm vor dem Bildschirm, also einen Bedienerfehler. Das Programm funktionierte einwandfrei, nur der Anwender hatte etwas falsch gemacht. Um die Lösung zu finden, musste man herausfinden, was der User falsch gemacht hatte. Fehler 40 machte immer den Großteil der Supportmeldungen aus. Nun, was hat das mit dir zu tun?

Es ist möglich ein erfülltes und harmonisches Familienleben zu führen. Du kannst Familie, Beruf und deine Partnerschaft unter einen Hut bringen und dich dabei wohl fühlen. Du musst dazu nur ehrlich zu dir selbst sein. Werde dir bewusst wer du bist, was dir wichtig ist und wie dein Wahres-Ich im Moment aussieht, aber auch, welches Ideal-Ich du dir wünschst. Wie möchtest du sein? Wie möchtest du dich fühlen? Dann kannst du das Leben aufbauen, das du führen möchtest und das zu dir passt.

Der Körper folgt immer dem Geist und wir erschaffen unsere Umwelt nach dem was wir innerlich fühlen. Das ist das Nadelöhr, durch das du den Faden deines Traumlebens führen musst. Du musst dir vorstellen, wie du leben möchtest, was du

erleben möchtest und wie es sich anfühlt. Dann wirst du ganz selbstverständlich deine eigenen Bedürfnisse spüren und sie deiner Umwelt mitteilen. Was meine ich damit?



Stell dir einmal vor, dein Arbeitgeber (oder Vorgesetzte) würde von dir verlangen die Toiletten in deinem Büro zu putzen, weil die Reinigungskraft aus Kostengründen gekündigt wurde. Würdest du das tun? Ich glaube, du würdest ganz selbstverständlich zu ihm / ihr sagen, dass das nicht deine Aufgabe sei. Du würdest nicht groß darüber nachdenken, sondern deine Einstellung klar äußern. Würde der gleiche Arbeitgeber / Vorgesetzte dich aber auffordern für ein Problem, dass innerhalb deines Tätigkeitsfeldes liegt, eine Lösung zu finden, würdest du das tun. Du würdest herausfinden, wo das Problem liegt und dir vorstellen, wie der Ablauf besser funktionieren könnte. Du hättest also eine Idee, die du ausarbeiten würdest. Anschließend würdest du mit deinem Arbeitgeber darüber reden und ihr würdet deine Idee umsetzen oder weiter ausarbeiten.

Ganz genauso kannst du auch dein Privatleben gestalten. Finde heraus was nicht so funktioniert wie du es gerne hättest. Was ist dir wichtig? Was vermisst du in deinem Leben? Wofür hättest du gerne mehr Zeit? Welche Aufgaben sind dir zu viel? Wo fühlst du dich allein gelassen? Wo hättest du gerne mehr Unterstützung? Die Antworten auf diese Fragen findest du darin, indem du dir vorstellst, wie dein Privatleben sein sollte.

Die meisten Menschen sind damit beschäftigt, sich darüber Gedanken zu machen, was ihnen nicht gefällt. Die Wohnung ist zu klein, das Geld zu knapp, der Partner hat keine Zeit / Interesse, die Kinder beschweren sich gefühlt 24/7, man hat keine Zeit für sich selbst, das Wetter ist schlecht, etc. An manchen Tagen kann ich mit solchen Gedanken den ganzen Tag verbringen. Und in meinem Körper produziere ich dann die

Botenstoffe, die mich diese destruktiven Emotionen fühlen / erleben lassen. Damit sinkt meine Laune immer tiefer, und das strahle ich auf meine Umwelt aus. Diese reflektiert genau die Signale, die sie empfängt. Natürlich meckern die Kinder und machen was sie wollen. Natürlich ist der Partner ständig mit anderen Dingen beschäftigt. Und natürlich bin ich frustriert, wenn ich nach schönen Ferienzeilen für den nächsten Sommerurlaub suche, und feststelle, dass wir uns das nicht leisten können oder die aktuellen Corona-Regeln eine Planung sowieso sinnlos machen. Und solange ich in diesem Loop von schlechten Gedanken gefangen bin, wird sich an den Umständen auch nichts ändern. Im Gegenteil; mein Unterbewusstsein wird mir immer mehr Beweise für meine schlechte Laune liefern, weil ich sie in mir bereits fühle.

Ein schönes Beispiel, um den Zusammenhang zwischen dem, was du dir vorstellst und dem was in deinem Leben passiert, zu verdeutlichen ist auch das Thema *Eifersucht*, bzw. das Gefühl für den Partner nicht mehr so attraktiv zu sein:

Nach einer Geburt hat sich dein Körper verändert. Die Hüften und Oberschenkel sind etwas breiter geworden, die Brust hängt etwas und die Bauchdecke ist auch weicher als früher. Du schaust in den Spiegel und findest dich selbst nicht mehr so attraktiv wie früher. Wir Frauen sind da immer sehr kritisch. Du fängst an, deinen Partner nach Bestätigung zu fragen („Findest du, ich bin dick geworden?“, „Was gefällt dir an mir?“, „Findest du mich noch hübsch?“). Das sind gefährliche Fragen, auf die dein Partner sehr vorsichtig reagiert. Instinktiv weiß er, dass es keine richtige Antwort darauf gibt. Er fühlt sich unwohl und wird vorsichtig. Gleichzeitig seid ihr beide in dem Alltags-Familien-Trott gefangen. Die To-Do-Liste muss abgearbeitet werden. Es gibt kaum noch freie Zeit für euch beide, und wenn die Kinder abends im Bett liegen, habt ihr beide keine richtige Lust mehr aufeinander. Du fängst allmählich an, dir in deiner Fantasie

vorzustellen, was dein Partner über dich denkt oder ob er anfängt sich nach einer anderen Frau umzusehen. Die Eifersucht keimt in dir.

Und sofort fängst du an, nach Zeichen zu suchen, die dir dein Gefühl bestätigen. Du achtest auf seine Blicke, wenn ihr zusammen im Bad seid. Du registrierst, wenn er länger arbeiten muss oder häufig in Besprechungen ist. Du beginnst sein Handy nach Nachrichten oder neuen Facebook-Freundschaften zu durchsuchen. Vielleicht hat sich auch die Ex-Freundin wieder mal gemeldet. Und dann siehst du in Kleinigkeiten eine Bestätigung für deinen Verdacht. Dein Unterbewusstsein lenkt dich praktisch zu den vielen kleinen Beweisen, die dir dein Gefühl bestätigen. Dein Misstrauen wird immer größer und du fühlst dich immer mehr wie ein Punkt auf der Inventurliste. Dieser Kreislauf kann so weiter gehen, und führt dich immer mehr zur Entzweiung.

Es geht nicht darum, ob dein Partner dich wirklich betrügt oder nicht. Allein dein Gedankengang führt dazu, dass ihr euch immer mehr voneinander entfernt, dein Misstrauen immer größer wird und ihr euch wegen Nichts streitet.

Wenn das so rum geht, geht es dann auch andersrum?

Ich meine, wenn dein Unterbewusstsein dir dafür Beweise liefert, dass dein Leben im Arsch ist, kann es dir dann nicht auch die Beweise dafür liefern, dass dein Leben super ist? – Klar! Stell dir vor, wie du dein Leben führen möchtest und fang an, es danach zu gestalten.



Ich möchte noch einmal auf das letzte Kapitel eingehen, in denen die Emotionen Erfahrungen sind, die wir über unsere Gedanken immer wieder erleben.

Auf ein Gefühl folgt immer ein Gedanke, welcher wieder ein Gefühl erzeugt, der wiederum einen Gedanken zur Folge hat, usw. Negative Gedanken erzeugen negative Gefühle und positive Gedanken erzeugen positive Gefühle.

Wenn ich meine eigenen Gedanken beobachte, stelle ich fest, dass es viel einfacher ist negative Gedanken zu machen als positive. Ich muss mich richtig konzentrieren, um positive Gedanken zu erleben. Den Großteil des Tages verbringe ich automatisch damit mir vorzustellen, was alles schief laufen kann. Nur wenn ich entspannt bin, alles erledigt habe und mit einem Glas Wein auf meinem Sofa sitze, fällt es mir leicht, positive Erinnerungen / Gedanken zu haben. Wie ergeht es dir?

Dieses Verhalten dient unserem Überleben. In der Steinzeit war es ungemein hilfreich sich vorzustellen was alles passieren kann, wenn man seine sichere Höhle verlässt. Der Säbelzahn tiger könnte hinter dem nächsten Gebüsch lauern, weil er selbst in der Nachbarschaft seinen Bau hat und im Moment Junge großzieht. Wenn ich ein bestimmtes Ziel habe, ist es sinnvoll sich den Weg vorzustellen, um eine Strecke zu wählen, die möglichst sicher und einfach ist. Auch heute noch schützt uns die Konzentration auf mögliche Gefahren davor, unerwünschte Erfahrungen zu machen. So stellst du vor der Abfahrt sicher, dass deine Kinder im Auto angeschnallt sind, in deiner Handtasche sind Personalausweis und Krankenkassenkarte und der Sinn der meisten Verkehrsregeln ist dir auch bekannt.

Aber das Leben hat sich seit der Steinzeit geändert. Heute kann alles eine Gefahr darstellen. Und jede Gefahr erzeugt Konsequenzen. Im März 2020 konnten sich nur wenige Menschen vorstellen, dass die Corona-Pandemie so

weitreichende Konsequenzen für unser Alltagsleben und unsere Existenz birgt. Nach 1 Jahr leiden viele Familien unter Existenzängsten, Gewalt und sozialer Ausgrenzung. Die Gewohnheit, sich die Zukunft schwarz auszumalen, wird zur echten Bedrohung für unsere Gesundheit.

Eine Gewohnheit entsteht durch Wiederholung. Unser Gehirn prägt sich alles ein, was wir regelmäßig tun, damit es immer einfacher geht. Dadurch entstehen neuronale Netzwerke¹¹. Wenn wir uns gewohnheitsmäßig negative Gedanken machen, werden diese neuronalen Netzwerke immer stärker und es wird anstrengend sich positive Gedanken zu machen.

¹¹ D.O. Hebb: The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory.

Gemäß den Theorien der modernen Neurowissenschaft reflektiert das Gehirn alles, was wir über unser Umfeld wissen. Sämtliche Informationen, die wir im Laufe unseres Lebens aufgenommen haben, werden in den synaptischen Verbindungen des Gehirns gespeichert (neuronales Netzwerk). Im Wachzustand, während wir routinemäßig auf bestimmte Anreize von außen reagieren, aktiviert unser äußeres Umfeld diese Schaltkreise im Gehirn. Darauf reagieren wir automatisch und denken analog zu unserem Umfeld. Es werden vertraute neuronale Netzwerke aktiviert, die im Gehirn fest verschaltete Erfahrungen der Vergangenheit widerspiegeln. Wenn unsere Gedanken unsere Realität bestimmen und wir immer wieder dasselbe denken, erzeugen wir auch täglich immer wieder dieselbe Realität. Man könnte sagen, die Umwelt steuert den Geist. Geist wird in der Neurowissenschaft als das Gehirn in Aktion definiert. Wenn sie sich immer wieder geistig in Erinnerung rufen wer sie angeblich in Bezug auf die Außenwelt sind, erzeugen sie auch immer wieder dieselbe Geisteshaltung. Sie reagieren mit demselben physischen Gehirn, das ihren Erinnerungen entspricht, und erzeugen dadurch eine Geisteshaltung, die ihrer Vergangenheit entspricht. Damit wird die Vergangenheit zu ihrer Zukunft. (Dr. Jo Dispenza, Ein neues Ich, S. 76/77)

Aber über positive Gedanken können wir unser Bild über unsere eigene Identität verändern und somit unser Leben aktiv gestalten. Alles was wir tun müssen ist, *die Gewohnheit des Denkens zu verändern.*

Der Körper folgt immer dem Geist



In den 1990er Jahren gab es ein Experiment: Die Harvard University hatte Probanden gebeten fünf Tage lang zwei Stunden täglich einhändige Fingerübungen fürs Klavier zu üben, ohne dabei ein echtes Klavier zu spielen. Die Vergleichsgruppe spielte dieselben Fingerübungen auf einem Klavier, in derselben Zeit. In Gehirnscans wurde nachgewiesen, dass bei beiden Gruppen dieselben Neuronengruppen aktiviert und vergrößert worden waren, egal, ob sie physisch Klavier gespielt hatten oder nur mental geübt¹².

Es ist also egal, ob wir physisch und haptisch eine Erfahrung machen, oder nur mental. Unser Gehirn verändert sich. Und indem wir neue neuronale Netzwerke bilden, durch neue Gewohnheiten, ändert sich auch unsere innere Einstellung, und damit unser tägliches Handeln.

Indem du dir vorstellst, wie dein ideales Leben aussieht, wie du handelst, wie du reagierst und wie du fühlst, veränderst du automatisch deine innere Identität und damit dein gesamtes Wesen.

Dieses geänderte Wesen erlebt ein anderes Leben, weil es ganz natürlich seine persönlichen Bedürfnisse befriedigt und Grenzen setzt. Das hat enormen Einfluss auf seine Umwelt. Es erlebt ein

¹² A. Pacual-Leone: Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills

Leben nach seiner Vorstellung und kreiert Erfahrungen, die es machen möchte.

Und du kannst jetzt damit anfangen. Egal wo du bist, egal wie dein Leben in diesem Moment aussieht. Alles was du tun musst, ist es dir vorzustellen, Schritt für Schritt. Und ich zeige dir in diesem Buch, wie du das machst.

Dein neues Leben gestalten

Seien wir doch mal ehrlich. Wenn wir über Mental Load reden, meinen wir nicht, das gesamte Leben, wie es derzeit ist, radikal zu ändern. Vieles in deinem Leben ist wunderschön. Du liebst deine Kinder und willst ein Familienleben (im Idealfall mit dem richtigen Partner).

Wenn es um Veränderungen geht, sprechen wir von gezielten Veränderungen. Was genau möchtest du ändern? Möchtest du Verantwortung abgeben? Willst du mehr Gleichberechtigung im Haushalt und in der Kinderbetreuung? Oder möchtest du wieder mehr arbeiten und deinen Anteil am Familieneinkommen vergrößern, damit du besser abgesichert



bist, oder ihr euch eure Wünsche erfüllen könnt? Wünschst du dir mehr Zeit für dich selbst, mehr Freiraum und wieder mehr Selbstbestimmung über deinen Alltag oder mehr Zweisamkeit mit deinem Partner?

Was immer es ist, das du verändern möchtest, starte mit einer Vision

Stell dir vor, wie du in deinem neuen Büro sitzt und deine neue Arbeit verrichtest. Wie die Zusammenarbeit mit deinen Kollegen ist. Und nach Feierabend fährst du nach Hause und die Hausarbeit ist bereits erledigt. Die Kinder haben die Hausaufgaben gemacht, der Einkauf ist getan und ihr könnt gemeinsam das Abendessen vorbereiten und den morgigen Tag besprechen.

Oder du stellst dir vor, wie du regelmäßig den tollen Sportkurs besuchst, für den du dich angemeldet hast. Du fühlst dich gut und hast Spaß. Du fühlst dich wohler in deinem Körper und hast mehr Energie.

Oder du siehst dich und deinen Partner, wie ihr gemeinsam in einem tollen Spa entspannt. Ihr trinkt gesunde Smoothies im Jacuzzi, gönnt euch eine Massage und geht anschließend chic essen. Die Kinder sind beim Babysitter und haben ihren eigenen Spaß.

Was immer es ist, was du an deinem Leben verändern möchtest: Starte mit einer Vision. Nur wenn du weißt, was du dir wünschst, kannst du darauf zugehen. Du würdest doch auch nicht in den Urlaub fahren, ohne ein konkretes Ziel, oder?



Und je besser du dir das Ziel vorstellen kannst, umso konkreter wirst du deine Maßnahmen und Schritte planen. Du wirst wissen was du brauchst, um dein Ziel zu erreichen. Die meisten Dinge, die du dafür brauchst sind sehr einfach mit Geld zu beschaffen. Einige bedürfen einer organisatorischen Umstrukturierung und neuen Verabredungen. Aber es wird sich erst etwas ändern, wenn du es änderst. Also pack es an.

In den folgenden Abschnitten gebe ich dir Tipps, wie du dein jeweiliges Wunschziel erreichen kannst.

Management in der Familie

Vielleicht kennst du den Werbespot von Vorwerk, der 2003 im Fernsehen lief. Auf einer Party wird eine attraktive Frau gefragt, was sie denn so beruflich mache. Die Frau überlegt kurz (es wird eine Zusammenfassung ihres Familienalltags gezeigt) und antwortet selbstbewusst: „Ich manage ein kleines, erfolgreiches Familienunternehmen.“

Ich möchte hier keine Marketinganalyse machen, und die plumpe Bedienung der Stereotypen (Hausfrau, Mutter = glückliches Leben) überlasse ich auch gerne anderen. Aber die Aussage der Frau, die Managerin eines erfolgreichen Familienunternehmens zu sein, die will ich hier herausstellen.

Bereits in der Einleitung hatte ich dir meine Sichtweise einer Familie erklärt: Es ist wie ein Unternehmen. Es gibt ein Unternehmensziel (die Bedürfnisse der gesamten Familie zu befriedigen und zu sichern), das mit Millionen kleinen Teilaufgaben verbunden ist. Eine Familie muss betriebswirtschaftlich und sozial geführt werden. Alle Aufgaben müssen erledigt werden, aber dafür stehen nur wenige Menschen / Mittel zur Verfügung.

Für einige Aufgaben gibt es einfache Lösungen und Ablaufpläne. Man kann sie in einen Kalender eintragen, delegieren, überwachen, bewerten, automatisieren oder auch lassen. Für andere Aufgaben gibt es keine Musterlösung. Der Erfolg eines solchen Unternehmens ist nicht mit logischen Argumenten zu erklären, sondern hängt von dem Gemeinschaftsgeist, dem gemeinsamen Spirit, ab.

Dieser Spirit bildet sich aus allen Mitgliedern der Familie und ihrem jeweiligen Zugehörigkeitsgefühl zu der Gemeinschaft. Fühle ich mich wohl in diesem Team? Ist meine Verantwortung für diese Familie das, was ich mir für mein Leben wünsche? Wie geht es mir mit meiner Rolle innerhalb dieses Teams?

In der Führungslehre weiß man, dass sich die Manpower (optimale Arbeitsleistung eines Mitarbeiters) aus mehreren Komponenten zusammensetzt:

- 👤 Der normalen Arbeitsleistung, die sich aus der Aufgabenbeschreibung und der Arbeitszeit ergibt, und
- 👤 dem Kreativpotential eines Mitarbeiters. Dieses Potential bringt dauerhaft ein gutes Ergebnis hervor. Der Mitarbeiter ist nicht nur daran interessiert, dass er / sie sein Arbeitsgebiet voll ausschöpft; er / sie macht sich auch noch selbständig Gedanken zur Verbesserung und ist an dem Gesamterfolg des Unternehmens interessiert. Er / sie wirkt auch nach außen motiviert und engagiert. Er oder sie identifiziert sich mit seinem Arbeitgeber und dessen Unternehmenswerten.

In einer Familie unterscheidet sich die Manpower auch in Arbeitsleistung und Kreativpotential. Wenn letzteres nicht passt, zeigt sich das häufig daran, dass einer von beiden nur Aufgaben auf Zuruf erledigt. Das ist der Fall, wenn du deinem Partner sagen musst, dass der Müll raus muss, die Windeln alle sind, das Essen fertig im Kühlschrank steht und was euer Kind zum Einschlafen braucht.

Aber es geht auch anders:

Gerechte Aufgabenteilung: Erfolgreiche Manager können delegieren

Wenn du und dein Partner den Test aus dem ersten Kapitel gemacht habt, dann habt ihr jetzt eine schöne Übersicht über alle Aufgaben, die bei euch anfallen, wer diese meistens erledigt und wieviel Zeit sie in Anspruch nehmen. Und ihr habt eine Grundlage, um euch darüber zu unterhalten, ob ihr mit dieser Aufgabenteilung zufrieden seid oder sie ändern möchtet, und ob einzelne Aufgaben evtl. delegiert oder vereinfacht werden können (an Dienstleister z. B.). Wenn ihr beide arbeitet, lohnt sich die Investition in eine Haushaltshilfe vielleicht. Die Steuererklärung kann auch von einem Steuerberater übernommen werden, der euch zeigt, wie man die Belege einfach und zeitsparend ablegt. Nach meiner Erfahrung bringt es unheimlich viel Entspannung in den Alltag, wenn man „lästige Aufgaben“ an jemanden abgeben kann, der es gerne tut und dafür bezahlt wird.

Beschäftigen wir uns aber zunächst mit den ganz normalen Alltagsaufgaben:

-  Haushalt
-  Kinderbetreuung
-  Soziale Kontakte der Kinder

Diese Aufgaben lassen sich sehr gut planen. Die Frage ist meist nur: Was ist wichtig, dringend, oder nice to have (schön zu haben). Die Priorisierung dieser Aufgaben ist furchtbar einfach:

Zunächst solltet ihr gemeinsam einen Tag in der Woche vereinbaren, an dem ihr euch über die anstehenden Termine und Aufgaben der nächsten Woche unterhalten und diese aufteilen könnt. Euer ganz persönlicher Teamtag. Diese „Besprechung“ sollte eine hohe Priorität in eurer Wochenplanung haben. Ja, ich weiß: Es ist zunächst einmal

lästig und anstrengend, im Voraus zu planen. Mir ging es früher genauso. Grundsätzlich bin ich eher der spontane Typ, der flexibel bleiben möchte und sich gerne überraschen lässt. Aber wenn du ein paar Mal einen Wochenplan erstellt hast, wirst du sehen, wo die Vorteile liegen:

- ☞ Wenn du einen Überblick über die Aufgaben hast, die die kommenden Tage auf euch zukommen, fühlst du dich sicherer.
- ☞ Einiges kann man leicht vorbereiten, so dass die Aufgabe schneller erledigt ist.
- ☞ Du kannst auf unvorhersehbares flexibler reagieren, weil du weißt, wo du Zeitpuffer hast, was du umstellen, verschieben oder absagen kannst.
- ☞ Du weißt, wann du deinen Tag starten musst, um genug Ruhe für dich zu haben, und kannst eigene kleine Ruhezeiten einbauen.
- ☞ Ein Aufgabenüberblick hilft auch, die Aufgaben aufzuteilen. Jeder weiß was er machen muss, wofür er die Verantwortung trägt, und kann sich frühzeitig melden, wenn er etwas nicht erledigen kann.
- ☞ Auch eure Kinder können, je nach Alter, eingebunden werden. Ab drei Jahren können Kinder kleine Aufgaben im Haushalt übernehmen, und so lernen, wie ein Familienalltag organisiert wird. Sie übernehmen Verantwortung und lernen in kleinen Schritten Selbstdisziplin. Gerade für Kinder in der Trotzphase (Autonomiephase) ist es wichtig Aufgaben zu erhalten, die für die Gemeinschaft einen Nutzen haben. Sie fühlen sich dadurch groß und werden selbstbewusster.

Wenn ihr euch gemeinsam an den Tisch gesetzt habt, schreibt eine To-Do-Liste mit allem, was euch einfällt. Macht ein richtiges Brain-Storming und sammelt erst einmal alles. Genauso, wie du gemeinsam mit deinem Kind das Kinderzimmer

aufräumst, werft ihr erst einmal alles auf einen Haufen. Ihr könnt es in eine Liste schreiben oder jede Aufgabe einzeln auf ein kleines Blatt notieren.

Habt ihr alles aufgeschrieben? Dann geht es jetzt daran, jeder Aufgabe die richtige Priorität zu geben. Wir finden die richtige Priorität, indem wir die Aufgaben in die folgende Tabelle einsortieren:

Dringend aber nicht wichtig	Dringend & wichtig
Nicht wichtig & nicht dringend	Wichtig aber nicht dringend

Hier mal ein Auszug meiner To-Do-Liste (unsortiert):

Zahnreinigung Kinder
Müll rausstellen (Papier)
Kellerwoche
Einkaufen
KFZ-Werkstatt Reifen aufziehen
Steuerberater EKSt
Betten beziehen
Kuchen für Geburtstag backen
Fenster putzen

Das sind nur die Aufgaben, die in der kommenden Woche anstehen und in den Alltag integriert werden müssen.

Nun sortiere ich die einzelnen Punkte in das Schema ein:

<i>Dringend aber nicht wichtig</i> • Einkaufen • Kuchen backen für Geburtstag	<i>Dringend & wichtig</i> • Zahnreinigung Kinder
<i>Nicht wichtig & nicht dringend</i> • Fenster putzen • KFZ-Werkstatt Reifen aufziehen • Betten beziehen	<i>Wichtig aber nicht dringend</i> • Kellerwoche • Müll rausstellen (Papier) • Steuerberater EKSt

Hängt das Schema so auf, dass es gut sichtbar ist. Du siehst, dass in dem Kästchen oben rechts die Aufgaben stehen, die eine hohe Priorität haben. Aufgaben mit niedriger Priorität stehen unten links. So siehst du mit einem Blick, was zu erledigen ist und worauf du ein Auge haben musst. Und jeder andere deiner Familie sieht das auch.

