

Zeit zum Atmen – Zeit für sich

Denkanstöße von Ursula R. Burkert.

Sie eilen von Termin zu Termin oder sitzen im Büro und fühlen sich von allen Seiten bedrängt. Jeder will etwas von Ihnen. Nach Hause kommend finden Sie ebenso keine Ruhe, denn Sie werden ja sehnsuchtsvoll erwartet.

Was können Sie tun, um sich selbst zu regenerieren? Vereinbaren Sie, dass Sie sich für eine halbe Stunde zurückziehen wollen, wenn Sie dies brauchen. Danach sind Sie bei sich angekommen. Oder: Sie walken gemeinsam mit Ihren Kindern oder Partner beziehungsweise Partnerin, um in frischer Luft und Bewegung positive Energien freizusetzen. Haben Sie diese Möglichkeit nicht, dann vereinbaren Sie, dass sie etwas später nach Hause kommen – aber dann voll und ganz für Ihre Lieben da sind.

Zu einer kleinen Atempause laden Sie diese von mir entwickelten Gedanken ein:

1. Nimm dich so an wie du bist – du bist einzigartig.
2. Warte nicht auf andere, sondern mache dich selbst auf den Weg und suche andere auf.
3. Bist du traurig, dann versuche einem anderen eine Freude zu bereiten.
4. Halte täglich Stille und finde zur Mitte deines Lebens, sie gibt Kraft
5. Wenn du etwas loslassen musst, heißt das nicht nur: Abschied nehmen; auch etwas Neues in dir reift heran.
6. Vergiss dich selbst nicht in all deinen vielfältigen Aufgaben, sondern erfülle dir ab und zu einen Wunsch.

7. Den Satz: „Das schaffe ich nie“ streiche aus Deinem Wortschatz. Lass Dich vielmehr herausfordern, dann wirst Du innerlich sicherer.

8. Entdecke mehr die Vorteile als die Nachteile Deiner einzelnen Lebensphasen – jedes Alter hat seinen Sinn.



Foto: Karin Besserer

Unterstützung: Ursula R. Burkert will Frauen motivieren.

9. Erinnerung dich daran, dass reife Menschen von innen heraus frei sind, weil sie im Einklang mit sich selbst und mit Gott stehen.

10. In der Partnerschaft einander als eigenständige Persönlichkeit zu lieben und zu achten, gemeinsam Verantwortung übernehmen und einander Freiräume gönnen. Meine Ermutigung für Sie: Bleiben Sie sich treu und nehmen sich „Zeit zu atmen“, damit Sie immer wieder neu gestärkt Ihre herausfordernden Aufgaben beruflich und privat bewältigen. Es lohnt sich, denn: „Mut tut gut!“

■ Ursula R. Burkert