Jetzt könnt ihr die Aufgaben verteilen. Wer macht was? Ihr könnt die Personen oder Wochentage, an denen die Aufgabe erledigt sein muss, mit Farben kennzeichnen, das ist leichter zu erkennen. So weiß jeder, wofür er verantwortlich ist, und kann es in seiner eigenen To-Do-Liste einbauen. Ihr könnt euch auch darüber unterhalten. Fühlt sich jemand ausgenutzt, weil er immer für diese Sache verantwortlich ist? Kann man vielleicht Aufgaben abgeben; z. B. einen Fensterputzer rufen? Brauche ich für eine Aufgabe eine Zuarbeit von jemand anderem; z. B. die Kontoauszüge für den Steuerberater?

Auf diese Weise habe ich 10 Jahre im Team Konzepte für Seminare erstellt. Es funktioniert also. Probiere es aus. Deine Kinder werden auch Spaß daran haben, wenn sie das Konzept verstanden haben.

Und wenn ihr mal nicht alles schafft, weil etwas anderes dazwischenkam, ist es nicht schlimm. Diese Aufgabe wandert dann in die nächste Woche und bekommt vielleicht eine andere Priorität.

Der nächste Punkt, über den ich mit dir sprechen möchte, ist sehr wichtig. Auch wenn wir im Allgemeinen nicht über Geld reden (man hat welches oder auch nicht 😊), ist es für eine ausgeglichene Beziehung ungemein wichtig sich darüber offen zu unterhalten.

Finanzen

Egal, wie ihr eure Familie organisiert: Alte Rollenteilung, in dem einer arbeitet und der andere zu Hause ist, oder eine 50/50-Regel (beide Teile arbeiten Vollzeit und organisieren den Alltag), oder 70/30-Regel (einer arbeitet Vollzeit, der andere Teilzeit und ist für den Großteil des Ablaufs zuständig), es hat für jeden von euch Konsequenzen.

Wenn einer von euch darauf verzichtet, zu arbeiten, hat das Auswirkungen auf das gesamte Familieneinkommen und auf die Altersvorsorge. Wie ich anfangs schon erwähnt hatte, liegt die durchschnittliche Beziehungsdauer bei knapp 15 Jahren. Auch wenn ihr euch nicht zum Durchschnitt zählt, so solltet ihr beide doch die Möglichkeit der Trennung nicht völlig ignorieren.

Jedes Paar hat am Anfang den Anspruch, die Familie gemeinsam zu gestalten. Die Kinder haben zwei Elternteile und sollten auch mit beiden gemeinsam aufwachsen. Aber wir sind alle nur Menschen. Und wenn sich im Laufe der Zeit herausstellt, dass

dieses Leben für einen von euch beiden (oder euch beiden zugleich) nicht mehr passt, ist eine Trennung eine gute Sache, damit jeder von euch glücklich werden kann. Wie gesagt, es geht in diesem Buch darum, sich das Leben aufzubauen, das du dir wünschst.

Auf der Uni hat mein Jura-Professor immer gesagt: „Im Leben gibt es nur zwei Dinge, auf die man sich verlassen kann: Die Steuer und der Tod. Alles andere sollte man frühzeitig regeln.“. 30 Jahre später kann ich wirklich sagen, dass er damit Recht hatte. Also, macht euch Gedanken, wie ihr die Finanzen in eurer Familie regeln wollt. Wer trägt was und was passiert, wenn ihr euch trennen solltet. Dafür empfehle ich dir, euch von Experten beraten zu lassen.

Ein Steuerberater hilft euch bei der Berechnung verschiedener Einkommensmodelle und dabei herauszufinden, was zu euch finanziell passt. Wenn du bspw. in einer Region lebst, in der die Kinderbetreuung sehr teuer für die Familien ist (wie z. B. in Bayern), müsst ihr wissen, ob sich der Aufwand lohnt, wenn einer von euch in Teilzeit arbeitet, oder ob etwas anderes besser für euch geeignet ist.

Euer Bankberater / Finanzberater kann euch dabei helfen, die richtige Altersvorsorge zu entwickeln. Dazu solltet ihr euch darüber Gedanken machen, was ihr euch für eure Familie wünscht; eine Immobilie, finanzielle Flexibilität oder ein klassisches Sparmodel, das erst ab einem bestimmten Alter ausgezahlt wird. Und was könnt ihr von der gesetzlichen Rente erwarten? Bei eurem jetzigen Lebensmodell und später?

Gerade wenn ihr in einer eheähnlichen Gemeinschaft lebt, ist es wichtig, das gemeinsam geschaffene Vermögen im Falle einer Trennung gerecht zu teilen. Wenn ihr euch eine Immobilie kauft, z.B. auch wenn einer von euch den Großteil des Familienmanagement übernimmt, unterstützt er / sie damit den

Partner, da der sich auf seine Karriere konzentrieren kann. Wie gesagt; Care Work ist unbezahlt, nimmt aber sehr viel Zeit in Anspruch. Und du musst diese Aufgaben höchst persönlich erledigen. Bei einer Trennung habt ihr keinen Anspruch auf Versorgungsausgleich (für die Altersvorsorge). Und einer von euch muss gehen und sich ein neues zuhause aufbauen. Bei all diesen Fragen kann euch ein Rechtsanwalt helfen. Auch wenn so eine Beratung nicht ganz billig ist; die Investition lohnt sich in jedem Fall, damit jeder von euch das Gefühl hat, gleichberechtigt zu sein.

Alle diese Gedanken hängen mit dem „Jetzt“ zusammen. Wie sieht eure derzeitige finanzielle Situation aus? Die meisten Paare haben keinen genauen Überblick über ihre aktuelle Lage. Das hängt sicher damit zusammen, dass das immer ein unangenehmes Thema ist. Gerade, wenn ich das Gefühl habe, das Geld sei knapp, schiebe ich die Budgetplanung gerne beiseite und beschäftige mich lieber mit anderen Dingen. Und in einer Familie gibt es immer etwas, mit dem man sich dringend beschäftigen muss.

Nichtsdestotrotz solltest du dich in regelmäßigen Abständen (2-3 mal pro Jahr) mit eurem aktuellen Budget beschäftigen, um

- 🌀 Sicherheit zu bekommen,
- 🌀 Kurzfristige Ziele planen zu können und
- 🌀 Ein Gefühl von Gleichberechtigung entwickeln zu können.



Du möchtest mit deinem Partner auf Augenhöhe reden? Dann macht euch gemeinsam Gedanken über eure finanziellen Mittel, wer wieviel von den Kosten trägt, wieviel für die persönlichen Bedürfnisse zur Verfügung stehen, wieviel für die Familie verwendet wird und wofür

die Ersparnisse verwendet werden.

Jeder weiß, wieviel er / sie an Einkommen hat, Brutto und Netto. Und wie hoch die Miete ist, hat auch noch jeder im Kopf. Aber weißt du, wie Schulden leicht entstehen? Indem man die Kleinigkeiten übersieht.

Um einen Überblick zu bekommen, wie ihr euer Budget derzeit einteilt, wo das Geld wirklich hinfließt und was ihr gemeinsam daran verändern könnt, ist es wichtig, dass ihr über einen festen Zeitraum von mindestens einem Monat (besser drei Monate) alle Ausgaben notiert.

Seht eure Kontoauszüge durch und schreibt alle Ausgaben in eine Liste. Notiert euch über einen Monat alle Dinge, die ihr gerade Mal aus dem Portemonnaie bezahlt, so quasi nebenbei. Schreibt die Ausgaben von jedem Ausflug, Geburtstag, Familienfeier, Kleidung, Reparaturen und alles auf, was im täglichen Leben so passiert. Das ist anstrengend, ich weiß; und es klappt auch bei mir nicht immer zu 100 %. Aber wenn du schon 70 % der Ausgaben erfasst, bekommst du ein Gefühl dafür, wo euer Bargeld bleibt. Und letzten Endes kommen noch die unvorhersehbaren Ausgaben der Vergangenheit hinzu: Autoreparaturen, Steuernachzahlung, Zahnarztrechnung, etc.

Wenn du alles in einer Liste hast, kannst du sie nach Oberbegriffen sortieren (clustern):

Festkosten:

- ♡ Miete
- ♡ Strom
- ♡ Telefon
- ♡ Versicherung
- ♡ Kinderbetreuungskosten
- ♡ Abos
- ♡ Internetkosten

Lebenshaltung:

- ♡ Essen
- ♡ Drogerieartikel
- ♡ Geschenke
- ♡ Kleidung Kinder

Sonderausgaben

- ♡ Ungeplante Anschaffungen (Waschmaschine, etc.)
- ♡ Reparaturen
- ♡ Zahnarztrechnung / medizinische Sonderleistungen

Taschengeld

- ♡ Persönlicher Bedarf
- ♡ Friseur
- ♡ Kleidung

Urlaub

- ♡ Jahresurlaub
- ♡ Kurztrips
- ♡ Ausflüge

Diese Liste ist wieder nur ein Beispiel. Du hast anhand deiner Notizen deine persönliche Aufstellung. Am Schluss solltest du noch 10 % deines Brutto-Einkommens in dein Sparschwein stecken.

Jetzt hast du einen Überblick über euren derzeitigen Geldfluss und siehst, wo das Geld hin geht. Für mich ist das immer mit großen Augen verbunden. Gerade die Kleinigkeiten machen in meinem Budgetplan einen großen Anteil aus.

Kindererziehung



Die Kindererziehung ist meistens das, was mit *Gender Care Gap* gemeint ist. Bei einer Familie dreht sich eben alles um die Kinder. Sie sind der Grund, warum du eine so große Wohnung / Haus hast, warum du in der kinderfreundlichen Gegend wohnst, mit viel Grünflächen und guten Schulen in der Umgebung. Wegen der Kinder freudest du dich mit anderen Eltern an; weil die Kinder befreundet sind und es die Verabredungen einfacher macht. Die Bedürfnisse der Kinder bestimmen die Urlaubsplanung und sind der Grund, warum die großen Familienfeste, wie Weihnachten und Ostern, immer so aufwendig gefeiert werden. Nur wegen meiner Kinder habe ich kochen und backen gelernt. Ich habe meinen Beruf den Bedürfnissen der Kinder untergeordnet, und passe meine Freizeit ihrem Zeitplan an.

Die Kinder brauchen auch die volle Unterstützung von beiden Elternteilen. Wir müssen ihnen zeigen, wie man soziale Kontakte pflegt und wie man mit Konflikten umgeht (dazu später mehr). Von uns lernen sie, warum es so wichtig ist, in der Schule sein Bestes zu geben, und wie man mit Enttäuschungen umgehen kann. Sie brauchen Nestwärme und Geborgenheit, um sich frei entwickeln zu können. In der Pubertät zeigen wir ihnen, wie sie ihr Selbstwertgefühl entwickeln und stärken, und worauf es bei der Partnerwahl ankommt. Durch uns werden sie zu empathischen und verantwortungsvollen Menschen, die sich im

Leben selbständig zurechtfinden und mit Schwierigkeiten umgehen können.

Und das alles, obwohl wir wissen, dass wir selbst nicht perfekt sind. Das wir selber keine Ahnung haben was richtig oder falsch ist. Wir geben jeden Tag unser Bestes, und wissen nie, ob es genug ist.

Aber wenn du mich fragst, dann sind meine Kinder das Beste, was mir im Leben passiert ist. Sie fordern mich jeden Tag und helfen mir, über mich hinauszuwachsen. Sie geben mir die Zuversicht, dass alles gut wird, und achten darauf, dass der Spaß nicht zu kurz kommt.

Der Tag kann noch so bescheiden gewesen sein. Meine beiden Jungs schaffen es, mit einem unverhofften Joke, dass ich laut loslachen muss, anstatt stundenlang über ein Problem zu grübeln, das ich im Moment eh nicht lösen kann. Durch meine Kinder habe ich gelernt, was Familie überhaupt bedeutet: Zusammenzustehen, in guten, wie in schlechten Zeiten. Sie helfen mir, meine Prioritäten richtig zu setzen und erinnern mich daran, wenn ich mich in Details verstricke.

Eine gute Erziehungspartnerschaft erleichtert die Aufgabe Kindererziehung.

Wenn du das Gefühl hast,

-  dass du allein verantwortlich bist, für die Organisation der Kinderbetreuung und -erziehung,
-  dass dein Partner dir nicht zuhört, wenn du über die kleinen Erfolge eurer Kinder berichtest, oder was in der Kita / Schule passiert ist,
-  dass dein Partner nicht über die Freundschaften / Schwierigkeiten eurer Kinder Bescheid weiß (und auch kein richtiges Interesse dafür zeigt),

- 🔗 dass dein Partner Aufgaben nur auf Zuruf von dir erledigt, aber die Arbeit nicht sieht, die direkt vor seinen Füßen liegt,
- 🔗 dass du komplett allein bist mit allem, was sich um Kindererziehung, Haus und Privatleben dreht, dann

habt ihr zwei keine funktionierende Erziehungspartnerschaft. Und damit nehmt ihr euren Kindern so viel von eurem Erziehungspotential.

Denn das persönliche Wertesystem, also unsere Ansichten darüber, was uns wichtig ist und welche Glaubenssätze wir vertreten, wird in den ersten acht Lebensjahren geprägt. In dieser Zeit lernen die Kinder, was richtig oder falsch ist, bzw. was wichtig und unwichtig ist. Die grundsätzliche Einstellung zu Toleranz, Konfliktfähigkeit, die eigene Wertschätzung und die Priorität, die ich meinen persönlichen Gefühlen gebe, die Ansichten zu Geschlechterrollen, Emanzipation und Arbeitsteilung / Teamverhalten. Das persönliche Selbstbewusstsein und die Selbstliebe entwickeln sich, und natürlich die Einstellung, ob es wichtig ist, Dinge zu Ende zu bringen, die ich angefangen habe¹³.

Das alles und noch viel mehr, lernen sie in der Präge- und Autonomiephase von uns, den Erwachsenen. Die besten Veranlagungen und Talente können sich erst richtig entfalten, wenn die Kinder ein stabiles Ego, mit allem, was dazu gehört, entwickeln.

Sie lernen durch Beobachtung ihrer Bezugspersonen, also ihrer Eltern, Erziehern, Pädagogen. In der Pubertät werden diese Grundsätze zwar wieder in Frage gestellt und über den Haufen

¹³ In meinem Buch „Trotzphase = Wachstumsphase. Wie du dein Kleinkind mit Liebe und Konsequenz durch die Trotzphase begleitest. Für eine tiefe Eltern-Kind-Beziehung“ gehe ich ausführlich über die Entwicklung dieser wichtigen Persönlichkeitsmerkmale ein.

geworfen, doch sie bleiben im Bewusstsein des Kindes erhalten, und schleichen sich immer wieder an die Oberfläche, bewusst oder unbewusst. Das sind ihre Wurzeln, die Grundlage ihrer Identität.

Wie bekommst du nun von deinem Partner die Unterstützung in der Kindererziehung, die du dir wünschst?

Mach dir zunächst ein konkretes Bild, wo und wie du mehr Unterstützung brauchst und forderst. Anschließend suchst du das Gespräch mit deinem Partner.

Verabredet euch richtig. Entweder organisiert ihr einen Babysitter und geht essen oder ihr verabredet euch zuhause, wenn die Kinder schlafen.

Bei dem Gespräch sollte es darum gehen, was du vorhast, was dir aufgefallen ist, wie du dich fühlst und was du dir wünschst. Gebe deinem Partner einen Überblick über die Situation. Es geht nicht darum Vorwürfe zu machen, wie: „Du bist zu wenig da. Die Kinder sehen dich kaum. Ich muss alles alleine machen.“, sondern darum deine Gedanken für deinen Partner nachvollziehbar zu machen.

Wie ich oben schon ausgeführt habe, hat es sich in den meisten Familien mit der Zeit so eingespielt, dass die Mutter die Versorgung und Organisation der Kinder übernimmt. Je kleiner ein Kind ist, umso mehr Nähe braucht es. Durch die Geburt und den damit verbundenen Verdienstausschlag entscheiden sich viele Familien dafür, dass einer von beiden nur Teilzeit arbeitet. So spielt es sich fast natürlich ein, dass du die erste Ansprechpartnerin für alle bist, wenn es um eure Kinder geht. Das ist eine Angewohnheit, die man ändern kann. Wenn sich dein Partner bis jetzt mehr um seine Karriere gekümmert hat,

hat er viele Kleinigkeiten nicht gesehen, die euren Alltag ausmachen. Als alleinerziehende Mutter weiß ich, wie schwierig es ist einen Arzttermin für den Nachmittag zu bekommen. Gerade für Kleinkinder vergeben Kinderärzte gerne U-Termine am Vormittag. Und die meisten Kinder werden zwischen 15 und 16 Uhr aus der Kita abgeholt. Das bedeutet, dass du nicht bis 17 / 18 Uhr arbeiten kannst. Von den Ausfalltagen in der Schule, wie Brückentage, pädagogische Tage oder ganz normale Schulferien, will ich gar nicht reden.

Je nachdem wo und wie du dir mehr Unterstützung wünschst, solltet ihr gemeinsam nach einer Lösung suchen. Seid kreativ dabei.

Analog zu dem vorherigen Abschnitt, in dem ich davon sprach, dass du dir das Leben, das du dir wünschst, vorstellen musst, solltest du dir zunächst darüber Gedanken machen, wie diese Unterstützung konkret aussehen soll. Wahrscheinlich ist es nicht so, dass dein Partner in der Kindererziehung gar nicht vorkommt. Meistens hat man konkrete Themen, in denen du dir vorstellst, dass dein Partner aktiver teilnehmen würde. Und dann kommt es auch darauf an, wie alt deine Kinder sind.

Jedes Alter hat seine eigenen Herausforderungen. Ein Baby hat Schwierigkeiten mit dem Schlafen, ein Kleinkind ist in der Trotzphase und braucht mehr Führung, ein Schulkind braucht Unterstützung im Schulalltag und möchte seine motorischen Fähigkeiten mehr ausbauen. Zu diesen Themen solltet ihr gemeinsam überlegen, wer welche Begabungen hat. Häufig kann der Elternteil einfühlsamer auf eine Entwicklungsphase eingehen, der sich damit besser identifizieren kann. Mein jüngerer Sohn z. B. ist hoch sensitiv und hoch sensibel. Das bedeutet, er kann die Stimmungen anderer Menschen körperlich spüren, weiß aber nicht, wie er sie einschätzen soll. Das führt häufig zu Problemen in der Schule. Wenn bspw. Klassenarbeiten anstehen, ist das Stresslevel seiner

Klassenkameraden sehr hoch. Er spürt diesen Stress körperlich intensiv. Ihm wird übel oder er bekommt Kopfschmerzen. Er kann sich nicht davon abschotten. Mein Exmann kann auf diese Gefühlsschwankungen sehr gut eingehen, besser als ich. Für ihn ist es einfach, seinen Sohn zu beruhigen und seine Gedanken in eine andere Richtung zu lenken. Dafür kann ich besser darauf achten, dass unser Sohn eine Aufgabe auch zu Ende macht, und nicht zwischendurch genervt aufgibt. Und natürlich war es für mich einfacher die Wutausbrüche in der Trotzphase der Kinder auszugleichen. Meine Tätigkeit als Tagesmutter hat mir dabei sehr geholfen.

Überlegt gemeinsam, welche konkreten Herausforderungen gerade in der Entwicklung eurer Kinder eine Rolle spielen, und wer wie darauf eingehen kann. Entwickelt eine richtige Strategie.



Was braucht das Kind gerade mehr, den Vater oder die Mutter? Auch eure eigenen Gefühle spielen hierbei eine Rolle. Wenn dir im Moment die ständigen Wutausbrüche deines Kindes zu viel sind, sagt das nichts über deine Mutterqualitäten oder deine Liebe aus. Wenn dein Partner diese Wutausbrüche normaler Weise nicht mitbekommt oder das Kind in seiner Gegenwart anders reagiert, dann ist das doch ein gutes Zeichen, dass euer Kind im Moment mehr mit dem Verhalten des Vaters anfangen kann als mit deinem. So können z. B. regelmäßige Vater-Sohn-Aktivitäten / Hobbys dem Kind helfen, ein besseres Gefühl für sich selbst zu bekommen. In der Zwischenzeit kannst du dich um

euer anderes Kind kümmern. Das braucht vielleicht mehr Aufmerksamkeit bei einem anderen Thema, wie Schule z. B. Sandwich-Kinder (das mittlere Kind) kommen sich bspw. oft vernachlässigt vor, weil sie ihre eigenen Bedürfnisse immer hinter denen ihrer Geschwister anstellen müssen.

Diese Kinder sind häufig mehr in sich gekehrt und können nicht so gut über ihre Gefühle reden. Ein Mutter-Tochter-Hobby kann diesem Kind ein besseres Gefühl für sich selbst vermitteln und sein Selbstbewusstsein stärken.

Wenn du wieder mehr arbeiten möchtest...

... kann es auch eine Frage sein, ob dein Partner an einzelnen Tagen seine Arbeitszeiten anpassen kann und einfach mehr Alltagsaufgaben in der Kindererziehung übernimmt, wie die Abholung von Kita und Schule und die Betreuung am Nachmittag, damit du selbst mehr Spielraum in deinen Arbeitszeiten hast. Klar, wenn ihr das erste Mal darüber diskutiert, ob das möglich ist, wird es zunächst einmal aussichtslos erscheinen. Aber heutzutage ist es keine Seltenheit mehr auch Vätern anzubieten, die Arbeitszeiten flexibel zu gestalten, um mehr Zeit für die Kinder zu haben. Und durch Corona ist das Thema Homeoffice in vielen Firmen selbstverständlich geworden.

Auch wenn mit dieser Arbeitsumstellung Verdiensteinbußen verbunden sein sollten, könnt ihr das mit deinen Mehreinnahmen vergleichen und ggf. kompensieren. Es gibt viele Optionen, um deinen Alltag umzugestalten. Wichtig ist, dass ihr gemeinsam darüber nachdenkt und Ideen entwickelt. Ihr braucht nur einen guten Einfall, um euer Familienleben umzugestalten. Sucht danach und prüft eure Ideen. Verwerft die, die nicht für euch in Frage kommen, und glaubt daran, dass es möglich ist.

Wenn es um die normale Kinderbetreuung (bringen, abholen, Mama-Taxi, kochen, Nachmittagsbetreuung, etc.) geht, kann es evtl. eine Option sein, sich nach einer Kinderfrau / Nanny oder nach einem Au-pair umzusehen. Wenn ihr beide beruflich engagiert seid, und diese Aufgaben ein Hemmnis bedeuten würden, kann so eine Dienstleistung eine große Hilfe sein.

Meine Cousine bspw. hat zwei Kinder die im gleichen Alter sind wie meine. Sie liebt ihren Job und arbeitet sehr gerne, aber das bedeutet ab und zu Schichtarbeit. Ihr Mann hat eine Führungsposition in der gehobenen Gastronomie, und arbeitet viel zu ungünstigen Zeiten. Für die beiden ist ein Au Pair eine echte Entlastung. Die Kinder haben immer einen festen Ansprechpartner, der seine Zeit ganz nach ihnen ausrichtet. Außerdem bekommen sie einen Einblick in fremde Kulturen und Länder, da das Au Pair meist aus dem außereuropäischen Ausland kommt. Wird ein Kind krank, können die beiden entscheiden, wer von ihnen zuhause bleibt, und sich um das Kind kümmert. Sollte es mal Streit geben, haben sie eine Regelung gefunden. Sie wechseln sich ab. Für diese Familie passt das Modell.

Eine andere befreundete Familie hat sich eine Nanny gesucht, die nach Absprache stundenweise, an ein paar Tagen in der Woche, die Kinder zuhause betreut. Da die Familie drei Kinder hat, ist das die beste Lösung für sie. Die Mehrkosten, die durch die Nanny entstehen, werden durch den höheren Verdienst von beiden Elternteilen kompensiert. Und den größten Teil der Kosten können sie steuerlich absetzen. So hat niemand das Gefühl, etwas aufgeben zu müssen oder sich für die Familie zu opfern. Die Nanny ist flexibel und gerade während der Pandemie eine unschätzbare Hilfe.

Solche Lösungen sind zwar mit zusätzlichen Kosten verbunden, aber einen Teil der Betreuungskosten kannst du durch die

Einkommensteuer absetzen. Ob sich das für euch lohnt, kann euer Steuerberater ausrechnen.

Doch meistens geht es darum, dass der Partner mehr Verantwortung in der Erziehung übernimmt



Du wünschst dir vielleicht, dass er / sie mehr Interesse für die alltäglichen Themen zeigt und im Ganzen einfach präsenter ist? Durch meine Einzelcoachings weiß ich, dass viele Frauen sich wünschen, dass ihr Partner einfach sieht, was zu tun ist, anstatt dass sie ihn ständig auf die einfachsten Sachen aufmerksam machen müssen: „Kannst du den Müll rausbringen? Bringst du die Kinder heute mal ins Bett? Kannst du mit Anton bitte Mathe üben? Besorg bitte das Geschenk für den Kindergeburtstag.“ Die Themenliste ist schier unendlich. Und immer geht es darum, dass du exakt sagen musst, was zu tun ist, damit es getan wird.

Vielleicht wünschst du dir genau dabei mehr Erziehungspartnerschaft. Wenn dein Partner regelmäßig Aufgaben übernimmt, bekommt er auch ein anderes Bild davon, was noch zu tun ist. Und wenn er besser über den Alltag seines Kindes informiert ist, kann er auch mit seinen ganz persönlichen Eigenschaften darauf eingehen. Vielleicht versteht dein Kind einige Dinge leichter, wenn es der Vater erklärt.

Um das zu erreichen, musst du ihm mehr Aufgaben übertragen. Wechselt euch darin ab, wer die Kinder ins Bett bringt, und verbindet damit auch alle anderen Aufgaben, die mit der Abendroutine zusammenhängen: Die Tasche für morgen packen, die Sachen rauslegen, duschen, Zähne putzen, Geschichte vorlesen, etc. Was bei euch eben alles zum Einschlafen dazugehört. Du hast Feierabend, wenn das

Abendessen vorbei ist, und kannst dir eigene Sachen vornehmen.

Oder wechselt euch konkret für ganze Nachmittage ab. Am Dienstag, Donnerstag und Samstag ist Papa-Tag, die anderen Tage gehören Mama (oder eben eine andere Aufteilung). An diesen Tagen ist der Vater für alles zuständig, was mit Kindern zu tun hat: Abholen, Taxi spielen, Verabredungen organisieren, Sportvereine, Schule, etc.

Wer für was zuständig ist, besprecht ihr gemeinsam bei eurer wöchentlichen Planung, die ich bereits oben erklärt habe.

Nur, wenn ihr so eine Regelung vereinbart, dann musst du auch die Verantwortung dafür abgeben. Damit meine ich, dass du dich nicht einmischen darfst, wenn etwas nicht so läuft, wie immer. Dein Partner muss seine eigene Routine herausfinden.



Wenn du ungeduldig im Hintergrund darauf wartest, dass er aufgibt, baut das nur Druck auf, und am Ende kehrt ihr beide schnell wieder zu der alten Routine zurück.

Wenn ich alleinerziehende Väter in meinen Einzelcoachings oder in meinem Umfeld beobachte, finde ich es erstaunlich, wie toll auf einmal Dinge klappen, die vorher jahrelang ein Problem waren. Selbstverständlich denken diese Väter an Windeln, wenn sie alle sind. Natürlich kommunizieren sie mit der Kita und interessieren sich für die Schule ihrer Kinder. Bei den Elternabenden und Schulveranstaltungen sind diese Väter meist gleichwertige Ansprechpartner für Lehrer, Leitung und Erzieher. Sie sind über die Stärken und Schwächen ihrer Kinder informiert und kümmern sich darum. Kindererziehung ist keine Wissenschaft und auch kein Hexenwerk. Es ist eine natürliche Eigenschaft.

Auch für die Kinder wird es zu einer Selbstverständlichkeit, wenn sie beide Elternteile als gleichwertige Ansprechpartner

haben. Wenn es normal ist von Mama oder Papa betreut zu werden, werden sie sich auch bei Problemen dem einen oder anderen anvertrauen.

Für diese Änderungen brauchst du Geduld und Durchhaltevermögen.

Jede Veränderung fühlt sich am Anfang komisch an. Wenn du neue Aufgaben übernimmst, musst du deine eigene Routine erst entwickeln. Alles, was für uns ungewohnt ist, ist mit mehr Anstrengungen verbunden. Umgekehrt ist es auch ungewohnt, etwas nicht zu tun, was man jahrelang täglich gemacht hat. Bspw. bin ich ganz selbstverständlich immer aufgesprungen, wenn eines meiner Kinder geweint oder gerufen hatte. Es ist auch mit Disziplin verbunden, Aufgaben abzugeben. Gerade am Anfang kann es hierbei helfen, wenn du nicht in der Nähe bist.

Wenn ihr zwei neue Verabredungen getroffen habt, dass dein Partner an bestimmten Tagen einfach mal in deine Rolle schlüpft (Haushalt, Mama-Taxi, Kinderbetreuung, etc.), dann empfehle ich dir, in den ersten Tagen gar nicht zuhause zu sein. Sobald du in Rufweite bist, werden die Fragen kommen: „Schatz, wo sind die Gummistiefel? Wo lebt Jaquelines beste Freundin? Wann muss ich Benny aus der Kita abholen? Wann ist noch einmal die Waldgruppe und wo treffen sie sich?“ Die Fragen sind schier unendlich, und ich garantiere es dir, dass du nicht entspannt in der Sonne liegen oder an deinem Konzept arbeiten kannst, sondern dass du irgendwann genervt aufgibst und es doch selbst machst. Dann ist euer Experiment gescheitert.

Auch deine Kinder werden dich nicht in Ruhe lassen, wenn sie es nicht gewohnt sind, von deinem Partner betreut zu werden. Egal ob ihr ein Baby, Kleinkind oder Teenager habt, Kinder wenden sich immer an die gewohnte Betreuungsperson. Sie

mögen keine Veränderungen, auch wenn das für sie mit Vorteilen verbunden ist.

Das ist nicht böse gemeint. Kein Kind möchte seine Eltern ausnutzen. Es ist einfach die Gewohnheit. In meinem Leben gab es Zeiten, in denen alle 30 Sekunden ein Kind „Mama“ gerufen hat. Selbst wenn der Vater direkt daneben saß, war es für das Kind völlig natürlich nach mir zu rufen. Und ich habe auch völlig automatisch reagiert. Noch bevor ich nachgedacht hatte, war ich aufgesprungen. Das war ein jahrelang trainierter Reflex.

Also, wenn dein Partner und du neue Regelungen zur Kindererziehung abgesprochen habt, dann nimm dir in der Anfangszeit etwas Schönes vor, damit du nicht zuhause bist. So kommst du aus der alten Routine raus und dein Partner hat die Chance seine eigenen Lösungen zu finden.

Nach ca. 2-4 Wochen kannst du dann natürlich wieder zuhause sein, wenn ihr die Rollen tauscht. In der Zeit hatte dein Partner genug Gelegenheiten um seine eigenen Erfolgserlebnisse zu sammeln und eigene Strategien zu entwickeln. Die Kinder hatten Zeit, sich auf die Neuerungen einzustellen und du, um etwas Abstand zu bekommen. Du kannst dich bspw. in dein Arbeitszimmer zurückziehen, um in Ruhe zu arbeiten oder deine Yoga-Übungen zu machen. Oder du bist einfach nur zuhause und suchst dir andere Beschäftigungen: Ein Buch lesen oder Gartenarbeit oder was dir sonst noch Spaß macht, bzw. erledigt werden muss. Auch eine ausführliche Internetrecherche gehört dazu. Du musst selbst auch neue Gewohnheiten entwickeln. Lass dich von dem Lärm nicht ablenken, auch wenn es am Anfang schwierig ist. Rufe dir immer in Gedächtnis: „Er wird das schon machen.“, und bleibe konsequent. In der Zwischenzeit könnt ihr euch ja über eure Erfahrungen austauschen.

Redet am Abend über die jeweiligen Erlebnisse. Was ist während deiner Abwesenheit passiert? Wie hat dein Partner ein

Problem gelöst? Wo hatte er Unterstützung gefunden? Im Gegenzug kannst du von deinen Erlebnissen erzählen. Welche Ziele hast du beruflich erreicht? Hattest du Spaß beim Sport oder bei deiner Verabredung? Was hast du erlebt? Auf diese Weise könnt ihr zwei wieder mehr Aufmerksamkeit für den anderen entwickeln. Ihr schaut euch mit anderen Augen an.

Beziehung



*Was ist der Beziehungskiller Nummer eins?
Meiner Meinung nach ist es der Alltag!*

Diese nie enden wollenden Aufgaben, dieses immer präsent sein müssen, dieses ewige *eben noch erledigen*. Du denkst stets 3 Schritte in die Zukunft, kannst selten im Jetzt sein und siehst oft die schönen Dinge erst, wenn sie vorbei sind oder dich jemand anderes darauf aufmerksam macht.

Das gilt auch für die Beziehung. Wenn man Stuhl und Bett miteinander teilt, dann gibt es nichts, was dich überraschen könnte. Jeder hat seinen Part den er / sie erfüllen muss. Du denkst, du kennst den anderen in und auswendig, aber hast keine Ahnung, was er / sie gerade fühlt. Und du hast auch keine richtige Lust dir darüber Gedanken zu machen. Du bist viel zu sehr mit deinem eigenen Käsekästchen beschäftigt, mit deiner eigenen Welt. Schließlich bist du dafür verantwortlich, alles am Laufen zu halten oder den Lebensunterhalt zu verdienen. Das ist

schon anstrengend genug. Der andere weiß gar nicht zu schätzen, was du machst.

Aber ihr zwei habt das doch mal anders gesehen, oder?

Es gab mal eine Zeit, in der ihr euch liebevoll angesehen habt. In der ihr beide euch füreinander interessiert habt. In der ihr die gemeinsame Zeit genossen habt. Was ist passiert? – Der Alltag hat das Interesse aufgefressen.

Dabei seid ihr damals angetreten, um das Projekt Familie gemeinsam zu erleben. Dieses größte Abenteuer eures Lebens, indem ihr Menschen nach euren Vorstellungen erzieht und ihnen die Welt erklärt. Für die meisten Menschen ist das ein guter Grund, das Beste aus sich herauszuholen und sich gemeinsam weiterzuentwickeln.

Es gibt einen Weg aus dieser Alltagsfalle. Es muss nicht so sein, wie du es gerade empfindest. Aber dieser Weg ist unbequem. Du musst deine Situation und deine Gefühle hinterfragen. Und du musst bereit sein, dich zu öffnen.

Ich habe dir im ersten Abschnitt erklärt, wie eingefahren wir in unseren Gedankenabläufen sind und wie wir süchtig werden können nach schlechten Gedanken die schlechte Gefühle erzeugen. Das gilt besonders für Beziehungen. Wenn du dir immer wieder ins Gedächtnis rufst wie schlecht dein Partner dich behandelt oder wie wenig Interesse er dir entgegenbringt, dann wird sich das auch an deinem Verhalten zeigen. Deine neuronalen Netzwerke sind sehr gut darauf programmiert, die Dinge zu sehen, die erwartungsgemäß schlecht laufen. Du brauchst Willen und Disziplin, um dich darauf zu konzentrieren, wie deine gute Beziehung aussehen soll.

Was macht eine gute Beziehung aus?

Eine gute Beziehung lebt von

- ♡ gemeinsamen Erlebnissen und
- ♡ einer Kommunikation auf Augenhöhe

Schau dich in deinem Freundeskreis um. Die besten Freundschaften entstehen durch gemeinsame Erlebnisse. Meine beste Freundin ist die, mit der ich die dümmsten Abenteuer erlebt habe. Meine Ehe hat 25 Jahre gedauert, weil wir in den ersten 10 Jahren so verrückte Dinge gemeinsam erlebt haben. Selbst die sexuelle Anziehung lebt von gemeinsamen Erlebnissen. Indem wir uns aus der Komfortzone herauswagen und uns auf unvorhersehbare Dinge einlassen, sehen wir den Partner wieder mit anderen Augen.

Klar, die eigene Familie ist ein großes gemeinsames Erlebnis, in dem ständig etwas unvorhersehbares geschieht. In Bezug auf die Beziehung meine ich aber etwas das dein Herz höher schlagen lässt, etwas aufregendes und spannendes. Ja, der Familienalltag ist anstrengend und fordert deine ganze Energie, aber dabei geht es immer darum, was am besten für die Familie und die Kinder ist. Es geht vor allem darum eine bestimmte Sicherheit aufzubauen.

- ♡ Die Existenz ist gesichert,
- ♡ du bist dir sicher in Bezug auf deine Partnerschaft,
- ♡ du planst jeden Tag durch und hast einen Überblick über das Geschehen,
- ♡ du hast ein soziales Netzwerk aufgebaut was Freundschaften und soziale Kontakte angeht.

Kurz gesagt: Du bist gut organisiert. Doch was ist mit dir? Was ist mit euch?

Am Anfang einer neuen Beziehung ist alles neu und aufregend. Du bist dir unsicher, ob du auf den anderen die gleiche Wirkung hast wie er / sie auf dich. Du bist aufgeregt, wenn du an die nächste Verabredung denkst. Du überlegst dir, was du anziehen könntest, um ihn / sie zu beeindrucken. Vielleicht trifft ihr euch



am Anfang heimlich, so dass die ganze Verabredung einen Hauch von Verbotenem hat. Dein Herz schlägt schneller, wenn du an den anderen denkst und die Energie ist einfach elektrisierend zwischen euch, weil alles unsicher und unklar ist. Man kann auch sagen, alles ist offen.

Doch je mehr ihr euch aufeinander einlasst, umso mehr geht diese Hochspannung zurück. Gewisse Dinge werden normal, Abläufe zur Routine und du kennst die Vorlieben des anderen immer besser. Um eine Beziehung über längere Zeit aufregend zu erhalten, müsst ihr beide ab und zu aus der Komfortzone ausbrechen.

Aber gerade mit Kindern ist es so schwierig die Komfortzone (für kurze Zeit) aufzugeben. Du kannst dich nicht einfach in dein Auto setzen und in den Sonnenuntergang fahren, wenn du mindestens ein Kind auf dem Rücksitz hast. Du brauchst ständig Sicherheiten: Wo werden wir schlafen? Wo werden wir essen? Ist es dort sicher? Können wir uns das leisten? Gibt es dort andere Kinder? Dürfen die Kinder auch mal laut sein? Wie lange dauert die Reise? Es gibt auch hier wieder Millionen von Fragen.

Selbst wenn es nur um einen Kurztrip zu zweit geht, ist es schwierig die Komfortzone zu verlassen: Du musst die Kinderbetreuung organisieren. Natürlich bist du ständig erreichbar und kannst kurzfristig wieder zurück sein, wenn es Probleme gibt. Fühlen sich die Kinder vielleicht abgeschoben

oder verlassen, wenn Mama und Papa allein unterwegs sind? Und außerdem seid ihr beide so müde, dass ihr keine große Lust habt, euch auf etwas unvorhersehbares einzulassen.

Der Trick ist, den Blick auf die Kleinigkeiten zu werfen

Es muss nicht gleich der Wochenend-Trip nach Mallorca sein. Überlege einmal, was dein Herz dazu bringen würde, schneller zu schlagen? Was würdest du gerne erleben? Das Konzert deines Lieblingsstars? Eine Club-Nacht? Vielleicht aber auch ein Fallschirmsprung oder eine Nacht in einem Zelt oder einem teuren Hotel? Es kann aber auch ein Karaoke-Abend mit vielen Cocktails sein. Denk dir etwas Aufregendes aus und fang an es zu organisieren. Frag deinen Partner nicht, ob er / sie dazu Lust hätte. Mach einfach. Es ist deine Fantasie, also setze sie um!



Denk dir etwas aus, organisiere alles Nötige und setze deinen Partner vor vollendete Tatsachen.

Bei dem Verlassen der Komfortzone geht es vor allem darum, das Ergebnis nicht zu kennen oder vorhersagen zu können. Etwas das vor 20 Jahren noch toll und aufregend war, kann heute echt ätzend sein. Andererseits können auch aus Katastrophen die besten Geschichten entstehen. Bei der Organisation geht es nur um die Initialzündung, quasi das Starten der Rakete. Wenn diese einmal gezündet wurde, kann man nur noch hoffen, dass alles gut geht. Egal was daraus entsteht, es wird auf jeden Fall ein Weckruf sein, der euch aus eurer eingefahrenen Lethargie aufweckt.

Wenn du mal wieder Gefühle wie Aufregung, Unsicherheit, Euphorie oder Freude darüber am Leben zu sein spüren kannst, dann wirfst du die Scheuklappen des Alltags weg und erweiterst deinen Blickwinkel. Es tut so gut den Partner mal wieder aus vollem Hals lachen zu sehen oder zu beobachten, wie er / sie sich vollkommen entspannt. Ihr empfindet vielleicht gerade das gleiche Gefühl, aber jeder erfährt es für sich persönlich, ganz tief in sich drin. Es ist fast so, als ob ihr gemeinsam dieselbe Welle surft.

Dann seid ihr aufmerksam genug, um auf einer neuen Ebene miteinander zu reden.



Da du dieses Buch liest hast du ein eigenes Gefühl von deinem Alltag. Davon, wie belastend er für eure Beziehung ist. Daher verzichte ich an dieser Stelle darauf, ihn näher zu beschreiben. Aber schau auf deine Gefühle und rede darüber. Rede über deine Sehnsüchte und deine Träume. Nicht mit deiner besten Freundin, sondern mit deinem Partner.

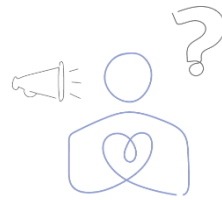
Natürlich ist es leichter mit der besten Freundin darüber zu reden, was für ein emotionaler Holzklotz dein Partner ist, was er vergessen hat, woran er nicht gedacht hat, wo er falsch reagiert hat, etc. Sie versteht dich wie deine eigene Mutter, und es tut so gut diese ganzen Dinge jemandem zu erzählen, der sie nachvollziehen kann. Aber das löst dein Problem nicht.

Wenn du nicht mit deinem Partner über deine Gefühle redest, wird es über kurz oder lang zu einem Riesenkrach führen. Irgendwann explodiert einer von euch und sprudelt einfach mit

allen aufgestauten Emotionen heraus. Oder ihr entfernt euch immer weiter voneinander, bis ihr euch nichts mehr zu sagen habt. Das wäre das Schlimmste was passieren kann.

Kommunikation in der Familie

Immer, wenn Menschen zusammenkommen, kommunizieren sie miteinander. Wir drücken pausenlos unsere Gedanken und Gefühle über unseren Körper aus:



Über unsere Stimme (Tonlage und Lautstärke), über unsere Körperhaltung, über die Mimik und Gestik und natürlich über die Sprache. Du kannst nicht NICHT kommunizieren.

Selbst wenn du nichts sagst, ist das ein Statement für dein Gegenüber. Mit deiner Körperhaltung und deiner Mimik drückst du ganz deutlich deine derzeitige Stimmung aus.

Ich hatte bereits erwähnt, dass mein jüngerer Sohn hoch sensibel ist. Er sieht mir an der Nasenspitze an, was ich gerade denke oder fühle, und wenn er sich nicht sicher ist, ob meine Stimmung etwas mit ihm zu tun hat, dann fragt er nach. „Mama, geht es dir gut?“, „Was ist los, Mama?“, „Hast du was?“, „Brauchst du eine Umarmung?“ Ich liebe diese kleinen Aufmerksamkeiten von ihm. Sie erinnern mich daran, dass wir alle die ganze Zeit in Verbindung miteinander stehen. Wenn ich unbewusst bin, in Gedanken versunken oder in ein Problem vertieft, dann vergesse ich manchmal das meiner Umwelt mitzuteilen. In den meisten Fällen hat meine Stimmung nichts mit meinen Kindern zu tun, sondern mit etwas ganz anderem.

Manchmal schreibe ich an einem Text und komme an einer Stelle nicht weiter, manchmal muss ich mich auf ein Gespräch

vorbereiten, das mir unangenehm ist. Als meine Mutter im Sterben lag, habe ich mir Sorgen um sie gemacht und war in Gedanken bei ihr. Nach meiner Beobachtung sind es vor allem die Ablenkungen des Lebens, die uns mehr beschäftigen als das, was gerade im Moment passiert.

Auch du sendest den ganzen Tag eindeutige Signale an deine Umwelt. Wenn du dich unsicher und schwach fühlst, machst du automatisch einen runden Rücken. Du lässt dich ein wenig hängen, hast einen unsicheren Gang und stellst dich ungern in die Mitte des Raumes. Wenn du sauer bist oder aggressiv, dann zeigst du das auch mit deiner Körperhaltung und deiner Mimik. Deine Lippen sind schmal, deine Augen etwas zusammengekniffen, deine Körperhaltung ist angespannt und dein Gang ist kräftig. Achte mal auf deine Hände, wenn du wütend bist; die meisten Menschen ballen ihre Hände zu Fäusten. Im Gegensatz dazu bist du offen, wenn du fröhlich bist. Deine Lippen sind dann weich, dein Mund leicht geöffnet und zu einem dezenten Lächeln geformt. Dein Kopf ist erhoben und dein Rücken gerade, die Hände sind geöffnet.

*Du kannst also nicht NICHTS ausdrücken,
selbst wenn du deine Gedanken für dich
behalten möchtest.*

Wenn dir ein Mensch vertraut ist, dann kennst du seine Körpersprache und Mimik auswendig. Du kannst an der Art, wie dieser Mensch „Guten Morgen“ sagt erkennen, ob er / sie gut oder schlecht gelaunt ist. Daher machen wir keine großen Worte, wenn wir einen Menschen gut kennen. Wir wissen, wie er sich fühlt. Aber weißt du auch, was der Grund für seine Gefühle ist?

Kommunikation in der Familie bedeutet regelmäßiger Austausch. Doch das ist kein Instinkt, sondern wird erlernt. Wir lernen von unseren Vorbildern, was richtig oder falsch, was gut

oder schlecht ist. Das beginnt in der Prägephase (die ersten 12 Lebensmonate) und zieht sich durch die gesamte Kindheit durch. Von unseren Eltern lernen wir, wie wir miteinander umgehen. Die regelmäßige Kommunikation in der Familie ist also ein Grundstein für die soziale Entwicklung eines Menschen.

Wenn wir es gewohnt sind, unsere Gefühle und Gedanken mit den Menschen zu teilen, die uns nahestehen und wichtig für uns sind, dann lernen wir dadurch auch uns auszudrücken. Das ist mehr eine Gewohnheit und ein wichtiger Teil des Gemeinschaftsgefühls.

In meiner Familie wurde z. B, nicht viel miteinander gesprochen. Bei Tisch durften Kinder nur reden, *wenn das Handtuch wackelt* (ein alter, westfälischer Ausdruck, der besagt, dass Kinder möglichst still sein sollten). Entsprechend kurz und unangenehm waren die gemeinsamen Mahlzeiten. Wir hatten auch keine regelmäßigen Zeiten, in denen wir von unseren Erlebnissen oder Erfolgen berichten konnten. Wenn ich etwas erzählen wollte, musste ich einen ruhigen Moment abpassen, in dem meine Mutter entspannt war, und konnte ihr dann erzählen, was passiert war. Du kannst dir vorstellen, dass das nicht so häufig vorkam, und wenn, dann ging es nur um unangenehme Dinge, wie Klassenarbeiten oder ähnliches. Erst durch meinen Ex-Mann habe ich gelernt, dass es schön ist, bei Tisch von seinen Erlebnissen zu erzählen, seine Gedanken zu teilen oder auch zuzuhören, mit was sich der andere beschäftigt. In seiner Familie dauerte ein Essen manchmal Stunden, weil jeder erzählte, fragte, lachte, quatsch machte. Gerade wenn die ganze Familie zusammenkam, war es sehr laut am Tisch.

In vielen Familien gibt es eine Zeit am Tag, meistens das gemeinsame Abendbrot, in der alle zusammenkommen, ohne Zeitdruck und Hektik. Das ist sehr wichtig. Wenn es normal ist,

dass sich alle in die Augen sehen, von ihren Herausforderungen und Abenteuern oder Streits berichten, oder mit was sie sich gerade gedanklich beschäftigen, was sie planen und sich wünschen, dann hat jeder am Tisch das Gefühl dazuzugehören. Es ist eine Gruppe, die ihre Geheimnisse und Gedanken miteinander teilt.

Auch in meiner Kindertagespflege habe ich darauf geachtet, dass wir regelmäßig Zeit hatten, um miteinander zu reden. Das gemeinsame Frühstück war für uns die Zeit, in der wir uns erst einmal *zusammenrotteten*. Gemeinsam deckten wir den Tisch und setzten uns hin. Dafür haben wir auch gewartet, bis alle Kinder da waren. Den Kindern selbst war es wichtig dabei zu sein. Die Eltern bemühten sich daher, pünktlich zu sein und nahmen sich ab und zu noch Zeit für einen Kaffee. Meist war es ein einziges Gewusel: Das eine Kind hatte Hunger, das andere nicht so sehr. Das eine Kind erzählte aufgeregt, dass es schon einen Bagger oder Polizeiauto gesehen hatte, das andere Kind stahl sich die Wurst vom Teller seines Nachbarn. Wir besprachen, was wir heute vorhatten oder wer zu Besuch kommen wollte. Es war der erste schöne Augenblick des Tages.

Auf diese Weise können Kinder lernen, ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln und sich auszudrücken. Sie lernen zuzuhören und nachzufragen. Das gemeinsame Essen eignet sich sehr gut dafür, denn jeder hat etwas zu tun (z. B. essen) und hat Zeit zuzuhören.

Und, wenn ich darüber informiert bin, was gerade im Leben des anderen passiert, kann ich auch Erfolge mit diesem Menschen feiern oder während des Tages Mut zusprechen, nachfragen und teil haben an seinem Alltag.

Kinder lernen durch Beobachtung ihrer Bezugspersonen, also ihren Eltern. Je nachdem wie temperamentvoll du und dein Partner seid, übernehmen auch eure Kinder dieses Verhalten.

Damit es für alle angenehm ist, gemeinsam am Tisch zu sitzen, solltet ihr aber ein paar Punkte beachten:

- 👍 **Bereitet das Essen gemeinsam vor.**
Wenn das bereits eine Gemeinsamkeit ist, kann sich jeder auch mit einbringen. Der eine kann z. B. sehr gut Pfannkuchen oder Eier zubereiten, der andere mag lieber Rohkost und liebt es zu schnippeln, der dritte deckt den Tisch und hat sich vielleicht eine schöne Deko ausgedacht. Wenn bereits die Vorbereitung ein Gemeinschaftsakt ist, ist es auch leichter alle gemeinsam an den Tisch zu bekommen.
- 👍 **Setzt eine Mindestdauer fest.**
Für jeden sollte es klar ersichtlich sein, wann das Essen beginnt und wann es endet. Wenn einer von euch noch mit seinen Vorbereitungen beschäftigt ist und die anderen schon essen, dann fühlt sich vielleicht einer ausgeschlossen. Genauso ist es mit dem Ende. Wann ist das Essen beendet? Was ist das deutliche Zeichen dafür, dass man aufstehen kann, wenn man möchte. Ein Baby / Kleinkind kann noch nicht so lange am Tisch sitzen. 20 Minuten sind für so ein kleines Kind ganz schön lang. Wenn es unruhig wird, fängt es an zu meckern oder zu klettern; dann wird es für alle anstrengend.
- 👍 **Kein Spielzeug am Tisch**
Niemand sollte beim Essen sein Handy griffbereit haben. Wenn das Telefon schellt, ist jedes Gespräch gestört. Außerdem verleitet das Handy dazu, schnell noch etwas nachzugucken oder Nachrichten zu beantworten. Kinder übernehmen so eine Gewohnheit sehr schnell. Gerne wird ein Spielzeug mit an den Tisch gebracht. Auch das stört beim Essen.
- 👍 **Räumt im Anschluss gemeinsam auf**
Das Aufräumen gehört genauso mit zum Essen wie das

Tisch decken. Wenn jeder nach dem Essen etwas zurücklegt, ist der Tisch ganz schnell sauber.

Diese gemeinsame Zeit sollte für euch eine hohe Priorität haben. Denn essen müssen wir alle. Wenn es für euch zur Gewohnheit wird, diese Zeit gemeinsam zu verbringen, ist jeder von euch auf dem aktuellen Informationsstand, was den anderen gerade beschäftigt. So könnt ihr euch auch während des Tages kurz austauschen.

Es muss noch nicht einmal etwas Großes sein, das ihr miteinander teilt. Kleine Missgeschicke, die am Tag passiert sind, oder Ärgernisse, unwichtige Streits oder Änderungen in den Abläufen; egal was. Probiere es aus, wenn es bei euch noch nicht zur Gewohnheit geworden ist, und du wirst sehen, über welche blöden Geschichten ihr herzlich lachen könnt.

Kommunikation in der Partnerschaft

Gerade die Routine und Vertrautheit sind der Grund, warum viele Paare sich nicht mehr austauschen. Wenn wir uns in den anderen hineinversetzen können, wenn wir seine Gefühlslage erkennen können, dann brauchen wir nicht mehr darüber reden. Und der Partner redet auch nicht mehr darüber, wie es ihm geht.



Doch wie soll mein Partner wissen, was ich von ihm erwarte, was mich an ihm gerade enttäuscht oder was ich mir von ihm

wünsche, wenn ich ihm das nicht sage? In vielen Partnerschaften entstehen die meisten Streits, weil einer von beiden erwartet, dass der andere etwas wissen müsste, auch ohne, dass man es ihm sagt.

Bei organisatorischen Fragen leuchtet so etwas noch ein. Wenn du deinem Partner sagen musst, dass er die Kinder abholen muss, einkaufen gehen oder die Waschmaschine ausräumen soll, dann entsteht daraus ein normales Gespräch, in dem Informationen ausgetauscht werden können. Das Ergebnis lässt sich leicht überprüfen, indem der Einkauf erledigt ist oder nicht, die Wäsche aufgehängt wurde, oder nicht und alle Kinder pünktlich zuhause sind, oder nicht. Und wenn eben dieses *oder nicht* als Ergebnis herauskommt, gibt es Streit.

Doch wie läuft es bei dir zuhause, wenn du dir von deinem Partner mehr Engagement wünscht? Wenn du dir mehr Unterstützung oder Entlastung wünscht? Wenn du möchtest, dass er sich mehr in den Familienalltag einbringt, ohne dass du etwas sagst?

Familie bedeutet Alltag und Routine. Und wenn du etwas daran ändern möchtest, musst du es mitteilen. Niemand wird zu dir kommen und dich fragen: „Kann ich dir etwas abnehmen?“, oder „Was kann ich tun?“. Du musst selbst aktiv werden, wenn du die Dinge ändern möchtest.

Ich empfehle dir, regelmäßig mit deinem Partner zu reden. Redet nicht nur über organisatorische Dinge, was ansteht, was erledigt werden muss oder wer was machen soll. Nehmt euch regelmäßig Zeit füreinander, um über eure Gefühle zu reden. Warum fühlst du dich heute so abgespannt? Was macht dir Sorgen? Was geht in dir vor?

Scheue dich nicht davor, wenn du etwas nicht genau beschreiben kannst. Es ist auch nicht schlimm, wenn es für deine Gefühlslage keine Lösung gibt. Wenn ich mich meinem

Partner mitteile, ihm sage, was ich gerade empfinde (auch, wovor ich gerade Angst habe), dann kann ich spüren, wie das unser Gefühl von Verbundenheit stärkt. Ich vertraue mich dem anderen an und zeige ihm, wie verletzlich ich gerade bin. Dadurch habe ich keine Hemmungen nach Unterstützung zu fragen oder zu bitten.

Umgekehrt weiß mein Partner, warum ich mich gerade so abgespannt und müde fühle, mit was ich mich gerade beschäftige und kann entsprechend Rücksicht darauf nehmen.

Durch regelmäßige, offene Gespräche stärke ich das gegenseitige Vertrauen und baue negative Emotionen ab. So können Streits nicht so leicht entstehen. Und wenn doch mal ein Konflikt aufkommt, dann ist es leichter, ihn auf einer Ebene zu führen, die nicht verletzend ist, sondern konstruktiv.



Streit

Wenn wir über Kommunikation in der Familie reden, dann denken viele Menschen, es gehe um Streit. Niemand möchte sich gerne streiten, schon gar nicht vor den Kindern. Streit bedeutet Aggression und Gewalt, und die möchten Eltern natürlich vermeiden.

Doch was ist Streit eigentlich? Und, kann man ihn vermeiden?

Ein anderes Wort für Streit ist Konflikt, Auseinandersetzung und Unstimmigkeit; und nein, das kann man nicht vermeiden. Bereits deine Kinder erleben in der Autonomiephase / Trotzphase Konflikte und Auseinandersetzungen mit ihrer Umwelt.

Immer, wenn mehrere Menschen zusammenleben oder arbeiten entstehen Konflikte aus unterschiedlichen

Energiefrequenzen, Glaubenssätze oder Meinungen. Auch das eigene Körpergefühl (Wetterfähigkeit, Menstruationsbeschwerden oder andere körperliche Schmerzen) kann Spannungen begünstigen oder verursacht Auseinandersetzungen. Konflikte sind ein Teil unseres Lebens.

Das Problem, was wir in unserer Gesellschaft haben, ist, dass wir Konflikte als etwas Negatives sehen. Wir versuchen möglichst immer gut gelaunt zu sein, einfühlsam miteinander umzugehen und streben ständig nach Harmonie. Es gibt viele Menschen, die jedem Konflikt nach Möglichkeit aus dem Weg gehen und sehr schnell bereit sind Kompromisse einzugehen, *nur um des lieben Friedens willen*.

Aber Konflikte sind etwas Positives, wenn man sie annimmt. Sie zeigen uns, wo es Disharmonien in uns und um uns herum gibt. Sie zeigen uns, was wir verbessern können oder wo wir uns genauer mit unserer Persönlichkeit positionieren müssen. Ein Konflikt, der versucht wird, unter den Teppich zu kehren, führt häufig zu Streit.

Ein Streit ist ein eskalierter Konflikt. Emotionen, die lange unterdrückt wurden und jetzt an die Oberfläche kommen, führen zum Streit. Er ist emotional, meistens laut und besteht häufig aus Beschuldigungen und Verteidigung.



In der Neurowissenschaft werden Emotionen als nicht gelebte Gefühle bezeichnet. Jedes Mal, wenn ein Konflikt ignoriert oder übergangen wird, speichert das Gehirn dieses Gefühl als Emotionen in den Erinnerungen ab.

Bei Erinnerungen sprechen wir von Erfahrungen. Jede Erfahrung, egal ob gut oder schlecht wird im Gedächtnis gespeichert, um daraus zu lernen. Eine positive Lernerfahrung ist etwas, dass zu einem Endergebnis führt.

Das berühmte Beispiel mit der heißen Herdplatte führt z. B. zu der Erfahrung, dass man zuerst prüfen sollte, ob die Herdplatte eingeschaltet ist, bevor man seine Hand darauflegt. Mit dieser Erfahrung kann das Gehirn etwas anfangen. Wenn ich aber meinen Schmerz nicht ausleben kann, wenn ich mir die Hand verbrannt habe (weil ich mich bspw. dafür schäme, dass mir so etwas passiert ist), dann speichert das Gehirn dieses Schmerzgefühl als Emotion ab. Sie bleiben im Gedächtnis und bauen sich nicht von selbst ab.

Du kannst dir Emotionen vorstellen, die sich in einem Mülleimer sammeln. Jede Erfahrung, die du nicht ausleben kannst, wird dort gesammelt. Und was machst du mit dem Müll, wenn er voll ist? – Genau, du bringst ihn raus.

Darum ist es so wichtig, dass du dir angewöhnst, über deine Gefühle zu reden und einen Konflikt anzusprechen. Lass nicht zu, dass sich Emotionen in dir aufbauen, die irgendwann, wenn du nicht aufpasst, aus dir heraussprudeln. Meistens handelt es sich um ein Missverständnis, das man schnell aufklären kann. Oder du erklärst deinem Partner, was ein bestimmtes Verhalten seinerseits in dir bewirkt.

Ein Konflikt ist eine Kleinigkeit, eine Diskussion, die man sehr leicht auf Augenhöhe und auf sachlicher Ebene auflösen kann. Ein Streit ist eine Eskalation, die es sehr schwer macht, sachlich zu bleiben, und die die Kommunikation über eine längere Zeit stören kann.

Der Auslöser für einen Streit kann eine Bagatelle sein. Eine offene Zahnpasta-Tube, ein voller Mülleimer, ein verpasster Telefonanruf oder eine nicht beantwortete WhatsApp-Nachricht. Am Anfang versuchst du vielleicht noch freundlich und sachlich zu bleiben, aber schnell wechselt der Tonfall und die Anschuldigungen und Verteidigungen gehen los:

- 💡 „Immer machst du dies und das. Das macht mich wahnsinnig!“
- 💡 „Du musst aber auch immer so perfektionistisch sein!“
- 💡 „Ständig hast du diesen Unterton, wenn du das sagst. Du meinst zwar etwas anderes, sagst aber dies!“
- 💡 „Kannst du das nicht einfach mal machen? Immer muss ich es dir sagen!“

Das sind nur ein paar allgemeine Beispiele, wie ein Streit beginnen kann. Aber an diesen kurzen Sätzen erkennst du schon, dass es bei einem Streit eigentlich nur um Beschuldigungen geht, worauf sich der Partner verteidigen muss. Die Beschuldigungen sind häufig allgemein gehalten, wie „immer“, „ständig“, „nie“, etc. Das ist unspezifisch. Der Gesprächspartner wird darauf mit Verteidigungen antworten. Entweder sind das Gegenvorwürfe oder er fragt nach konkreten Beispielen, wenn du „immer“ sagst. Beides führt euch zu nichts.

Denn häufig geht es bei einem Streit nicht um das aktuelle Gesprächsthema. Wie gesagt, ein Streit ist eine Entladung von aufgestauten Emotionen. Alles, was du in der letzten Zeit in dir angesammelt hast, kommt hoch und fließt aus dir raus. Es sind Gefühle, die du in der Vergangenheit nicht ausleben konntest.

Diese Eskalation bedeutet natürlich Gewalt, die jede Familie ihren Kindern ersparen möchte, und die den Kindern Angst macht. Aber genauso schlimm ist ein Streit, der nicht offen ausgetragen wird. Die sogenannte unterschwellige / latente Gewalt.

Mein Ex-Mann und ich haben über Jahre nie über unsere wahren Gefühle füreinander und unsere Einstellung zu unserem gemeinsamen Leben gesprochen. Wir haben versucht, eine Familie zu sein, obwohl wir beide nicht mehr miteinander leben wollten; zumindest nicht so, wie wir es taten. Wegen der Kinder haben wir es vermieden, miteinander ehrlich zu sprechen, und

uns zu sagen, dass es mit uns vorbei ist. In meinen Gedanken habe ich mir eingeredet, mich auch noch von ihm trennen zu können, wenn die Kinder alt genug sind, um es zu verstehen. Das war ein großer Fehler. Denn als wir uns getrennt hatten, bemerkte ich erst, was wir den Kindern jahrelang angetan hatten.

Kinder sind sehr sensibel für Stimmungen und Energien. Sie sind es gewohnt ihre Bezugspersonen zu beobachten, und interpretieren deren Reaktionen für ihr eigenes Verhalten. Wenn ein Streit über längere Zeit nicht offen ausgesprochen wird, entsteht eine latente aggressive Stimmung. Mein Ex-Mann und ich waren beide angespannt und versuchten, jeder für sich, alles Unangenehme zu vermeiden. Wie ich dir oben schon beschrieben habe, drückt jeder Mensch seine Gefühle über seine Körpersprache aus. Für die Kinder war es also völlig normal, dass sich zwei Erwachsene hassen können, und trotzdem zusammen leben.

Die Trennung war natürlich ein Trauma für meine Kinder, keine Frage. Aber nur so konnte ich erkennen, was ich bisher für ein Vorbild für die beiden gewesen bin.

Ich wollte ihnen zeigen, dass die Familie ein Ort ist, an dem sich jeder wohl fühlt, und jeder zu seinen Gefühlen stehen kann. Das wir zusammenhalten und gemeinsam Schwierigkeiten und Herausforderungen lösen. Stattdessen hatte ich ihnen vorgelebt, den anderen zu hassen und sich zusammen zu reißen, wenn man sich nicht wohl fühlt. Ich erkannte, wie sich dieses Vorbild auf ihr Leben auswirken könnte, und wie sich diese Einstellung bisher auf mein Leben ausgewirkt hatte.

Ich stand meinem eigenen Glück im Weg. Ich konnte mich gar nicht wohl fühlen, als Frau, Mutter und Ehefrau, weil ich immer irgendwelche Erwartungen erfüllen wollte. Erwartungen, die

niemand an mich stellte, außer ich mir selber. Wie blöd ist das denn?

Heute bin ich anders: Ich lasse mich mehr von meinen Kindern leiten. Sie stehen noch in einem engeren Kontakt mit ihren Gefühlen, und lassen sich nicht so leicht von dem Alltag ablenken, wie ich es manchmal tue. Konflikte werden bei uns offen angesprochen. Wir nehmen uns die Zeit dafür die Gefühle rauszulassen. Gerade während der Corona-Pandemie gab es oft Tage, an denen die Kinder mit dem Distanzlernen nicht klarkamen, die Kontaktbeschränkungen nicht verstanden oder einfach durch das tragen der Schutzmasken etwas aggressiv waren.

Ich ermutige sie, alles rauszulassen. Meinetwegen sollen sie toben und schreien, sollen wütend sein auf die Lehrer, die Politik oder auf mich, weil ich sie nötige, die Hausaufgaben sorgfältig zu machen. Wenn sie lernen, ihre Gefühle zu leben, können sich nicht so viele Emotionen in ihnen ansammeln. Und wir unterscheiden zwischen einem Wutanfall (in dem es einfach nur darum geht zu meckern oder schlechte Laune abzulassen) und einem echten Streit.

Ab und zu passiert es uns auch, dass ein Streit entsteht. Aber sobald wir das erkennen, bemühen wir uns darum, die eigentliche Ursache dafür zu finden. Dabei hilft uns die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg.

Gewaltfreie Kommunikation

Vielleicht hast du dich mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg schon einmal beschäftigt.



Wenn nicht, möchte ich dir hier zunächst einen kurzen Überblick über die Basics geben:

Die **Gewaltfreie Kommunikation** (kurz **GfK**) ist ein Handlungskonzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. GfK soll in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Im Vordergrund steht nicht, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht. Manchmal werden auch die Bezeichnungen *Einfühlsame Kommunikation*, *Verbindende Kommunikation*, *Wertschätzende Kommunikation*, *Sprache des Herzens* oder *Giraffensprache* verwendet¹⁴.

Bei der GfK unterscheiden wir zwischen der Giraffensprache und der Wolfssprache.

So spricht der Wolf

Der Wolf spricht über andere.

Der Wolf sagt gemeine Dinge zu anderen.

So spricht die Giraffe

Die Giraffe beschreibt, was sie sieht.

Die Giraffe spricht über ihr eigenes Empfinden.

¹⁴ Wikipedia

Der Wolf greift andere an und benutzt Schimpfwörter.

Die Giraffe erklärt, warum sie sich so fühlt.

Der Wolf erteilt Kommandos.

Die Giraffe bittet um etwas und wünscht sich etwas.

Der Wolf gibt anderen die Schuld an seiner Situation.

Die Giraffe sucht nach Gemeinsamkeiten.



Der Wolf ist in einer Diskussion vor allem damit beschäftigt sich zu verteidigen und sein Gegenüber zu attackieren. Ganz wie in der Natur, legt er die Ohren an und fletscht die Zähne. Das macht er über Anschuldigungen, Vorwürfe und Beleidigungen. Er wird auch nicht konkret, sondern betont in seinen Argumenten vor allem die Allgemeingültigkeit (Bsp.: „Du bist immer so...!“, „Ständig machst du....!“, „Nie kann man sich.....!“, etc.). Um seine Forderungen oder Ansichten zu untermauern, stellt er eigene Thesen auf und verlangt etwas von seinem Gesprächspartner.

Im Gegensatz dazu steht die Giraffe. Sie beschreibt ihr eigenes Gefühl, das sie durch die Aktion oder Reaktion des anderen empfindet. Ihr Ziel ist es, eine Lösung zu finden und den Konflikt damit aufzulösen.



Am Anfang fühlt es sich etwas komisch an, in einem Konflikt von seinen Gefühlen zu sprechen. Wenn ich nicht aufpasse, rutscht mir schnell eine generelle Anschuldigung heraus. Gerade die Emotion verleitet mich dazu, meinem Gegenüber haarklein zu erzählen, warum er / sie an diesem Konflikt schuld ist. Wenn ich

richtig sauer bin, fällt es mir nicht leicht zu sagen: „Wenn ich sehe, dass du den Müll stehen gelassen hast, macht es mich wütend, weil ich das Gefühl habe, dass du dich nicht darum kümmerst, wie der Mülleimer leer wird. Ich denke dann, dass du meine Mühe als selbstverständlich ansiehst.“

Eigentlich möchte ich sagen: „Sag mal geht’s noch? Du stopfst die letzten Reste in den Mülleimer und machst ihn dann einfach wieder zu? Bring ihn gefälligst raus. Ich bin hier nicht die Putzfrau!“

Mein Gegenüber muss sich entscheiden: Entweder will er sich verteidigen und selbst angreifen oder klein begeben und den Müll raustragen; aber mit dem Gefühl der Schwächere von uns beiden zu sein. Mit der zweiten Option würde er eine neue Emotion aufbauen, die sich in seinem Gedächtnis abspeichert.

Doch genau diese Vorgehensweise führt dazu, dass sich bei meinem Gesprächspartner eigene Emotionen entladen, die vielleicht gar nichts mit uns zu tun haben. Vielleicht hatte er / sie einen anstrengenden Tag und ist einfach nur müde. Vielleicht hat er aber auch eigene Emotionen aus unserem Alltag, die schon lange in ihm schlummern und nur auf einen Grund warten, um sich zu entladen. Auf jeden Fall ist das obige Beispiel der Wolfssprache eine Einladung zu einem lauten Streit.

Rosenberg hat die Giraffe als Symbol gewählt, weil sie das größte Landsäugetier der Erde ist und das größte Herz hat. Das Herz strebt stets nach Harmonie und Ausgleich. Es will Frieden und Einigung, anstatt Streit und Missgunst.

Um den Einstieg in die GfK etwas zu erleichtern ist es hilfreich, wenn ihr beide euch etwas Zeit verschafft, um die Emotionen wieder zu beruhigen. Wenn du merkst, dass sich ein Streit anbahnt, dann bitte deinen Partner darum, dieses Gespräch auf später zu verschieben. Verabredet euch, z. B. wenn die Kinder schlafen.

In der Zwischenzeit kannst du dich beruhigen und dich auf die Gesprächsführung konzentrieren. Was möchtest du sagen? Welches Ziel verfolgst du mit diesem Konfliktgespräch? Was möchtest du erreichen? Diese Fragen können Angelpunkte sein, um dich gedanklich auf das kommende Gespräch vorzubereiten. Dieses kannst du dann nach dem Muster der GfK wie folgt aufbauen:

Ein Gesprächsaufbau nach dem Muster der GfK verläuft in etwa so:

Schritt		Beispiel
1. Beschreibe Situation.	die	Der Mülleimer ist voll, das Kind muss ins Bett und hier sind noch so viele Dinge aufzuräumen.
2. Beschreibe Gefühle, die dabei empfindest.	deine du	Ich bin müde und genervt, weil ...
3. Welche Auswirkungen hat diese Situation?	hat	... ich hier den Haushalt und Kindererziehung fast den ganzen Tag alleine mache, neben meiner Arbeit. Ich habe das Gefühl für alles verantwortlich zu sein.
4. Formuliere Bitte / Wunsch.	deine	Können wir die Aufgaben zuhause nicht besser aufteilen, damit ich nicht mehr dieses Gefühl habe?

Mit ein bisschen Übung wirst du sehen, dass diese Form der Kommunikation eine Diskussion oder einen Konflikt viel einfacher macht. Vor allem, weil du so schnell auf den eigentlichen Grund der Auseinandersetzung kommen kannst.

Denn häufig ist der Auslöser eines Streits nicht der wahre Grund. Der Auslöser ist nur eine Kleinigkeit. In unserem Beispiel mit dem Mülleimer ging es nicht wirklich um den vollen Eimer. Er war nur ein Symbol, das für das Gefühl steht, nicht genügend Wertschätzung oder Interesse zu bekommen. Indem mein Partner sich nicht dafür verantwortlich fühlt, den Müll rauszutragen, empfinde ich Enttäuschung darüber und habe das Gefühl, dass er es als selbstverständlich ansieht, dass ich mich darum kümmere. Die Müllentsorgung steht dann in meinen Augen für Küchenangestellte, Dienstmagd oder ähnliches¹⁵.

Wenn ihr eine Änderung oder einen Konflikt in eurem gemeinsamen Leben besprechen wollt, dann ist es sehr wichtig, über eure Gefühle zu reden. Aber die Gefühle sollten sich auch auf die Situation konzentrieren, bzw. auf das, was dir eigentlich am Herzen liegt.

Wenn ihr euch über die Haushaltsführung oder Kindererziehung streitet, geht es meistens nicht um die Tätigkeit die gemacht wurde oder nicht, bzw. die neue Organisation. Es geht darum, dass du ein Gefühl mit dieser Aufgabenteilung verbindest. Vielleicht möchtest du dich wieder mit anderen Dingen beschäftigen als *nur* mit Haushalt und Kinder. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du einem deiner Kinder mehr Aufmerksamkeit widmen möchtest und brauchst mehr Zeit dafür. Vielleicht vermisst du aber auch das Gefühl der Partnerschaft und Nähe,

¹⁵ Im 19ten Jahrhundert gab es den Ausdruck Perle. Er bezeichnete die Hauswirtschafterin, die sich um den reibungslosen Ablauf im Haus kümmerte.

und fühlst dich weniger attraktiv und geliebt. Die Antwort kennst nur du.

Und du musst sie auch geben. Dein Partner kann das nicht wissen. Jeder empfindet ein Gefühl nur für sich allein. Zwei Menschen können das gleiche Gefühl haben, aber jeder empfindet es für sich ganz persönlich. Damit der andere das nachvollziehen kann, musst du dich mitteilen. Die GfK ist eine erprobte und sehr gute Möglichkeit, um eine Diskussion konstruktiv und trotzdem gefühlsbetont zu führen.

Am Anfang hatte ich damit wirklich so meine Probleme. Es fühlte sich anders an, in der Giraffensprache zu sprechen und auf dieser Ebene ein Gespräch zu führen, so fluffig / schwammig. Doch sehr schnell erkannte ich, dass die Kinder sich ganz natürlich so ausdrücken, und keine Probleme haben, mit dieser Art der Gesprächsführung. Es ist für sie viel einfacher sich auf diese Weise zu äußern. Die Wolfssprache ist es, mit der sie am Anfang Probleme haben. 2-3jährige Kinder sprechen genau so wie die Giraffe in der GfK, wenn sie einen Konflikt beschreiben, oder erklären, warum sie weinen.

Schon wegen meiner Tätigkeit als Tagesmutter habe ich mich eingehend mit der GfK beschäftigt. Nach langem Suchen fand ich einen sehr guten Coach, den ich dir hier gerne empfehlen möchte, wenn du die GfK auch in euer Familienleben integrieren möchtest.

Er ist selbst Familienvater und Mitbegründer eines Waldkindergartens. Und er sagt aus Überzeugung, dass er sich über jeden Konflikt freut, da der ihm die Chance gibt, sich persönlich weiterzuentwickeln. Er fragt nach dem Warum für einen Wutausbruch, einem störenden oder disharmonischen Verhalten oder dem Konflikt, und gibt seinem Gesprächspartner genug Zeit, um seine Gefühle in der Situation auszudrücken. Das Ganze macht er mit dem nötigen Humor und Leichtigkeit. Denn

wir alle streben im Herzen nach Frieden und Einigkeit. Niemand streitet sich gerne.

Sein Name ist Tassilo Peters, und er ist Deutschlands erfolgreichster Coach für Gewaltfreie Kommunikation. Wenn du mehr über ihn erfahren möchtest, dann klicke auf diesen Link: <https://www.digistore24.com/redir/70531/Mablesdream/CAMPAINKEY>

Und was bringt mir das? Erkenntnis!

Hast du auch manchmal keine Lust mehr erwachsen zu sein? Mir geht es ab und zu so.

Die Anforderungen wachsen und ich habe das Gefühl immer mehr Bälle in der Luft jonglieren zu müssen: Mutter, Unternehmerin, Hausfrau, Freundin, Frau. Wann hört das auf?

Ich bin nicht wie Pipi Langstrumpf, aus dem Kinderroman von Astrid Lindgren, die alle Herausforderungen mit Witz und Kraft einfach in die Luft hebt. Ich fühle mich häufig wie Anika, die ängstlich und zurückhaltend auf unbekannte Situationen reagiert. Aber im Alltag muss ich so oft wie Pipi sein; stark, unerschrocken und zuversichtlich. Wie soll ich diese beiden unter einen Hut bringen?

Durch die Neurowissenschaft wissen wir heute mit Sicherheit, dass unsere Gefühle und Gedanken unser Leben bestimmen. Auch in den Veden beschrieben die Hinduisten vor über 3.000 Jahren den Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen für die Erschaffung unserer Realität¹⁶.

¹⁶ <https://wiki.yoga-vidya.de/Veden>

Als ich verstanden hatte, dass ich mein Leben durch meine Gefühle und Gedanken selbst gestalte, war es für mich eine Art Weckruf: Warum sollte ich unglücklich sein? Warum sollte ich ängstlich sein, wenn ich keine Antworten auf Fragen habe? Ich bin der Denker meiner Gedanken und somit der Macher meines Lebens. Ich trage die Verantwortung für mich selbst.



Der Begriff Mental Load beschreibt kein Problem oder eine Krankheit. Es beschreibt ein Gefühl, dass sich in unserer Gesellschaft mittlerweile in Zahlen ausdrücken lässt. Ist das nicht der Wahnsinn? Ein kollektives Gefühl, etwas nicht Greifbares, ist so präsent, dass sich die Konsequenzen in Zahlen ausdrücken lassen.

Denn unsere Gesellschaft hat sich in den letzten 100 Jahren verändert. Durch den technischen Fortschritt, besserer Bildung und mehr Chancengleichheit zwischen den Geschlechtern sind auch neue Herausforderungen entstanden. Heute ist es keine Frage von Muskelkraft, ob ich eine Familie ernähren kann oder nicht. Heute entscheiden die Bildung, die Kreativität und die eigenen Fähigkeiten darüber, wie erfolgreich ich bin. Frauen und Männer können sich nach ihren Talenten und Interessen für einen Beruf entscheiden, und das Internet ermöglicht es sogar, Grenzüberschreitend, überall auf der Welt, die eigenen Fähigkeiten einzusetzen.

Noch vor 60 Jahren war das ganz anders. Da wurde eine Frau mit ihrem Hochzeitstag arbeitslos. Es wurde von ihr erwartet, dass sie Hausfrau und Mutter wurde, und sich damit zufriedengab.

Mit den neuen Möglichkeiten entstanden auch neue Fragen und Herausforderungen. Warum sollte eine Gebärmutter unbedingt

ein Grund für einen Karriereknick sein? Wie belastbar ist eine Mutter eigentlich? Warum muss ich meine eigene Persönlichkeit und meine Träume hinter die Bedürfnisse meiner Familie und meines Partners stellen, während dieser sich weiterhin entfalten kann? Warum können wir uns die Aufgabe nicht besser aufteilen und die Verantwortung gleichmäßig verteilen? Wie lebt man eigentlich eine echte Partnerschaft?

Wenn es jemanden glücklich macht, seine ganze Energie in die Familie zu stecken, dann ist das super. Aber dieser Mensch wird auch nicht das Gefühl kennen, von dem ich hier rede.

Für viele Familien ist es unerlässlich das Familieneinkommen durch beide Elternteile zu erwirtschaften. Warum ist es dann nicht genauso selbstverständlich den Alltag gemeinsam zu managen. Abgesehen von der Schwangerschaft und Stillzeit ist ein Vater eine genauso gute Mutter wie umgekehrt.

Lasst uns umdenken. Sei nicht länger ein Spielball, der sich von Umständen und Erwartungen herumschubsen lässt. Nimm dein Leben selbst in die Hand und gestalte es nach deinen Wünschen. Du hast die Kraft.

Erkenntnis für mein Leben



Wenn du die Verantwortung für dein Leben übernimmst und deinen Gefühlen folgst, dann bist du auch stärker. Durch die Erkenntnis, dass ich mein Leben durch meine Gefühle und Gedanken bestimme, habe ich auch die Macht, Situationen durch meinen Willen zu ändern.

Indem ich mir vorstelle, wie mein Leben aussehen soll, kann ich meine Gedanken in diese Richtung lenken. Allein die Vorstellung von einem Leben in Harmonie mit

mir und meiner Umwelt erzeugt in mir Gefühle, die mich in die richtige Richtung lenken. Dann habe ich das Selbstbewusstsein meine Bedürfnisse einzufordern, ganz einfach. Ich kann nach Hilfe und Unterstützung fragen, und zeige meiner Umgebung mein wahres Ich.

Und jetzt überleg mal, was das für deine Familie bedeutet. Eine Mutter, die selbstverständlich und selbstbewusst für ihre eigenen Wünsche einsteht, ist auch eine inspirierende Partnerin und Mutter. Du kannst deinen Kindern vorleben, wie Familie nach deiner Meinung funktionieren kann.

Das bringt für alle mehr Entspannung und eine Grundlage für persönliches Wachstum. Denn was du für dich selbst forderst, ist für dich auch kein Problem, es anderen zuzugestehen. Jeder in der Gemeinschaft trägt einen Teil der Verantwortung. Das schafft Entlastung für alle.

Natürlich ist es nicht immer leicht, Beruf, Haushalt und Kinderbetreuung unter einen Hut zu bringen. Die Corona-Pandemie hat uns alle vor bisher unbekannte Situationen gestellt. Doch durch Konflikte können wir wachsen. Wir finden neue Wege, um unser Leben wieder stabiler zu machen und unsere Lieben zu beschützen.



Ab jetzt wird alles anders, aber wie?

Ich hoffe, ich konnte dich bis hierhin darin bestärken mehr für deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse einzustehen, und du

hast einige Anregungen gefunden, was du verändern kannst, wo du deine eigenen Grenzen ziehen und wie du um Unterstützung bitten kannst.

Ich bin nach einem guten Buch immer total motiviert. Gute Bücher inspirieren mich und regen mich an mir vorzustellen, was alles möglich wäre, wenn ich nur das eine oder andere ändern würde. Ich sage zu mir selbst: „Jetzt wird alles anders!“, und mache sofort einen Plan, wie ich die Neuerungen in mein Leben einbaue.

Die ersten 2-3 Tage bin ich auch gut dabei. Ich achte auf Kleinigkeiten, stelle Gewohnheiten um und habe eine rege Diskussion mit meinem inneren Schweinehund. Ich fühle mich stark und sehe meine neue Zukunft bereits vor mir.

Doch dann kommen erste Schwierigkeiten. Bspw. merke ich, dass es echt kein gutes Gefühl ist, Konflikte anzusprechen, wenn ich es vorher gerne vermieden habe über meine Gefühle und Ängste zu sprechen, ja sie mir selbst einzugestehen. Oder ich komme in einer Diskussion gegen die Argumente meines Gegenübers nicht an und weiß nicht weiter. Dieser Tag, an dem wir alle gemeinsam die nächste Woche besprechen wollen / sollen, damit die Verantwortung besser verteilt wird, klappt auch nicht, weil ich meinen Partner und die Kinder nicht dazu bringe, meine Begeisterung zu teilen. Und sobald es Probleme gibt, oder etwas Unvorhersehbares passiert, sind wir alle wieder bei den alten Gewohnheiten und nichts hat sich verändert. Schnell gerät dieses tolle Buch in Vergessenheit. Sollte mich jemand mal darauf ansprechen, kann ich zwar eine Menge dazu sagen, leider aber keine wirklichen Erfahrungen vorweisen. Warum ist das so?

Was es so schwierig macht, sein Leben auf eine neue Schiene zu bringen und Inspirationen in Veränderungen umzuwandeln, sind die Gewohnheiten. Unser gesamter Alltag besteht zu 95 %

aus Gewohnheiten. Wir sind süchtig nach ihnen, denn sie geben uns Sicherheit.

- ♀ Wenn alles an seinem gewohnten Platz ist, so dass ich, ohne hinzusehen, nur danach greifen muss,
- ♀ wenn der Alltag immer gleich abläuft, mit Kita / Schule und Arbeit zur gleichen Zeit.
- ♀ wenn ich weiß, was ich heute erledigen muss,

dann bin ich innerlich ruhiger und Herrin der Lage, ganz egal was passiert.

Aber ich bin immer abhängig von der Zeit und der äußeren Umwelt. Sie sagt mir, ob ich im Fluss bin oder nicht. Das ist der Grund dafür, warum wir Stress oder Druck empfinden: Wir vergleichen uns immer mit der Außenwelt im Konsens der Zeit. Wenn alles pünktlich erledigt ist, bin ich im Fluss; soweit die Theorie.

Aber in Wirklichkeit fühle ich mich immer gehetzt, wenn ich versuche in der Zeit zu bleiben.

Als mein Ex-Mann ausgezogen war, und ich alleinerziehend, war es sehr wichtig für mich in einem bestimmten Zeitplan zu bleiben. In meinem Handy hatte ich den Wecker auf verschiedene Zeiten gestellt, damit es mich erinnern konnte, wenn ich eine neue Aufgabe zu erledigen hatte. Der erste Weckruf kam um 6 Uhr zum Aufstehen. Damit begann meine tägliche Routine. Der nächste kam um 7,30 Uhr. Wenn wir bis dahin nicht Jacken und Schuhe an hatten und zur Schule / Kita unterwegs waren, kam ich zu spät zur Arbeit, was bedeutete, dass die Eltern meiner Tageskinder auch zu spät sein würden. Dann ging der Wecker wieder um 15,00 Uhr. Zu dieser Zeit musste ich meine Kindertagespflege abschließen, weil ich meine eigenen Kinder pünktlich abholen musste. Der nächste Weckruf war um 18,00 Uhr, wegen dem Abendessen, 19,30 Uhr Schlafensritual einläuten.

Wenn der nächste Termin wartet, wenn mein Timer klingelt, wenn ich in mein Auto springe und nervös bin, weil ich 5 Minuten zu spät losfahre und deshalb nicht pünktlich sein werde. Das alles sind Indizien dafür, dass ich mich von der Außenwelt herumkommandieren lasse. Das lässt den Stress entstehen, der mir das Gefühl gibt, überfordert, ausgelaugt und müde zu sein. Und er ist der Grund dafür, dass mein Nervensystem ständig im Überlebensmodus arbeitet.

In diesem gedanklichen Zustand arbeiten die biochemischen Botenstoffe (Adrenalin und Cortisol) mit Volldampf und sorgen dafür, dass die ganze Aufmerksamkeit auf die Umwelt gerichtet bleibt, damit man die Gefahr erkennt, wenn sie auf einen zukommt. In dieser Zeit durchlaufen die Gedanken die immer gleichen Routinen ab. Wie ein Computerprogramm ständig die gleichen Kommandos in der gleichen Reihenfolge abarbeitet, arbeitet das Bewusstsein die immer gleichen Gedanken in der gleichen Reihenfolge ab. So entsteht die Diskrepanz zwischen dem Äußeren Ich und dem Wahren Ich, das ich dir am Anfang erklärt habe; du bemühst dich zu funktionieren.

Aber du willst etwas ändern. Du möchtest dein Leben mehr leben, du willst dich mehr darin wiederfinden. Nicht als multifunktionales Muttertool sondern als Person, als DU.

Gewohnheiten sind also auf zwei Ebenen vorhanden. Einmal auf der Ebene unserer Außenwelt und unseres Alltags, und einmal auf der gedanklichen Ebene. Und sie beeinflussen sich gegenseitig. Daher hast du das Gefühl in einem Hamsterrad zu laufen und nie anzukommen. Um diesen Loop / Kreislauf zu durchbrechen brauchst du zwei Dinge:

- 💡 Sei achtsam im Alltag und bleibe in Kontakt mit deiner inneren Stimme (bspw. durch Meditation).
- 💡 Stelle dich selbst und deine Bedürfnisse immer an erster Stelle.

Das klingt provokant, ich weiß. Aber ich kann dir das anhand eines einfachen Beispiels erklären:

Du bist sicher schon einmal mit einem Flugzeug geflogen. Am Anfang des Fluges erklärt die Flugbegleitung immer die Sicherheitshinweise; also wo sich die Notausgänge befinden, was in einem Notfall zu tun ist, etc. An der Stelle, an der die Stewardess die Benutzung der Sauerstoffmasken erklärt, sagt sie immer, dass man sich zuerst selbst die Maske überziehen, und dann anderen helfen soll. Das macht auch wirklich Sinn: Wenn ich keine Luft bekomme, reagiere ich panisch. Versorge ich mich also selbst zuerst mit allem, was ich brauche, kann ich dann anderen, wie meiner Familie, helfen ebenfalls Sauerstoff zu atmen. Gerade wenn mein Kind bereits Panik hat, und sich gegen die Maske wehrt, habe ich mit dieser Reihenfolge genug Kraft, um ihm trotzdem die Maske auf das Gesicht zu drücken, bis es sich beruhigt hat.

Wie ich in dem vorherigen Kapitel, *Was bringt mir das?*, bereits beschrieben habe, bringt ein gesunder Egoismus mehr Leichtigkeit in das Leben der gesamten Familie. Deine Kinder erwarten nicht von dir, dass du überall bist, alles weißt und ständig den Überblick hast. Sie erwarten von dir so zu sein, wie sie dich kennen. Aber am meisten wünschen sich deine Kinder, dass du glücklich bist.

Denn sie selbst sind meistens glücklich (abgesehen von der Pubertät, in der alles über den Haufen geworfen wird). Glücklich zu sein ist ein natürlicher Zustand von uns Menschen. Wenn du alles, was dich aufregt, beschäftigt oder ablenkt, einmal beiseite tust und in dich hinein hörst, fühlst du Frieden und Glück.

In den letzten 100 Jahren haben viele Studien gezeigt, dass regelmäßige Meditation das Gehirn, und damit unseren ganzen Körper, unsere Psyche und unser Leben, positiv beeinflusst. Wenn wir unseren Blick nach Innen wenden, und die Außenwelt

abstellen, können wir unsere Gedanken und Gefühle, und damit die biochemischen Reaktionen im Körper, beeinflussen und steuern. Das macht uns stärker, aktiver und glücklicher.

Und wenn du mit deinen Gefühlen in einem engen Kontakt stehst, dir darüber bewusst bist, was du gerade fühlst und diesem Gefühl auch vertraust, dann wird es für dich völlig natürlich diesem Gefühl nachzugeben. Und es wird dich leiten zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe, weil das völlig natürlich ist.

Denk jetzt bitte nicht, wenn du dich selbst und deine Bedürfnisse immer an erster Stelle setzt, entwickelst du dich zu einem egozentrischen Monster, dass seine Umwelt herumkommandiert. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich empathischer werde und gelassener, wenn ich mehr auf meine innere Stimme höre. Ich habe dann nicht mehr das Gefühl, etwas durchsetzen zu müssen oder einen Standpunkt zu verteidigen. Indem ich meine Bedürfnisse selbstverständlich äußere, ermuntere ich auch meine Umgebung, ihre Bedürfnisse ihrerseits zu äußern. Und ich habe mich gewundert, wie oft sich diese überschneiden. Ein Beispiel:

Es ist Sonntag, und ich habe einfach keine Lust mich in die Küche zu stellen und zu kochen. Heute brauche ich etwas mehr Freiraum und Ruhe. Ich sage das meinen Kindern und bitte sie, heute mal für sich selbst zu sorgen. Zum Abendessen kommen wir alle dann wieder zusammen. Meine Kinder reagieren darauf völlig entspannt. Entweder kümmern sie sich an dem Tag um das Essen und kochen für uns alle, oder sie machen sich ein Brot / Hot Dog und wir machen am Abend das Essen zusammen. Aber niemand stellt Ansprüche oder Erwartungen. Es ist eher das Gegenteil.

Wenn ich etwas gegen mein eigenes Gefühl mache, gibt es Stress, weil ich mit meinem Aufwand auch eine Erwartung verknüpfe. Wenn ich schon das Essen koche, damit die Kinder einen geregelten Tag haben, dann erwarte ich auch eine gewisse Dankbarkeit und Aufmerksamkeit. Ich möchte dann, dass alle am Tisch sitzen und sich über das Essen freuen (ein Wunschzustand, den ich in 12 Jahren noch nicht oft erreicht habe; am Essen wird fast immer gemeckert).

Wenn du mehr Harmonie in dein Familienleben bringen möchtest, musst du bei dir selbst anfangen. Empfinde Harmonie und sie wird sich in deiner Umwelt zeigen.

Dem steht die Gewohnheit entgegen. Wie oben bereits erklärt, ist sie es, die uns immer wieder in die alten Verhaltensmuster zurückgehen lässt und Änderungen so schwer macht.

Dazu musst du wissen, dass unser Gehirn jede Gewohnheit als überlebenswichtig einstuft, egal wie sinnlos oder schädlich sie ist. Wenn sich eine Gewohnheit einmal etabliert hat, wird dein Bewusstsein dafür sorgen, dass du sie nicht vergisst.

Wenn du es gewohnt bist jeden Morgen um 6 Uhr aufzustehen, wirst du kurz vor 6 Uhr wach. Du kannst dann selbst entscheiden, ob du dich noch einmal umdrehen willst oder lieber aufstehst, aber du bist erst einmal wach. Oder wenn du jeden Tag um 16 Uhr einen Kaffee / Tee trinkst, wirst du kurz vorher den Gedanken haben: „Jetzt einen Kaffee.“, egal wo du bist oder was du machst. Das funktioniert mit jeder Gewohnheit, egal worum es sich dreht. Dein Bewusstsein wird dich daran erinnern, dass du die Handlung normalerweise jetzt machst.

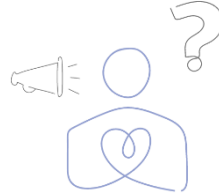
Tust du es nicht, beginnt in deinem Kopf ein Dialog zwischen deinem logischen Denken und deinem Unterbewusstsein:

Logik: „Ich habe jetzt keine Zeit für einen Kaffee.“

Unterbewusstsein: „Aber du trinkst immer um diese Uhrzeit einen Kaffee.“

Logik: „Ich möchte in Zukunft weniger Kaffee trinken und mehr auf meine Gesundheit achten.“

Unterbewusstsein: „Das finde ich nicht gut. Denk doch mal an den wunderbaren Duft von einem frisch gebrühten Kaffee.“



Logik: „Ich habe aber beschlossen, nicht so viel Kaffee zu trinken.“

Unterbewusstsein: „Interessiert mich nicht. Wir beide wissen, dass du gleich einen Kaffee trinken wirst, weil ich das will.“

Logik: „Das wird nicht passieren. Ich habe es beschlossen.“

Unterbewusstsein: „Das kannst du morgen auch noch machen. Heute will ich einen Kaffee!“

Logik: „Nein!“

Unterbewusstsein: „Doch!“

Die Diskussion geht so weiter. Selbst wenn du heute keinen Kaffee trinken wirst, wird dich dein Unterbewusstsein morgen um diese Zeit wieder daran erinnern. Und übermorgen, und überübermorgen, usw. Doch irgendwann wird dein Unterbewusstsein sich beugen, wenn du konsequent bleibst.

Eine Gewohnheit wird zur Gewohnheit, indem wir Dinge oder Handlungen regelmäßig tun. Mit der Regelmäßigkeit wandert eine Handlung in das Unterbewusstsein; wir machen sie automatisch. Schaffen wir es für eine Dauer die gewohnte Handlung zu unterlassen, und sie z. B. durch eine neue Handlung zu ersetzen, wird diese neue Handlung zur Gewohnheit und die alte wird vergessen.

Um früh genug die automatischen Handlungen zu erkennen, musst du Aufmerksam sein; am besten ununterbrochen. Du musst bemerken, wenn du wieder eine unbewusste Handlung vornimmst; du musst dir dessen bewusst werden. So kannst du eine alte Gewohnheit durch eine neue ersetzen.

Meditation hilft uns in Kontakt mit unserem inneren Selbst / dem Wahren-Ich zu stehen. Die Achtsamkeit kann dabei helfen, diesen Kontakt auch im Alltag beizubehalten. Doch wie bleibe ich Achtsam, wenn ich den größten Teil des Tages damit beschäftigt bin, den Zeitplan einzuhalten, den ich mir selbst erstellt habe?

In den letzten Jahren habe ich mir ein paar kleine Achtsamkeitspunkte in meinen Tag eingebaut, um mich wenigstens zwischendurch kurz in mich zurückzuziehen und mich zu spüren. Wenn ich Zeit habe, freue ich mich über eine längere Meditation, entweder in einer Yoga-Gruppe oder allein zu Hause. Aber das sind dann Highlights, die ich genieße. Im Alltag geht es mir darum die Achtsamkeit zu trainieren.

Achtsamkeit im Familien-Alltag

Das Training der Achtsamkeit ist die erste und wichtigste Übung, wenn du dich mit Meditation beschäftigst. Durch sie bleibst du aufmerksam für deine Gedanken und wirst sensibel für deine Gewohnheiten. Im Yoga versuchen wir Achtsamkeit in jede kleine Handlung zu bringen, um ständig in Kontakt mit unserem Inneren zu stehen. Doch nach meiner Erfahrung ist das ein Idealzustand, der genauso schwer zu erreichen ist wie das Ende eines Regenbogens.

Setzt du dir aber über den Tag verteilt, ein paar Achtsamkeitspunkte, die dich daran erinnern inne zu halten und in dich hineinzuschauen, kannst du eine Sensibilität dafür

entwickeln, wann du in Kontakt zu deinen Gefühlen stehst und wann du unbewusst, das heißt in der gewohnten Weise, handelst. Gerade wenn du noch sehr kleine Kinder hast, sind diese Achtsamkeitspunkte eine gute Methode, um dich zwischendurch immer wieder zu beruhigen und auf dich selbst einzustimmen.

Ich beginne mit dem Morgen:

Achtsamkeit am frühen Morgen

Ich habe mir angewöhnt, den Tag auf jeden Fall freundlich mit mir zu beginnen. Im Badezimmer kommen wir gerne zur Ruhe. Es ist für Eltern immer ein Rückzugsort, in all dem Chaos.

Wenn ich mir die Zähne putze, dann achte ich darauf, mich gerade vor den Spiegel zu stellen:

- ☺ Meine Fuß-Außenkanten stelle ich parallel, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Um zu überprüfen, ob meine Hacken vielleicht mehr nach innen oder außen gerichtet sind, nehme ich die Fugen der Fliesen als Richtschnur. Wenn du deine Füße auf diese Weise aufstellst, belastest du sie gleichmäßig, trainierst dein Fußgewölbe und deinen Beckenboden.
- ☺ Dann spanne ich meine Oberschenkel an und ziehe damit meine Kniescheiben hoch.
- ☺ Automatisch stellt sich mein Becken etwas nach vorn, so dass meine Lendenwirbelsäule leicht verlängert wird, sowie die Gesäßmuskulatur und die untere Bauchmuskulatur sich leicht anspannt.
- ☺ Jetzt kann ich tief und langsam durch die Nase einatmen und dabei ein breites Kreuz machen. So öffne ich mein Brustbein und kann mehr Luft in die Lungen lassen.
- ☺ Die Arme bleiben dabei locker an der Körperseite und sind passiv.

- 🧘 Wenn ich gerade stehe, hebe ich mit der Einatmung die Arme seitlich nach oben, strecke sie ganz aus und spreize die Finger soweit es geht.
- 🧘 Diese Spannung halte ich ein paar Sekunden. Danach atme ich langsam wieder aus und lasse die Arme dabei sinken.
- 🧘 Jetzt schließe ich meine Augen und höre ca. 5 Atemzüge in mich hinein. Es geht um nichts, außer darum wie es sich anfühlt gerade zu stehen.
- 🧘 Jetzt lächle ich mir selbst im Spiegel zu und wünsche mir einen guten Morgen.

Dadurch, dass ich mich einmal gerade hinstelle, mich quasi ganz aufbaue und überprüfe, wie sich das heute für mich anfühlt, habe ich den ersten bewussten Kontakt zu meinem Inneren hergestellt. Ich habe damit quasi einen Nullpunkt gesetzt.

Mit dieser täglichen Übung kann ich mich auf meinen Herzschlag und damit auf mein Gefühl konzentrieren. Probiere es selbst aus. Es dauert nur ein paar Minuten.

Achtsamkeit während einer Wartezeit

Im täglichen Leben warten wir so oft darauf, dass etwas passiert:

- 🕒 An der Haltestelle,
- 🕒 Im Bus oder in der Bahn,
- 🕒 Im Wartezimmer beim Arzt,
- 🕒 Im Fahrstuhl,
- 🕒 Im Auto, während wir im Stau stehen, etc.

Wenn du darauf achtest, wie oft du auf etwas wartest, wird dir auch auffallen, wieviel Zeit du dabei hast. Zeit, die du auch nutzen könntest, um dich unauffällig in dich selbst zurückzuziehen.

Gerade wenn du öffentliche Verkehrsmittel benutzt, sitzt oder stehst du inmitten von fremden Menschen und wartest darauf, dass die Zeit vergeht, bis du wieder aussteigen kannst. Meistens guckst du dabei auf dein Handy, checkst die Mails oder Posts in Social Media und die neuesten Corona-Meldungen. Auch im Auto verbringst du viel Zeit damit an Ampeln oder im Stau zu warten. Hier liegt also ein großes Potential für eine kurze Achtsamkeitsübung. Sie ist super simpel und gleichzeitig effektiv:

Atme 4 Sekunden durch die Nase ein, danach atmest du 8 Sekunden durch die Nase wieder aus. Das wiederholst du, so oft du willst, aber mindestens 5 Atemzüge lang.

Die Atmung ist ein Teil unseres Nervensystems und reagiert auf die Gefühle. Bei innerer Anspannung atmen wir kurz und oberflächlich aber unregelmäßig. Sind wir entspannt, atmen wir gleichmäßig und in den Bauch hinein. So kann sich das Zwerchfell besser ausdehnen und die Lungen können sich gut entfalten. Dadurch nehmen wir mehr Sauerstoff auf.

Mit dieser Übung kannst du deine Atemfrequenz ausbalancieren¹⁷ und dich leichter entspannen. Spüre, wie du mit jeder Ausatmung deine Muskeln loslässt. Beginne bei der Bauchmuskulatur, konzentriere dich dann auf deinen Rücken und wandere langsam über den Nacken bis zum Gesicht, indem du bewusst deine Stirn, deine Zunge, deinen Kiefer und deinen Mund entspannst. Das sind die Körperregionen, die sich bei Stress verkrampfen. Beobachte deinen Körper und registriere, wo du angespannt bist und wo nicht.

¹⁷ Rhythmus zwischen Ein- und Ausatmung

Achtsamkeit, wenn du gestresst bist

Jeder von uns kennt das: Du gibst dir die größte Mühe locker und entspannt zu sein, aber die Welt ist gegen dich. Es gibt Tage, da geht einfach alles schief. Hier eine tolle Übung, die dich schnell wieder entspannt und zu dir selbst bringt:

- 🧘 Suche dir eine freie Wand und stelle dich mit dem Rücken möglichst eng daran.
 - Stelle deine Füße eng an die Wand
 - Drücke deine Beine und dein Gesäß dagegen
 - Drücke so viele Bereiche deines Rückens gegen die Wand wie du kannst.
 - Um das zu erreichen, musst du deine ganze Körpermuskulatur anspannen.
- 🧘 Balle deine Hände zu Fäusten, so fest du kannst.
- 🧘 Halte diese Spannung für 3 Sekunden
- 🧘 Tritt dann wieder einen Schritt vor und entspanne dich
- 🧘 Schließe deine Augen und fühle einen Moment lang die Entspannung in dir drin

Wenn du gerade keine freie Wand zur Verfügung hast, kannst du diese Übung auch ohne Wand machen. Spanne einfach so viele Muskeln an, wie du kannst. Doch die wenigsten Menschen stehen wirklich gerade, so dass sie sich mit dieser Übung ohne Wand schnell verkrampfen, weil sich der Rücken nicht richtig aufrichten kann. Am besten du übst es zuhause ein paar Mal, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie du gerade stehst. Dann wird sich dein Körper auch ohne Wand in diese Position aufrichten, wenn du dich daran erinnerst.

Achtsamkeit zwischendurch

Ich sag's dir aus meiner jahrelangen Erfahrung: Kleine Achtsamkeitsübungen zwischendurch sind sehr effektiv und

wirken, regelmäßig ausgeführt, extrem beruhigend auf das Unterbewusstsein. Erkenne die kleinen Dinge im Alltag. Schaffe dir selbst jeden Tag eine kleine Auszeit und nutze sie aus. Du brauchst nichts dafür, außer ein offenes Bewusstsein.

Mache es dir zur Gewohnheit, jeden Tag zur gleichen Zeit für 5 Minuten etwas meditatives und schönes zu machen. Du kannst in deinem Büro aus dem Fenster schauen und beobachten, wie sich die Blätter in den Jahreszeiten verändern oder die Wolken vorbeiziehen. Du kannst dich mit einer Tasse Wasser oder Tee (oder einem Getränk deiner Wahl) hinsetzen und dieses Getränk so bewusst trinken, wie es geht. Nimm die Berührung deiner Lippen am Glas / Tasse wahr, die Temperatur des Getränks, das Gefühl im Mund und im Hals und verfolge die Flüssigkeit auf ihrem Weg durch deinen Körper.

Solltest du dabei bemerken, wie deine Gedanken abschweifen, dann konzentriere dich wieder auf dein Getränk. Werde nicht sauer oder frustriert, sondern bemerke es einfach und kehre zurück zu dem was du gerade tust. Werde zum Beobachter deiner Gedanken und Handlungen, ohne diese zu beurteilen.

Diese Übung kannst du mit allem machen, was dir einfällt: Beim Gehen, Treppe steigen, trinken, rauchen, singen. Wichtig ist hierbei nur, dass du allein bist, und nicht mit anderen Menschen interagieren musst. Sprich in dieser Zeit nicht, ignoriere dein Handy oder Telefon, schiebe Gedanken an das nächste Meeting beiseite und konzentriere dich darauf im Jetzt zu sein.

Wenn du das machst, wirst du feststellen, dass 5 Minuten ganz schön lang werden können. Auch darüber kannst du dir bewusst werden.

Diese Übung habe ich immer in meine SAP-Seminare eingebaut, wenn die Teilnehmer vom Mittagessen zurückkamen. Meistens waren sie dann noch etwas träge vom Essen oder hatten die Zeit genutzt, um noch ein Telefongespräch zu führen. Nicht

immer habe ich dafür Applaus geerntet, doch war es für die Teilnehmer anschließend viel leichter sich wieder auf den Bildschirm zu konzentrieren, anstatt an das Gespräch von soeben zu denken.

Nach meiner Erfahrung ist der Alltag entspannter, wenn man ab und zu auf die Pause-Taste drückt.

Meditation

Meistens wird die Meditation mit Spiritualität in Verbindung gebracht; mit viel OM, Räucherstäbchen und stundenlangen Sitzungen auf einem kleinen Kissen, mit verknoteten Beinen.



Tatsächlich bedeutet Meditation aber Konzentration. Je regelmäßiger und länger du meditierst, umso mehr kannst du dich auf die Dinge konzentrieren, die unbewusst in deinem Inneren passieren. Das ist eine Übungssache. Es geht darum, dass du deine Sinne (riechen, fühlen, hören und schmecken), soweit es geht abschaltest und deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung, deinen Herzschlag und deine Gedanken richtest. Sobald du darauf eingestimmt bist, kannst du dich mehr und mehr fallen lassen in einen Bereich deiner Selbst, der ohne Worte ist und doch so unfassbar dominant.

Wir alle erzeugen Energie in unserem Herzen und Gehirn. Diese Energie kannst du mittels EKG und EEG messen, und du kannst sie fühlen. Wenn du dich von der Außenwelt zurückziehst, und deine Gedanken ignorierst, kannst du diese Energie spüren, wie sie durch dich hindurchfließt und Gefühle in dir weckt, die so intensiv sein können, dass dir die Tränen kommen.

Gleichzeitig zentriert die Meditation das Selbstbewusstsein und fördert die psychische Stärke; ganz ohne Kraftanstrengung.



Es gibt unzählige Studien über die positive Wirkung von regelmäßiger Meditation auf Körper und Geist. Sie wirkt lindernd bei chronischen physischen und mentalen Krankheiten, stärkt das Immunsystem und die psychische Widerstandskraft und verlangsamt den Alterungsprozess im Gehirn. Wir lernen schneller und leichter durch regelmäßige Meditation und erholen uns schneller nach einer Krankheit, wenn wir meditieren.

Der Kontext mit der Spiritualität kommt vor allem daher, dass die großen Weltreligionen die regelmäßige Innenschau in ihre Rituale integriert haben. Ob man es nun Kontemplation oder Meditation nennt, ist doch egal. Es geht immer darum still zu sitzen und die Aufmerksamkeit nach Innen zu richten.

Dabei kannst du vorgehen, wie du willst. Du kannst sitzen, stehen, gehen oder liegen. Du kannst einen Stuhl, ein Kissen, eine Bank oder ein Bett benutzen, oder dich einfach auf den Boden setzen; das bleibt dir überlassen.

Rituale sind dafür da, um das Bewusstsein einzustimmen, sich von der Außenwelt abzuwenden und den Blick nach Innen zu richten. Daher gibt es viele Meditationsanleitungen, die so eine Art Schritt-für-Schritt-Anleitungen sind. Sie sind entstanden aus uralten Überlieferungen oder modernen Studien, in denen die Gehirnaktivität vor, während und nach der Meditation gemessen wurde.

Gerade, wenn du dein Bewusstsein verändern möchtest, und dein Wahres Ich entdecken willst, ist die Meditation unbedingt notwendig. Du kommst nicht darum herum, wenn du dich von äußeren Einflüssen und Erwartungen trennen möchtest, um dein Leben neu zu gestalten. Bereits nach wenigen Wochen

wirst du feststellen, wie du dich ganz natürlich und sanft, aber dennoch unübersehbar, verändern wirst, und das ganz ohne Stress.

Ich finde das Schönste daran, dass der Prozess der tiefen Innenschau von der persönlichen Bereitschaft sich fallen zu lassen und nichts zu erwarten, beeinflusst wird. Wenn du dich mit Ehrgeiz und einem Ziel hinsetzt, um zu meditieren, verkrampfst du dich und es passiert gar nichts. Erst wenn du dich hingibst und nichts erwartest, außer einer schönen Zeit, dann öffnest du deinen Geist und wirst sensibel für die Energie, die du selbst erzeugst.

Übung: Einfache Meditation für Anfänger

Im Folgenden möchte dir eine einfache Meditationsanleitung geben. Um sie nachzuvollziehen, kannst du sie auswendig lernen oder auf meiner Website: sabine-lueders.de/mental-load als Audiofile herunterladen.

Bevor du mit der Meditation beginnst, empfehle ich dir, einen Schluck stilles Wasser zu trinken und noch einmal zur Toilette zu gehen. Stelle dein Handy auf lautlos oder in den Flugzeugmodus, damit du nicht gestört wirst. Wenn du im Anschluss einen Termin hast, stelle dir den Timer im Handy auf 10 Minuten. So bist du sicher, dass du früh genug wieder aufstehst, und kannst die Zeit vergessen.

- ♡ Setze oder lege dich bequem, mit geradem Rücken, hin. Lege dir eine Decke über deine Beine, damit du dich vollkommen entspannen kannst.
- ♡ Schließe deine Augen, wenn du es an dieser Stelle schon kannst. Sollte es sich nicht gut anfühlen, dann lass sie geöffnet und schließe sie später, wenn du bewusst deinen Körper entspannst.

- ☺ Du kannst auch deine Augen mit einer Augenmaske bedecken, um deine Augenlider leichter zu entspannen.
- ☺ Gib deinem Bewusstsein einen Moment Zeit, um in dieser Position anzukommen. Nimm deine Unterlage (Stuhl, Sessel oder Bett) bewusst wahr. Sage zu dir selbst in Gedanken: „In den nächsten 10 Minuten konzentriere ich mich auf mich selbst.“¹⁸
- ☺ Atme durch die Nase so tief ein, wie du kannst.
- ☺ Halte deinen Atem ein paar Sekunden an.
- ☺ Lasse dann die Luft durch die Nase wieder langsam entweichen¹⁹ bis du vollständig ausgeatmet hast. Drücke ruhig die letzten Reserven aus deiner Lunge, bis du den Reflex zur Einatmung spürst. Je besser du ausatmest, umso mehr Platz ist in deiner Lunge für neuen Sauerstoff.
- ☺ Wiederhole diese intensive Atmung für 3 Atemzüge. Ein Atemzug besteht aus einer Einatmung und einer Ausatmung.
- ☺ Nun kommst du zur Ruhe und beobachtest deinen Atem. Lass ihn einfach fließen.
- ☺ Spüre, wie sich deine Atmung anfühlt. Spüre, wie die Luft durch deine Nase einströmt und sich dein Bauch leicht hebt. Spüre, wie die Luft wieder durch die Nase ausströmt. Entspanne dich während der Ausatmung.
- ☺ Bemerke, wo du dich genau entspannst. In der Brust, in den Beinen oder vielleicht im Rücken? Suche mit

¹⁸ Du kannst auch eine andere Affirmation benutzen, die dir einfällt. Wichtig ist, dass sie positiv formuliert ist, konkret (was ist dein Ziel) und einfach.

¹⁹ Gerade am Anfang kann es unangenehm sein, durch die Nase zu atmen, das Gefühl vergeht aber, je entspannter du bist. Wenn du das Gefühl hast, nicht genug Luft zu bekommen, dann atme durch den Mund aus. Versuche es beim nächsten Atemzug noch einmal mit der Nasenatmung.

deinem Bewusstsein nach den Orten, die jetzt spontan loslassen möchten.



Nehme dir dafür ein paar Atemzüge Zeit.

Solltest du bemerken, dass Gedanken deine Aufmerksamkeit ablenken, so schiebe sie freundlich und entspannt beiseite und konzentriere dich wieder auf die Atmung.



Stelle dir nun einen Ort deiner Wahl vor. Am Strand oder auf einer Wiese. Vielleicht schwebst du auf dem Wasser oder liegst im Schatten eines Baumes. Stell dir diese Situation so genau vor, wie möglich. Spüre den Wind, der sanft über deinen Körper streicht. Spüre die Wärme um dich herum.

Genieße diesen Augenblick vollkommenen Friedens.



Plötzlich taucht ein Heißluftballon neben dir auf. Steige ein und stell dich in die Mitte des Korbs. Der Ballon füllt sich mit deiner Atmung. Du musst ihn (gedanklich) aufblasen.



Mit der Einatmung nimmst du den Sauerstoff und die Energie um dich herum auf.

Mit der Ausatmung entweicht diese und füllt den Ballon.

Langsam hebt sich der Korb vom Boden ab.



Stell dir vor, wie du immer höher in den Himmel steigst. Der Boden unter dir entfernt sich immer mehr und die Details werden immer kleiner.

Sollten Gedanken dich ablenken, dann stell dir vor, sie seien Wolken.



Beobachte, wie die Wolken an dir vorüberziehen.

Du kannst Wolkenbilder kreieren oder dir vorstellen, wie du einfach durch die Wolken hindurch schwebst.



Alles, was dich vorher beschäftigt hat, wird klein und unwichtig.

- ☺ Du bist ganz alleine in deinem Ballonkorb und fühlst dich sicher und frei. Alles ist leicht und harmonisch.
- ☺ Bleibe in dieser Vorstellung ein paar Minuten. Gib dich diesem Frieden hin und genieße ihn. Das ist dein Moment.
- ☺ Jedes Mal, wenn ein Gedanke in dein Bewusstsein tritt, dann schiebe ihn beiseite mit deiner Ausatmung. Stell dir vor, wie du die Wolke einfach wegstemmst.
- ☺ Entspanne dich und erlebe diesen Moment.
- ☺ Wenn du feststellst, dass du dich nicht mehr konzentrieren kannst und die Meditation beenden möchtest, dann atme entspannt und tief ein und aus. Halte die Augen noch geschlossen.
- ☺ Sage in Gedanken zu dir selbst: „Ich genieße die innere Ruhe und fühle mich in mir geborgen.“²⁰
- ☺ Wenn du soweit bist, öffne deine Augen. Strecke dich, wie du gerade möchtest und bleib noch ein paar Augenblicke ruhig sitzen / liegen.
- ☺ Stehe auf und nimm dir ein paar Minuten, um das Gefühl des „Augenblicks“ zu genießen.

Die Dauer und Intensität, in der du dich tief entspannen kannst, und deine Gedanken kontrollierst, wird sich mit der Zeit erhöhen. Am Anfang sind es vielleicht nur 5 Minuten, aber mit regelmäßiger Praxis werden daraus 10, 20, 30 Minuten. Und wenn du so weit bist, kannst du dein Unterbewusstsein sogar beeinflussen.

²⁰ Auch hier kannst du eine andere Affirmation wählen, die dir besser gefällt. Wichtig ist nur, dass sie positiv, konkret und einfach ist.

Du kannst mithilfe der Meditation Konflikte mit anderen Menschen lösen, Lösungen zu Problemen finden oder alte Gewohnheiten auflösen. Du kannst tiefsitzende Glaubenssätze und Wertvorstellungen verändern oder Wunschsituationen in der Zukunft



manifestieren. Es ist alles möglich, wenn du es dir vorstellen kannst. Selbst deine Traumfigur kannst du mithilfe der Meditation formen und Symptome von chronischen Krankheiten lindern.

Wenn du unter einer psychischen Krankheit, wie eine Depression, Angstzustände, oder ähnliches leidest, dann rate ich dir dringend, eine Meditation nur unter Anleitung eines erfahrenen Psychologen durchzuführen. Das Unterbewusstsein ist stark und beeinflusst unser Leben, psychisch und körperlich. Daher ist es unbedingt erforderlich, sich einem Experten anzuvertrauen, wenn du derzeit unter einer psychischen Erkrankung leidest.

In meinen Coachings setze ich die Meditation ein, um die Sensibilität für die Selbstwahrnehmung und die Vorstellungskraft für die gewünschten Lebensumstände zu erhöhen. Je tiefer meine Coaching-Teilnehmer in ihr Inneres einsteigen können, je klarer sie die Blocken spüren, die bisher ihr Handeln und Denken bestimmt haben, umso direkter können sie diese Blockaden auflösen und ihr Leben selbst bestimmen.

Schwierigkeiten in der Meditation

Viele Menschen haben Probleme damit, sich auf Kommando zu entspannen und fallen zu lassen, obwohl das ein natürlicher

Prozess ist. Wir können unser Bewusstsein steuern und lenken, und uns auf alles konzentrieren, was wir wollen.

Doch unser Alltag ist geprägt von Ablenkungen durch digitale Medien, einem hohen Informationsfluss und viel Lärm. Die dauerhafte Belastung durch diese Einflüsse macht es uns schwer den Augenblick bewusst zu erleben. Denn das ist das Ziel von Achtsamkeit und Meditation: Den Augenblick so bewusst wie möglich zu erleben.

Denn in diesem Augenblick ist alles in Ordnung. Emotionen können nur in der Zeit existieren. Das Gefühl von Mangel (an Aufmerksamkeit, Zeit, Geld oder Geduld, etc.) kann nur aufkommen, wenn du in der Zeit vor und zurück springst. Du planst den Tag, mit allen Terminen, ärgerst dich über den Autofahrer vor dir, weil er zu langsam oder zu schnell fährt, überlegst dir Gründe warum du etwas nicht geschafft hast oder denkst an etwas, dass in der Zukunft oder Vergangenheit liegt, und verpasst dabei den Augenblick.

Wenn du dich dann zur Meditation hinsetzt, ist dein Kopf noch mit all diesen Dingen beschäftigt. Du musst ihn an die Leine nehmen, wie einen Hund, und ihm sagen, er soll sich beruhigen. Das ist am Anfang nicht einfach. Daher empfinden es viele Menschen als anstrengend, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und in sich hineinzusinken.

Doch mit zunehmender Praxis entsteht eine Gewohnheit. Dein Bewusstsein gewöhnt sich an den Prozess, nach und nach die äußeren Reize auszublenden und sich auf die inneren Impulse zu konzentrieren. Wenn es dir genauso ergeht, dann gibt es ein paar Hilfsmittel, die es dir leichter machen, dich zu entspannen:

- 🌀 Suche dir einen geeigneten Zeitpunkt aus, indem du ein paar Minuten ungestört bist.
Wenn du einen regelmäßigen Tagesablauf hast, kannst du diesen Moment gut planen. Wenn du meistens das

Chaos beherrscht, dann wünsche dir jeden Tag so einen Moment und freu dich schon am Morgen darauf. So findest du die Zeit im Laufe des Tages.

- 🌀 Suche dir eine schöne Entspannungsmusik ohne Text aus, die du dir über Kopfhörer anhörst. Das macht es leichter, dich auf Atmung und Muskelentspannung zu konzentrieren. Bei YouTube gibt es eine große Auswahl an *binauralen beats*. Das ist spezielle Musik, die die Gehirnfrequenz beeinflusst. Es gibt unzählige, kostenlose Videos, die die Gehirnfrequenz wunschgemäß beeinflussen: Zur Steigerung der Zirbeldrüse, Serotonin, bei Einschlafstörungen oder für luzides Träumen, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit oder für die Auflösung von Blockaden. Such dir etwas aus, dass dir spontan gefällt und hör es dir während der Meditation an.
- 🌀 Wenn du visuell geprägt bist, kann die Betrachtung eines Kaleidoskops vor der Meditation helfen, dich zu entspannen. Auch dazu gibt es viele Videos bei YouTube.
- 🌀 Eine Augenmaske über die Augen zu legen hat viele Vorteile, gerade wenn du nervös bist:
 - Es ist vollkommen anstrengungsfrei die Augen geschlossen zu halten.
 - Der Stoff kühlt die sensible Augenpartie und mildert Tränensäcke.
 - Die vollkommene Dunkelheit macht es leicht, die Stirn, Schläfen und Augen bewusst zu entspannen.
- 🌀 Wenn du vor der Meditation einen schnellen Spaziergang machst oder duscht, fällt es den Muskeln leichter sich zu entspannen. Solltest du vorher Sport betreiben, dann power dich nicht zu sehr aus, sonst ist

dein Körper mehr damit beschäftigt sich zu regenerieren als sich zu entspannen.



Sei nicht ehrgeizig aber konsequent.

Wenn du dich an einem Tag besser entspannen kannst und am nächsten Tag gar nicht, dann akzeptiere das. Auch das ist Teil des Prozesses. Schließlich möchtest du raus aus dem Hamsterrad und dein Leben bewusster leben. Ehrgeiz verschließt dein Bewusstsein für die tiefe Entspannung.

Allerdings solltest du konsequent bleiben und die Zeit in Stille sitzen, die du dir vorgenommen hast. Werde zum Beobachter, nicht zum Richter.

Mit diesen Tipps und etwas Geduld, wirst du bald die regelmäßige Meditation genauso genießen, wie einen Aufenthalt im Wellness Bad.



Erkenne dich selbst

In diesem Buch geht es die ganze Zeit darum, dass du erkennst, warum du dein Leben so empfindest, wie du es empfindest. Wenn du dich ausgelaugt und überfordert fühlst, wenn du das Gefühl hast, nicht genug Anerkennung und Unterstützung zu bekommen, wenn du dich fragst, warum du alles alleine machen musst, und wann du dem zugestimmt hast, dann sind das die Impulse, die dich auf die Reise nach einer Lösung geschickt haben.

In den vorherigen Kapiteln habe ich dir von dem Unterschied zwischen dem Außen-Ich und dem Wahren-Ich erzählt. Das Außen-Ich zeigt der Umwelt, wie du gerne gesehen werden möchtest (mutig, engagiert, flexibel und stark, oder hilfsbedürftig, schwach, überfordert und viel beschäftigt). Das Wahre-Ich ist dein Selbst. Das Ich, das sensibel, verletzlich, einfühlsam aber auch abenteuerlustig, mutig und stark ist. Es hat nur Angst von der Umwelt abgelehnt zu werden. Deshalb versteckt es sich. Du setzt eine Maske auf und spielst eine Rolle. Die Rolle der tollen, aufopferungsvollen Mutter, der erfolgreichen Geschäftsfrau, dem Organisationstalent oder der armen Person, auf der die ganze Verantwortung liegt, und ohne die nichts geht.



Warum zeigst du nicht dein Wahres-Ich und lebst deine Gefühle aus? Warum stellst du dich nicht selbstbewusst einem Konflikt entgegen? Hast du vielleicht Angst davor, von den Menschen ausgelacht, nicht ernst genommen oder ignoriert zu werden?

Schieb diesen Gedanken nicht sofort beiseite, wenn du dich nicht gleich damit identifizieren kannst. Die Angst vor Ablehnung ist der häufigste Grund, warum wir Dinge nicht in Angriff nehmen, uns etwas nicht zutrauen oder Konflikten aus dem Weg gehen. Die meisten Menschen beziehen Ablehnung oder Misserfolge auf sich selbst, und sind der Meinung, sie seien nicht gut genug, nicht clever genug oder nicht hübsch genug, um das zu verdienen, was sie sich wünschen. Diese Angst ist unter Künstlern auch bekannt als *Lampenfieber*.

Ein Künstler, der auf die Bühne geht oder sein Werk ausstellt, hat natürlich Angst vor Kritik und Ablehnung. Lampenfieber kann Durchfall und Erbrechen auslösen oder den Kreislauf und Blutdruck durcheinanderbringen. Aber ein Künstler muss diese Angst überwinden, um überhaupt ein Künstler zu sein. Natürlich

wird es immer Menschen geben die sich fragen: „Ist das Kunst oder kann das weg?“, aber es wird auch viele Menschen geben, die den Künstler verstehen und von seiner Kunst angetan sind.

Auch im Alltag empfinden wir oft Angst vor Ablehnung. Warum scheue ich denn eine Auseinandersetzung mit meinem Partner? Warum habe ich schweißnasse Hände, wenn ich ihm / ihr etwas Unangenehmes sagen will? Warum fallen mir die besten Argumente für eine Diskussion immer erst nachher ein? Das ist die Angst davor, in einer Auseinandersetzung nicht bestehen zu können, ausgelacht zu werden oder sich zu irren.

*Um mehr Ich zu sein, brauche ich
Selbstvertrauen. Indem ich meine
Eigenschaften annehme und sie zu schätzen
weiß, stärke ich mein Selbstvertrauen und
baue es auf. Um das zu erreichen, muss ich
mich erst einmal selbst erkennen.*

Jeder Mensch hat eine ganze Palette von persönlichen Eigenschaften, die mehr oder weniger stark ausgeprägt sind, und die sich im Laufe eines Lebens entwickeln. Neben positiven Eigenschaften, wie Stärke, Willenskraft, Mut, Sensibilität, Fantasie, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, gibt es auch negative, wie Introvertiertheit, niedrige Frustrationstoleranz, Temperament und Aggressionsbereitschaft. Während die meisten Menschen versuchen die Eigenschaften zu unterdrücken, die sie nicht an sich mögen, und die hervorzuheben, die von anderen den meisten Zuspruch erhalten, vergessen sie, dass diese Eigenschaften zwei Polaritäten desselben Talentes sind.

Zur Stärke und Willenskraft gehören auch Temperament und ein gewisses Maß an Aggressionsbereitschaft. Zur Sensibilität und Fantasie gehört Introvertiertheit und Verletzlichkeit.

Selbstbewusste Menschen sind sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst und haben sie angenommen. Versuchst du jemand anderes zu sein, als du bist, kannst du nie dein volles Potential ausleben und wirst immer das Gefühl haben, zu scheitern und nicht genug zu sein.



Nimm beispielsweise mein Leben: In meinem Studium habe ich die Schwerpunkte *Rechnungswesen und Steuern* gewählt, weil mir der Umgang mit Zahlen leicht fällt und ich eine Ausbildung haben wollte, die es mir ermöglicht flexibel auf dem Arbeitsmarkt aufzutreten. Jedes Unternehmen braucht eine Buchhaltung und eine Warenwirtschaft. In meiner Karriere habe ich aber nicht in einem Büro gesessen und mich mit Buchhaltung beschäftigt. Das war mir immer zu langweilig. Die Analyse von Jahresabschlüssen hat mich nicht interessiert, und das Controlling habe ich immer empfunden als etwas, das den Mitarbeitern das Leben schwer macht. Entsprechend konnte ich auch nie gut genug in diesem Job sein. Stattdessen hatte ich den meisten Spaß, wenn ich Menschen helfen konnte. Ich half Unternehmen dabei, ein Warenwirtschaftssystem in ihren Betrieb zu integrieren und die Mitarbeiter mit diesem System vertraut zu machen. Aber trotzdem fühlte ich mich nicht glücklich und zufrieden. Arbeiten war immer eine Belastung für mich, und Unabhängigkeit war stets mein höchster Wert. In einem Beschäftigungsverhältnis habe ich mich nie wohl gefühlt und nach ein paar Monaten meist gekündigt. Erst als ich mit meinem zweiten Sohn schwanger war, habe ich mich getraut meinem Herzen zu folgen und wurde Tagesmutter. Die finanziellen Einbußen waren mir egal. Wichtig war mir, dass ich jederzeit meine Kinder bei mir haben und anderen Familien helfen konnte. Und zum ersten Mal hatte ich das Gefühl an der richtigen Stelle zu sein.

Ich konnte mich in die Babys hineinversetzen und den Eltern zeigen, wie sie reagieren können, wenn ihr Kind Schwierigkeiten hat (mit dem Schlafen oder in der Trotzphase). Es war ganz einfach für mich die Kinder zu beruhigen, ohne sie zu unterdrücken. Und ich habe mich abends schon auf den nächsten Morgen gefreut, weil meine Arbeit einen Sinn hatte.

Denn in dieser Arbeit konnte ich alle meine natürlichen Talente ausleben, und ich hatte ein Publikum, dass motiviert und positiv war. Ich konnte mich darstellen, einfühlsam sein, kreativ und spontan. Aber ich hatte die Sicherheit einer geregelten Arbeitszeit und eine freundliche Umgebung.

Und als das alles nicht mehr zu mir passte, weil ich merkte, dass ich mich weiterentwickeln musste, konnte ich es aufgeben. Mit Mut und Abenteuerlust.

Als Eltern-Kinder-Coach kann ich jetzt mehr Familien an meinem Erfahrungsschatz teilhaben lassen, und mehr Kindern in ihrer Entwicklung helfen. Doch dafür musste ich meine Angst vor Ablehnung / mein Lampenfieber überwinden und mich der Welt präsentieren, wie ich bin.

Meine Bücher schreibe ich aus dem Herzen und aus meiner Erfahrung, und meine Coachings leite ich mit Engagement und Verstand. Meine Kinder erziehe ich mit Liebe und Enthusiasmus, und meine Beziehungen führe ich ehrlich und aufrichtig.

Läuft mein Leben dadurch reibungslos? – Mit Nichten! Nicht jeder Mensch mag oder versteht mich. Meine Kinder gehören nicht zu meinen größten Fans, und ich musste mich im Leben von vielen Menschen verabschieden, die mir ans Herz gewachsen waren, weil sie mir nicht mehr folgen wollten, wenn ein neuer Lebensabschnitt begann. Aber ich stehe mehr und mehr in einem engen Kontakt zu meinem Selbst, zu meinem Wahren-Ich, und fühle mich dadurch ehrlich und ganzheitlich.

Mein Wahres-Ich ist noch nicht vollkommen in mein Handeln integriert, und ich empfinde im täglichen Leben immer noch Blockaden, die mich davon abhalten, die Ziele zu erreichen, die ich mir wünsche. Doch jedes Mal, wenn ich diese Blockaden, Ängste und Zweifel spüre, gehe ich ihnen in der Meditation nach und frage, was sie mir sagen wollen. Genau das mag ich an der Meditation am meisten: Ich spüre, wie ich mich von innen heraus verändere.

Es ist es ganz natürlich, dass die Gedanken sich in den Vordergrund stellen. Selbst erfahrene Yogalehrer haben mir erzählt, dass sich auch in ihrer Meditation die Gedanken nicht vollkommen vermeiden lassen.

In meiner Meditation sind Gedanken ebenfalls präsent. Und da ich sie nicht vermeiden kann, kann ich sie mir auch betrachten. Einige Gedanken wollen mich nur ablenken oder beschäftigen, weil es meinem Bewusstsein zu langweilig ist, nichts zu tun. Das sind Gedanken an Situationen, Aufgaben oder Personen, die keine Aussage oder Relevanz haben. Sie wollen nur etwas herumspielen. Ich denke dann z. B. an meinen Zahnarzt, die Verkäuferin im Supermarkt, einen Politiker, den ich in den Nachrichten gesehen habe oder sonst etwas, dass im Moment überhaupt nicht wichtig ist. Diese Gedanken schiebe ich liebevoll aber entschlossen zur Seite, und stelle mir vor, wie sie sich in Nichts auflösen, genauso wie Wolken am Himmel weiterziehen.

Und dann gibt es noch Gedanken, die mich schon eine ganze Weile beschäftigen. Gedanken an einen Konflikt mit jemandem aus meinem Umfeld, z.B.. Mit diesen Gedanken verbinde ich Gefühle. Etwas in dieser Situation beschäftigt mich, und ich empfinde etwas ganz Bestimmtes dabei. Das ist für mich interessant. Warum habe ich dieses Gefühl? Was hat das mit mir zu tun?

In der Meditation kann ich mein Unterbewusstsein genau diese Fragen stellen, und auf die Antworten warten.

Bspw. hatte ich vor kurzem einen Konflikt mit meinem Partner, den ich nicht verstanden habe. Er kam aus dem Nichts und hatte auch keinen richtigen Anfang. Was mich daran irritierte war, das in mir Gefühle wie Verlustangst, Angst vor Ablehnung oder Wut und Frustration hochkamen. Und diese Gefühle waren der Grund, warum ich anders reagiert habe, als ich eigentlich wollte. Anstatt offen in das Gespräch zu gehen, fing ich sofort an, mich zu verteidigen und ihn mit Vorwürfen und Forderungen zu bombardieren; nicht gerade konstruktiv. In der Meditation habe ich die Gedanken an den Ablauf beiseitegeschoben und bin den Gefühlen nach gegangen. Warum fühlte ich mich so, wie ich es empfand? Welche tiefere Emotion aus der Vergangenheit steckt dahinter?

Je tiefer ich in mein Selbst abtauche, umso wohler fühle ich mich. In mir drin gibt es einen Ort, an dem ich mich sicher und geborgen fühle. Dort ist das Gefühl warm und weich. Das ist mein ganz privater Rückzugsort, von dem aus ich alles Bedrohliche in meinem Leben in Ruhe betrachten kann.

Und ich fand heraus, dass ich in dieser Beziehung meinen Wert von der Aufmerksamkeit abhängig mache, die mein Partner mir entgegenbringt. Wenn er mir zeigt, dass er mich begehrt, fühle ich mich begehrenswert. Wenn er mir sagt, wie toll er mich findet, finde ich mich auch toll. Das ist doch Blödsinn! Doch an meinem Rückzugsort habe ich die Möglichkeit diese Diskrepanz aufzulösen und in Selbstliebe und Selbstbewusstsein umzuwandeln. Alles was ich dafür brauche, ist Vertrauen und Hingabe.

Gebe dich dir selbst hin



Viele Dinge, die wir im Alltag tun, tun wir mit Hingabe. Wenn ich den Geburtstagskuchen für meinen Sohn backe oder ein Kinderzimmer liebevoll renoviere und neu einrichte, dann tue ich das mit Hingabe und Liebe. Ich stelle mir vor, wie mein Sohn dieses neue Zimmer für sich entdecken und verändern wird. Wie er sich hier wohlfühlt und mit seinen Freunden darin spielt. Wenn ich mich für ein Date vorbereite, dann mache ich das mit Sorgfalt und Hingabe. Ich betone die Dinge, die ich an mir selber mag und betrachte mich liebevoll im Spiegel. Ich stelle mir vor, wie mein Freund sich freut mich zu sehen und seine Augen dabei leuchten. Immer, wenn ich etwas so gut machen möchte, wie ich kann, tue ich es mit Hingabe; auch dieses Buch schreibe ich mit viel Hingabe. In meiner Vorstellung sehe ich dich, wie du Seite um Seite umblätterst und ganz darin versinkst.

Jeder von uns hat in seinem Bewusstsein einen Ort, an dem er sich vollkommen sicher und geborgen fühlt. Das ist kein Körperteil oder ein Organ, sondern ein Bewusstseinszustand, in dem man sich zurückzieht, wenn man gerne mit sich allein ist. Diesen Ort kannst du in deiner Meditation willentlich suchen und darin verweilen. Darin kannst du alle deine Gefühle betrachten, hinterfragen und ausleben, denn dort bist du allein und sicher. Niemand kommt und bewertet, was du denkst. Du kannst dich an diesem Ort deinem Selbst hingeben, wie einem perfekten Liebhaber, bei dem du sicher bist, dass er dich genauso berührt, wie du es willst.

Übung zu deinem sicheren Ort

Du kannst diese Übungsanleitung durchlesen und sie selbstständig machen oder dir die Audiodatei unter sabine-lueders.de/mental-load herunterladen.

- ♡ Lege oder setze dich entspannt hin und mach es dir gemütlich.
Deine Beine liegen entspannt nebeneinander und sind nicht überkreuzt oder verknotet. Lege eine Decke darüber, damit du zwischendurch nicht frierst.
Deine Arme liegen entweder entspannt neben deinem Körper oder deine Handinnenflächen liegen auf deinem Unterleib, beides ist in Ordnung. Wichtig ist nur, dass du deine Schultern und Arme ganz loslassen kannst, und kein Muskel mehr angespannt ist.
- ♡ Atme ein 3-5 Atemzüge durch die Nase tief ein und aus. Entspanne dich mit jeder Ausatmung mehr und mehr und lass deine Muskeln schrittweise los. Entweder bewusst, indem du zu dir selber sagst: „Ich entspanne meine Beine. Ich entspanne meinen Rücken. Ich entspanne meinen Bauch. Ich entspanne meinen Kopf.“, oder indem du dich mit jeder Ausatmung mehr und mehr in deine Unterlage fallen lässt²¹.
- ♡ Nun lässt du deinen Atem frei fließen und beobachtest, wie er sich anfühlt.
Sieh zu, wie er nach und nach immer flacher und regelmäßiger wird.
Kehre jedes Mal zu deiner Atmung zurück, wenn dich ein Gedanke ablenken will.

²¹ Gerade, wenn du mit der Entspannung anfängst ist es einfacher jede Körperregion bewusst zu entspannen. Wenn du in der Meditation geübt bist, wird es dir leicht fallen, deinen Körper zu entspannen, auch ohne Kommando.

- ♡ Sage in Gedanken zu dir selbst: „Ich genieße die Zeit mit mir selbst.“
- ♡ Stell dir nun vor, wie du einen leeren Raum betrittst. Dieser Raum ist ruhig und freundlich. Von oben scheint die Sonne rein. Du schaust nach oben, und siehst, dass du im inneren eines Baumes stehst. Die Blätter der Krone werfen einen kühlenden Schatten auf den Boden und die Wände, und malen zarte Schattenbilder überall hin.
- ♡ Nimm dir Zeit, um dich hier wohl und sicher zu fühlen. Der Baum gibt dir Schutz und Privatsphäre. Niemand kann dich von außen sehen oder hören. Dieser Raum ist dein privater Rückzugsort. Dein Ort, an dem du dich vollkommen sicher fühlen kannst. Alles, was dir Angst macht, dich verunsichert oder was du an dir selbst nicht magst, hat hier keine Kraft.
- ♡ Bleibe in dem Raum und genieße den Frieden und die Stille hier drin. Das ist der Frieden in dir selbst. Schau dir alle Emotionen, Gedanken und Gefühle an, die in dir hochkommen. Alles Gute und Schlechte. Genieße diese Zeit und konzentriere dich auf das, was du von dir selbst erfahren möchtest.
- ♡ Du kannst hier jede Frage an dein Unterbewusstsein stellen, die du möchtest:
Bspw. warum du in einem Streit so reagiert hast und welche Emotion dahintersteckt. Oder warum du eine Aufgabe oder Herausforderung nicht schaffst, und was dich davon abhält. Oder wie du etwas erreichen kannst, das du gerne hättest.
Jede Frage wird beantwortet. Du musst nur Geduld haben und aufmerksam zuhören.
Manchmal kommt die Antwort in Form einer Erinnerung, manchmal poppt eine Idee im Geist auf und manchmal weißt du sie einfach.

- ♡ Nimm dir die Zeit die du brauchst und bleibe hier, solange du willst.
- ♡ Wenn du die Meditation beenden möchtest, dann vertiefe deine Atmung.
Sage in Gedanken zu dir: „Ich bin in Frieden mit mir und meiner Welt.“
Spüre, wie sich eine warme Zufriedenheit durch deinen Körper bewegt und in jede Zelle eindringt.
- ♡ Bewege langsam deine Hände und Füße und strecke dich ganz intuitiv, so wie es dir gerade schön erscheint.
Öffne deine Augen und genieße noch ein paar Augenblicke die Ruhe, bevor du aufstehst.

Wenn du dich dir selbst hingibst, dann nimm alles an, was kommt, ohne es zu bewerten. Alles, was dir hier erscheint, ist in dir; die guten und die schlechten Seiten. Sie sind wie zwei Seiten derselben Münze und bilden dein Selbst. Vielleicht sind in dir Gefühle hochgekommen, die du so heftig nicht erwartet hattest. Betrachte sie, ohne sie unterdrücken zu wollen, und frage sie, was sie dir sagen möchten. Meist ist der Grund für ein intensives Gefühl ein anderer als der Auslöser dafür. Gerade die intensiven Gefühle, die sich negativ anfühlen, sind ein sicheres Zeichen für eine Weiterentwicklung. Du bist gerade dabei eine Blockade zu lösen und dich weiterzuentwickeln.

Bezogen auf den o. g. Konflikt mit meinem Partner habe ich erkannt, dass ich meinen Selbstwert an seiner Aufmerksamkeit festmache. Das ist etwas, das ich ändern möchte. Um diese *Schiefstellung meines Selbstbilds* zu korrigieren, muss ich sie mit meiner größtmöglichen Hingabe betrachten. Was hat meinen Partner bisher dazu gebracht mir die Aufmerksamkeit zu geben, die ich wollte, und warum brauche ich ihn dafür, um mich gut zu fühlen? Diese Frage stelle ich meinem Unterbewusstsein und warte ab.

Hingabe entsteht, wenn ich mich auf etwas liebevoll und ohne Erwartung oder Bedingung konzentriere. Z. B. konzentriere ich mich darauf, wie gut ich mich fühle, wenn ich diese Aufmerksamkeit von meinem Partner bekomme. Und mit der Konzentration auf das Gefühl (nicht auf die Details der Situation), kommen die richtigen Empfindungen in meinen Körper.



Auf einmal spüre ich, wie mein Herz aufgeht, wie mein Schoß warm wird, wie sich mein ganzes Gesicht entspannt und sich meine Mundwinkel ganz natürlich zu einem leichten Lächeln heben. Es wird zu einer körperlichen Erfahrung, die ich ganz für mich allein durchmache. Niemand aus meiner Außenwelt ist schuld daran, das sind nur ich und meine Fantasie. Nun kann ich diese Empfindung spüren und anfassen. Ich kann sie als eine Erfahrung abspeichern und jederzeit wieder hervorrufen, wenn ich sie brauche. So habe ich aus einem Konflikt eine positive Erfahrung gemacht, die ich durch eine Erinnerung jederzeit wieder erleben kann.

Das funktioniert mit allen Gefühlen, die dich davon abhalten, dein Wahres-Ich zu leben und zu zeigen: Erkenne, was dahinter steckt, welchen Mangel oder welche Blockade du dadurch eigentlich spürst und wandle es um in eine positive Erfahrung die du abspeichern kannst, um sie jederzeit wieder hervorzurufen.

Wenn du dich bspw. in einem Streit als der schwächere Part fühlst, unterlegen und in der Defensive, dann frage dich in der Meditation, welches Gefühl dahintersteht. Hast du vielleicht Angst davor zu verlieren? Stellst du dir vor, wie du klein begeben musst und Kompromissen zustimmen sollst, die du eigentlich nicht willst? Dann steckt dahinter häufig ein Gefühl von *nicht gut genug* oder der Unterlegene zu sein. Dahinter

versteckt sich die Angst vor dem Versagen oder Verlustangst. Gerade wenn der Streit / Konflikt beruflich bedingt ist, werden schnell Existenzängste angesprochen. Du hast vielleicht Angst davor deinen Job zu verlieren und keinen gleichwertigen zu finden.

Deine Angst handelt von deiner Verlustangst. Diese Angst zeigt dir, welchem deiner Talente du im Moment nicht vertraust oder gerade in Frage stellst. Aber diese Talente sind in dir. Du bist einzigartig und unverwechselbar. Und das macht dich für deine Beziehungen (beruflich oder privat) so interessant.

Gehe tief in dich hinein, so ich wie es dir oben beschrieben habe. Suche in dir den Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Am Anfang kannst du dich gerne mit deiner Angst beschäftigen. Versuche sie nicht zu ignorieren oder zu verdrängen, das macht sie nur stärker. Schau sie dir an, und suche in deinem Körper nach der Region, in der du sie am deutlichsten spürst. Sage zu dir selbst in Gedanken: „Wo steckst du, Angst?“, und warte ab, was passiert.

Angst manifestiert sich immer irgendwo im Körper. Viele Menschen bekommen Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen, wenn sie dauerhaft unter Belastung stehen. Ängste können sich im Darm oder in der Leiste verkapseln, und sind dort leicht als Verdauungsstörung, Magenschmerzen oder Verkrampfung zu spüren.

Spüre in diese Angst hinein und frage dich, was dahintersteht. Sag deinem Unterbewusstsein, es soll dir diese Angst zeigen. Wenn du genau hineinspürst, werden Gedanken mit diesem Gefühl kommen. Du wirst dich an Situationen erinnern, in denen diese Emotion entstanden ist und warum sie sich gerade in dieser Körperregion abgelagert hat.

Diese Vorstellung ist gerade beim ersten Mal abschreckend, ich weiß. In unserer Leistungsgesellschaft sind wir zu 100 % auf

Stärke programmiert. Schwäche wird bestraft; nur der Mutige wird überleben. Doch nur, wenn du dich deiner Angst stellst, kannst du erkennen was dahintersteckt. Und in der Meditation bist du sicher. Nichts kann dir passieren. Du bist gedanklich an einem sicheren Ort, an dem du dich geborgen fühlst. Hier kannst du in Ruhe an deinen Schwächen arbeiten.

Mit der Zeit wirst du beobachten können, wie diese Angst immer kleiner wird. Sie wird zahm und immer weniger bedrohlich. Es ist fast wie ein trotziges Kleinkind, das sich nach einem Wutanfall wieder beruhigt. Jetzt kannst du daran gehen, nach den Eigenschaften in dir zu suchen, denen du bisher nicht wirklich vertraut hast, die dich aber unverwechselbar und einzigartig machen.

In deiner Meditation könntest du dich fragen, welche positiven Gefühle du mit deinem Job verbindest. Was macht diese Arbeit so befriedigend und welche deiner Talente kannst du dabei ausleben? Was macht dich auf dieser Position so besonders und wo liegt der Mehrwert für deinen Arbeitgeber / Vorgesetzten? Welche Teile deines Wahren-Ichs sind mit dieser Arbeit verbunden? Das sind die positiven Aspekte, auf die du dich konzentrieren musst.

Schau dir an, wie gut du bisher alle Schwierigkeiten gemeistert hast, und welche deiner Talente du dabei benutzt hast. Wie ein Held in einer Saga kannst du dir selbst die Erfolgsgeschichte deines Lebens erzählen. Und du kannst sie sogar glauben, denn du warst dabei. Was hast du schon erreicht, was du dir selber vorher nicht zugetraut hast?

Nun merkst du langsam, wie sich dieses Erfolgsgefühl in deinem Körper ausbreitet. Spüre, wie du nach und nach ein breiteres Kreuz bekommst und sich dein Kopf leichter anfühlt. Deine Stirn und deine Schläfen entspannen sich merklich, genauso wie dein Kiefer. Selbst deine Mundwinkel heben sich ganz einfach und

leicht; du lächelst sanft. In dir drin entfaltet sich ein warmes Gefühl, dass sich über deinen Körper ausbreitet und dich Ganz fühlen lässt. So machst du deine eigenen Stärken und Talente für dich persönlich erfahrbar. Damit machst du dich unabhängig von äußerem Zuspruch und stärkst dein Selbstwertgefühl ganz von allein. Du fühlst dich frei und unabhängig. Das ist die Grundlage für dein neues Ich.

Ich liebe diese Art mit meinen Ängsten und Blockaden umzugehen. Angelehnt an dem Motto: Mach deine Schwächen zu deinen Stärken, kann ich auf diese Art in meiner Meditation nach dem Grund für meine Angst / Blockade fragen. Ich erkenne, warum ich in einer Situation so reagiert habe, und verstehe was mich davon abgehalten hat, anders zu reagieren. Wenn ich das verstehe, kann ich mich auf meine Stärken konzentrieren, die ich vorher nicht richtig wahrgenommen oder vertraut habe.

Denn jeder von uns gestaltet seine Umwelt nach seinem inneren Selbstbild. Wenn du dich klein, unbedeutend und schwach fühlst, wirst du in deinen Beziehungen immer Menschen um dich herum haben, die dir diese Ansicht bestätigen. Du wirst eine Arbeit haben, in der du unterbezahlt bist, egal wie gut du bist, und du wirst dir immer Aufgaben suchen, die du nicht erfüllen kannst. Und anders herum, wirst du in Beziehungen zu anderen Menschen stehen, die dich stärken und dir Achtung und Respekt entgegen bringen, wenn du von dir und deinen Fähigkeiten überzeugt bist. Du wirst eine interessante Arbeit haben, in der du vernünftig und gerecht bezahlt wirst, du bekommst Unterstützung, wenn du danach fragst und hast interessante und inspirierende Freundschaften und Beziehungen. Das geht nicht anders, weil du eine unbefriedigende Beziehung nicht tolerierst. Du kannst es nicht ertragen, wenn du von deinem Gegenüber nicht so anerkannt wirst, wie du dich selbst siehst.

Über diese Form der Meditation, wie ich sie dir gerade beschrieben habe, kannst du deine Stärken körperlich fühlen und diese als Erfahrung in deinem Gedächtnis abspeichern. Das tolle an unserem Gedächtnis ist, dass wir jede Erinnerung wieder hervorholen können, wenn wir es wollen. Wie ein Fotoalbum kannst du darin blättern und bist sofort wieder in dieser Situation, wenn du es willst. Du kannst dich an viele Details erinnern, wie den Anlass des Fotos, Gerüche, Gespräche, über was du damals gelacht hast, oder was so besonders an dieser Situation war. Das klappt immer. Du kannst dich an den Urlaub von vor 10 Jahren erinnern, und weißt genau in welchem Ort du damals warst. Du kannst dich daran erinnern, was so besonders an der Umgebung oder dem Hotel war, indem du damals warst.

Mit deinen Emotionen ist das genauso. Emotionen sind Gefühle der Vergangenheit. Sie lassen uns Erinnerungen überhaupt körperlich fühlen. Ohne sie wäre eine Erinnerung wie ein Werbeplakat; ganz nett, aber es hat nichts mit dir zu tun.

Wenn du in deiner Meditation regelmäßig deinen ganz privaten Ort suchst, kannst du deine Stärken für dich erfahrbar machen. Und damit werden sie automatisch zu einer Erinnerung. Es sind dann nicht mehr Skills eines Bewerbungsbogens, indem du dich selbst beschreiben sollst. Es sind deine Gefühle, die du körperlich spürst.

Sicher kennst du den Grundsatz: Der Körper folgt immer dem Geist. Alle deine Emotionen und Gefühle sind irgendwo in deinem Körper spürbar. Angst spüren wir in der Körpermitte oder im Rücken, Druck wird meistens im Kopf, z. B. durch Kopfschmerzen oder Nackenschmerzen, erfahrbar, und Freude drückt sich durch Schmetterlinge im Bauch aus oder durch Herzklopfen. Deine Körpersprache ist ein Spiegel deiner Stimmung, die deine Umwelt lesen kann, wenn sie dich aufmerksam beobachtet (wie bspw. deine Kinder). Indem du

deine Stärken als Erfahrung in deinen Erinnerungen speicherst, kannst du sie verstärken und ausbauen, und so dein neues Ich erschaffen.



Dein Weg zurück zu dir

Dein neues Ich entwickelt sich ganz automatisch. Indem du die Lücke zwischen deinem Außen-Ich und deinem Wahren-Ich erkennst, nimmt dein innerer Konflikt, den du spürst, mehr und mehr Gestalt an. Du konzentrierst dich zunehmend auf deine Stärken, und darauf, dein Wahres-Ich zu spüren. Es ist fast so, als ob du dich neu verlieben würdest. Zuerst bist du nur erstaunt über dieses neue Gefühl, dann fasziniert und schließlich gibst du dich ihm hin. Du verliebst dich in dich selbst.

Die meisten Menschen haben auf die Frage, warum sie in ihrem Leben nicht glücklich sind, eine ganze Liste von Gründen. Die Arbeit ist zu viel und nimmt einfach nicht ab. Sie haben zu wenig Zeit für sich selbst und ihre Bedürfnisse. Das Leben ist einfach zu langweilig und eintönig geworden, und dreht sich nur noch um Familie, Arbeit und Haushalt; wo bleibt das ICH? Das Geld ist knapp. Sie fühlen sich für alles verantwortlich und stellen die eigenen Bedürfnisse hinter denen des Partners und der Familie.

Es gibt auch die Fälle, die nicht genau beschreiben können, warum sie sich nicht wohl fühlen. Sie leben das Leben, das sie sich gewünscht haben, und sind einfach nicht zufrieden damit.

Nachdem du bis hierhin gelesen hast, kennst nun den Grund für dein Unwohlsein; er sitzt zwischen deinen Ohren. Du wirst nicht ausgebeutet oder zu etwas gezwungen, das du nicht willst. Du kannst selbst über dein Leben bestimmen. Was du dafür brauchst ist Klarheit:

- ♡ Klarheit über deine Bedürfnisse und deine persönliche Situation
- ♡ Klarheit über deine Gefühle und deine Träume
- ♡ Klarheit über deine Talente und Ängste

In den vorangegangenen Kapiteln habe ich dir gezeigt, wie ich meinen persönlichen Weg durch mein Chaos gefunden habe und was mir dabei geholfen hat. Mit Hilfe von modernen Erkenntnissen der Neurowissenschaft, bewährten Meditationstechniken und dem stetigen Hinterfragen meiner inneren Konflikte habe ich es geschafft,

- ♡ mich selbst mehr und mehr zu erkennen und zu lieben,
- ♡ diese Selbsterkenntnis mit meiner Familie und meiner Umwelt besser zu kommunizieren, und mehr Verständnis und Unterstützung zu bekommen und
- ♡ mich im Ganzen vollkommener und ehrlicher zu fühlen.



So kann ich mich selbst wiederfinden, in diesem Leben, das geprägt ist von Veränderungen, Unsicherheiten und stetigem Wachstum.

Ich habe erkannt, dass es wichtig ist, ehrlich zu mir selbst und meiner Familie zu sein. Damit meine Kinder in mir ein Vorbild haben, wie sie sich in ihrem eigenen Gefühlschaos zurechtfinden können, und ihre Wurzeln zu ihrem Selbst schlagen. Und damit sie erkennen, dass ihre Mutter auch nur ein Mensch ist, der manchmal keine Antwort auf eine Frage hat

und unperfekt ist, aber dafür klar in ihren Gedanken und zuversichtlich in dem was sie will. Auch meine Partnerschaft profitiert davon, weil wir uns auf Augenhöhe begegnen und durch eine klarere Kommunikation weniger Interpretationsspielraum bleibt. Jeder von uns kann seine Gedanken und Bedürfnisse äußern, ohne Angst davor zu haben, den anderen zu verletzen. Denn wir sind beide stark und geben unser bestes.

Ehrlichkeit zu mir selbst führt zu Ehrlichkeit in der Beziehung. Für mich ist es wichtig, dass ich ein erfülltes Leben führe, mit allen Höhen und Tiefen. Ich möchte nicht jahrzehntelang einen inneren Konflikt in mir tragen, und diese unterschwellige Gewalt an meine Umwelt und meine Kinder weitergeben. Ich möchte mich frei fühlen und die Herausforderungen der Gegenwart meistern. So kann ich persönlich wachsen.

Mein Wunsch ist es, dass ich in dir auch diese Erkenntnis wecken und dir Mut machen konnte, dein Leben so zu gestalten, wie du es dir vorstellst. Ohne Kampf, Groll oder Frustration.

Was du für diese Veränderung brauchst, ist

- ♡ eine Vision von dir selbst und dem Leben, das du führen möchtest,
- ♡ das Vertrauen und den Willen es zu erreichen und
- ♡ Unterstützung von außen.

Die Unterstützung macht den Unterschied zwischen Siegen oder Scheitern. Denn du brauchst Unterstützung, um nicht wieder in alte (Denk-)Gewohnheiten zurückzufallen.

Dein Unterbewusstsein wird immer wieder versuchen, dich in alte Schemata zurückzuführen. Es mag keine Veränderungen und sieht Gewohnheiten als Überlebenswichtig an. Deine Art zu denken und zu fühlen hast du dir in den vergangenen

Jahrzenten antrainiert. Die Wege, die du dabei gegangen bist, sind entstanden, weil sie dir in vergangenen Situationen geholfen haben. Doch gleichzeitig haben sie dich dahin gebracht, wo du gerade stehst. Wenn du dein Leben bis hierhin betrachtest, dann frag dich doch selbst, was du anders machen würdest, wenn du die Zeit zurückdrehen könntest. Wie hättest du dich entschieden, wenn du bereits vor 2, 5 oder 10 Jahren gewusst hättest, was passiert?

Wir alle suchen bei Schwierigkeiten immer nach einem einfachen Weg. Und Schwierigkeiten werden auf deiner Suche nach deinem Wahren-Ich auftauchen, weil du Gefühle mehr betonst, die du vorher unterdrückt hast, da sie nicht zu deinem Außen-Ich gepasst haben. Dein Wahres-Ich, dein Selbst, hat sich davor geschützt ausgelacht oder abgelehnt zu werden, indem es sich versteckt hat, und du nichts mehr fühlen konntest (so wie ich damals) oder indem es dir das Gefühl des Leidens und des Mangels vermittelt hat, dass dich klein und schwach hat fühlen lassen. Der vertraute Weg erscheint uns immer als der einfache, weil wir ihn bereits kennen. Wenn wir nicht sicher sind, wie es weitergehen soll oder wo eine Handlung hinführt, sind wir versucht auf das altbekannte zurückzugreifen. Auf die gewohnte Denkweise, die alten Schlussfolgerungen und die vorhersehbaren Reaktionen. Alles bleibt wie es ist.

Um dein Leben zu ändern, und es in die eigenen Hände zu nehmen, brauchst du eine Vision von deinem Ziel. Du musst eine Idee davon haben, wie du leben, was du erfahren und was du fühlen möchtest. Und wenn du das hast, brauchst du das Vertrauen, dass deine Vision kein Hirngespinnst ist.

Viele Menschen in deiner Umgebung werden dir sagen, dass das Blödsinn ist, was du dir wünschst, und dass du keinen Grund hast, dich zu beklagen. In den meisten Fällen ist das nicht böse gemeint. Die Menschen, die dich lieben, wollen dich und ihr eigenes Bild beschützen und haben Angst vor dem

Unbekannten. Aber Veränderungen im Handeln und Denken sind nötig, um sie im Leben zu erfahren.

Begleitend zu diesem Buch habe ich einen Kurs entwickelt, der dich auf deinem Weg zu mehr Gleichberechtigung, Selbst-Bewusstsein und Achtsamkeit im Alltag unterstützt. Er hilft dir, Klarheit zu bekommen; über deine Wünsche und Bedürfnisse, über deine Blockade und was dich bisher davon abgehalten hat, dein Leben selbst zu bestimmen. Aber vor allem hilft er dir, dabei zu bleiben, auch wenn es unangenehm wird.

Als ich meine Suche nach meinem Wahren-Ich begann, war die größte Frage für mich, was zur Hölle mich dazu bewogen hat dieses Leben so und nicht anders aufzubauen? Ich meine, ich bin intelligent, gebildet, kreativ, habe Freunde, die mich mögen, liebe meine Kinder und meine Familie und Sorge für meinen Lebensunterhalt. Niemand hat mich gezwungen dieses Leben so aufzubauen, wie ich es empfinde. Es sollte anders laufen, sich anders anfühlen. Ich habe meinen Partner mit Sorgfalt ausgewählt und gemeinsam mit ihm diese Familie geplant. Was ist schiefgelaufen?

Dieser Begleitkurs hilft dir, deine eigenen Antworten auf deine persönlichen Fragen zu finden. Ich biete dir darin Methoden, um deine Werte zu überprüfen, mehr über dein Unterbewusstsein zu erfahren, und was dich dahin geführt hat, wo du gerade stehst. Ich zeige dir Wege auf, wie du deine gewohnten Denkstrukturen verändern kannst, um neue zu etablieren und wie du deine Beziehungen harmonisierst, so dass du deine Bedürfnisse völlig selbstverständlich kommunizierst und vermittelst, ohne dich zu verteidigen.

Ergänzend dazu gibt es eine Facebook-Gruppe, in der ich regelmäßig live über die einzelnen Themen spreche. Diese geschlossene Gruppe ist Teil des Kurses, sodass alle Mitglieder über das gleiche Thema sprechen, doch jeder mit seinen

eigenen Fragen dazu kommt. So können wir gemeinsam wachsen und uns gegenseitig unterstützen.

Eine Unterstützung von außen, in Form von einem erfahrenen Coach oder einer Gemeinschaft wird dir helfen, dieses Vertrauen in dich selbst zu behalten und deine Vision nicht aus den Augen zu verlieren.

Denn als Coach blicke ich aus der Adlerperspektive auf deine Situation und erkenne, warum du noch nicht das Leben lebst, das du dir wünschst. Als Meditationstrainerin helfe ich dir Zugang zu deinem Unterbewusstsein zu bekommen und deine Blockaden zu lösen. Dadurch bist du in der Lage dein Leben so zu gestalten, wie du es dir vorstellst. Ganz selbstverständlich.

Dieses Buch ist nur der Anfang deines Weges. Es kann dich inspirieren und neugierig machen auf neue Möglichkeiten, dein Leben zu gestalten. Aber DU bist diejenige, die diesen Weg gehen muss. Stell dir vor was passiert, wenn du so weiter machst wie bisher? Wo stehst du in 10 Jahren? Wirst du frustriert sein und aufgeben oder wirst du weitersuchen, weil du davon überzeugt bist, dass das Leben mehr ist, als das was du gerade hast oder empfindest?

Ich bin Team Weitersuchen, denn ich glaube daran, dass ich selbst dafür verantwortlich bin, wie ich lebe und was ich erfahre. Wenn ich zurückblicke, ist mein Leben geprägt von Höhen, Tiefen und Veränderungen. Mein Kopf ist voll von lustigen, traurigen und peinlichen Geschichten. Das ist das Leben. Dinge verändern und Menschen begegnen sich. Wichtig ist nur, was man daraus macht. Was willst du aus deinem Leben machen?

Jemand, ich weiß nicht wer, hat einmal gesagt: „Im Leben bereut man nur die Dinge, die man nicht getan hat.“, und ich sage dir: „Du wirst es bereuen, wenn du dir diesen Kurs nicht ansiehst“. Denn dann wird dieses Buch nur eine gebundene

Ausgabe von bedruckten Seiten sein. Du wirst dich in ein paar Wochen noch daran erinnern, was darin steht, aber du wirst keine Erfahrung daraus ziehen.

Das ist der Grund, weshalb die meisten Ratgeber nicht funktionieren: Wenn die Tipps nicht in Erfahrungen umgesetzt werden, bleibt das theoretische Wissen ungenutzt. Es ist dann so, als ob du Schaufensterbummeln gehst, ohne etwas auszuprobieren.

Also, klicke auf den Link und schau dir an, was ich für dich vorbereitet habe: sabine-lueders.de/mental-load



Meine Motivation

Ein französischer Philosoph hat einmal gesagt: „Wenn du Menschen zeigen möchtest, wie sie ein Floß bauen, dann sage ihnen nicht, was sie tun sollen, sondern erwecke in ihnen die Sehnsucht nach dem Meer.“

Das ist meine Motivation: Ich möchte in dir die Sehnsucht erwecken auf deine eigene Suche nach deinem Selbst zu gehen, und dich ermutigen, deine eigene Schönheit und Genialität zu entdecken.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Menschen bedanken, die mich in den letzten 5 Jahren auf meinem Weg zu mir selbst begleitet und unterstützt haben:

- ♡ Bei meinen beiden Söhnen, weil sie mich jeden Tag aufs Neue fordern und fördern. Durch euch habe ich erst gelernt was Familie wirklich bedeutet. Ihr seid die wichtigsten Menschen in meinem Leben, denn ihr seid so herrlich ehrlich, steht immer an meiner Seite und ermutigt mich, mich selbst zu lieben, auch wenn ich so verdammt unperfekt bin.
- ♡ Bei meiner besten Freundin, die in den letzten 35 Jahren mit mir alle Höhen und Tiefen gemeinsam gegangen ist, und immer an meiner Seite war, auch wenn sie dort ganz alleine stand.
- ♡ Bei meinem Partner, weil es für ihn selbstverständlich ist, an mich und meine Vision zu glauben, auch wenn ich es manchmal nicht verstehen kann.
- ♡ Bei meiner Mutter, die mich immer mit ihren Möglichkeiten unterstützte, auch wenn sie nie verstand was ich da mache, und die mir erlaubt hat, sie in den Tod zu begleiten.
- ♡ Bei den Coaches Jim Fortin, James Wedmore, Dr. Joe Dispenza, Carsten Crane und den Sales Angels. Durch eure Arbeit, und das was ihr der Welt damit schenkt, konnte ich mich durch meine Blockaden wühlen und zu mir selbst finden. Ihr habt mir Mut gemacht und meine Sehnsucht entfacht.

Vielen Dank.

Über die Autorin



Sabine Lüders, geboren 1970, lebt und arbeitet mit ihren zwei Kindern in Bielefeld.

1999 beendete sie als Dipl. Betriebswirtin FH ihre Ausbildung und sammelte zunächst Erfahrungen im Finanzsektor bei Anlageberatern und Onlinebanken in Berlin. Zwischen 2001 und 2002 lebte die Autorin für längere Zeit in Lateinamerika und den USA, bevor sie nach Hause zurückkehrte und sich zum SAP-Consultant ausbilden ließ. Sie erzählt über sich selbst:

Die Arbeit als Unternehmensberaterin war sehr interessant und abwechslungsreich, aber auch mit viel Reisen verbunden. Daher habe ich mich nach der Geburt meines zweiten Kindes entschlossen, mich beruflich neu zu orientieren:

Im Jahre 2012 gründete ich die Kindertagespflege Bim Bam Boo in Bielefeld. Hier betreute ich bis 2020 täglich 5 Kinder im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Ich habe in dieser Zeit über 50 Kinder eingewöhnt, gefördert und gepflegt.

Bei meiner Arbeit war es wichtig, sowohl die Bedürfnisse des einzelnen Kindes als auch die Bedürfnisse der ganzen Gruppe im Auge zu behalten. Jedes Kind musste sich bei mir vollkommen wohlfühlen, um sich gesund entwickeln zu können.

2006 habe ich meine Ausbildung zur Meditations- und Atemtrainerin absolviert. Seitdem setze ich diese Fähigkeiten in meinen Coachings ein, um die tief sitzenden

Gefühle meiner TeilnehmerInnen aufzudecken, um Blockaden zu lösen und den Weg freizumachen für Lösungen.

Auf meiner Website findest du u. a. die Meditationsanleitungen sowie die Checkliste der „Unsichtbaren To-Do-Liste“ zum die



<https://www.facebook.com/Sabine-L%C3%BCders-Eltern-Kinder-Coach-100604371770673>



<https://www.instagram.com/elternkindercoach>

Deine Meinung ist mir wichtig

Für mich ist es sehr wichtig, Feedback zu meinem Buch zu bekommen. Wenn du Anregungen oder Verbesserungsvorschläge hast, so schreib mir doch bitte eine Mail an: kontakt@sabine-lueders.de

Ich freue mich sehr über konstruktive Kritik. Da es mich viel Zeit und Energie gekostet hat, dieses Buch zu erstellen, wäre ich dir sehr dankbar, wenn du mir deine Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge persönlich zukommen lässt. Denn dann kann ich mein Buch für zukünftige Leser verbessern.

Über eine (positive) Rückmeldung in Form einer Rezension auf Amazon würde ich mich ebenfalls sehr freuen. Diese kannst du ganz einfach erstellen: Rufe auf Amazon.de die Produktseite dieses Buches auf. Klicke unter dem Punkt *Kundenrezensionen* auf „*Kundenrezension verfassen*“, bewerte das Buch mit der Anzahl der Sterne und schreibe deine Meinung. Alternativ kannst du auch diesen Link benutzen. Er führt dich direkt auf die Seite. Der Link ist verschlüsselt und sicher: <https://amzn.to/2NgylI7>

Haftungsausschluss

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen und weiteren Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angaben wurden vom Autor mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert oder spiegeln seine eigene Meinung wider. Der Inhalt des Buches passt möglicherweise nicht zu jedem Leser und die Umsetzung erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Es gibt keine Garantie dafür, dass alles genau so, bei jedem Leser, zu genau den gleichen Ergebnissen führt. Der Autor und/oder Herausgeber kann für etwaige Schäden jedweder Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

Impressum

Autorin: Sabine Lüders

 Auflage 1, 2021

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten

Kein Teil dieses Werks darf ohne schriftliche Erlaubnis des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden

Kontakt:

Sabine Lüders

Eduard-Windthorst-Str. 12a

33604 Bielefeld

kontakt@sabine-lueders.de

Covergestaltung: Sabine Lüders

Quellen

- Adler, A. (1978). *Menschenkenntnis*. Frankfurt: Fischer.
- Aufklärung, B. f. (2011). *Gesundheitsfördernde Elternkompetenzen für das frühe Kindesalter*. Berlin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Aufklärung, B. f. (2011). *Gesundheitsfördernde Elternkompetenzen für das frühe Kindesalter*. Berlin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Bandura, A. (1971). *Psychological Modeling*. Chicago: Aldine & Atherton Inc.
- Bensel, H.-S. / (2012). *Grundlagen der Entwicklungspsychologie. Die ersten 10 Lebensjahre*. Freiburg.
- Berger, R. A. (September 2003). Linking Birth Order to Political Leadership: The Impact of Parents or Sibling Interaction? *Political Psychology* 24, S. 605-623.
- Bundesministerium für Familie, S. F. (2017). *Zweiter Gleichstellungsbericht der Bundesregierung*. Berlin.
- Cierpka, C. &. (2012). *Entwicklungsgerechtes Trotzen, persistierendes Trotzen und aggressives Verhalten*. Freiburg.
- Dispenza, D. J. (2019). *Ein neues Ich. Wie sie ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können*. Dorfen: KOHA-Verlag GmbH.
- Gracey, M. (Regisseur). (2021). *Pink: All I know so far* [Kinofilm]. Abgerufen am Mai 2021

- Hebb, D. (2002). *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Hochschild, A. R. (2012). *The Managed Heart*. University of California Press.
- Kiel-Hinrichsen, M. (2001). *Warum Kinder trotzen*. Berlin.
- Kollmann, B. /. (2011). *Frühpädagogik - arbeiten mit Kindern von 0-3 Jahren*. Köln.
- Long, M. S. (1998). *Handbook of Parenting*. London: Sage Publications UK.
- Lucia Ciciolla, S. S. (2019). *Sex Roles*. Self Publisher.
- Lüders, S. (2020). *So schlafen Babys entspannt ein und durch. Die besten Einschlaf Tipps einer Tagesmutter*.
- Nergaard, E. S. (03. 03 2021). *Die Lohnungleichstellung der Geschlechter in Europa 02.05.2002*. Von <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2002/die-lohnungleichstellung-der-geschlechter-in-europa> abgerufen
- Pasqual-Leone, A. (3 1995). Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills. *Journal of Neurophysiology*, S. 1037 - 1045.
- Rassek, A. (03. 03 2021). *karrierebibel.de/unsichtbare-arbeit/*. Von Unsichtbare Arbeit: Stetiger Stress durch Mental Load: <https://karrierebibel.de/unsichtbare-arbeit/> abgerufen
- Research, S. (Juli 2020). *statista.com*. Von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/76211/u>

mfrage/scheidungsquote-von-1960-bis-
2008/#professional abgerufen

Richardfabi. (20. 05 2021). *Wikipedia.de*. Von
[https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikat
ion](https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation) abgerufen

unbekannt. (28. 10 2018). *Yogawiki*. Von [https://wiki.yoga-
vidya.de/Veden](https://wiki.yoga-vidya.de/Veden) abgerufen

Wikepedia. (kein Datum). Von
https://de.wikipedia.org/wiki/Mental_Load abgerufen