

Übungen zum Buch:

Mütter im Spagat zwischen Beruf und Familie – So finden Sie Ihre Balance

von Petra Ruprechter-Grofe

Meine persönlichen Stress-Signale

Woran merke ich, dass ich gestresst bin?

Was sind meine persönlichen Warnsignale und Symptome? Nehme ich unter Stress eher ein flaes Gefühl im Magen oder vermehrte Kopfschmerzen wahr? Welche Gedanken, Gefühle, körperlichen Reaktionen oder Verhaltensweisen zeigen mir, dass der Druck zu groß geworden ist?

Ich zähme meine Glaubenssätze

Schreiben Sie in die linke Spalte alle negativen Glaubenssätze, die Ihnen in stressigen Situationen automatisch in den Sinn kommen. In der rechten Spalte notieren Sie sich, durch welchen neuen positiven Glaubenssatz Sie den negativen ersetzen könnten. Statt *Das kann ich nicht* steht dann dort vielleicht *Das ist eine interessante Herausforderung*.

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Ich identifiziere meine Stressauslöser

Was löst bei mir als Mutter Stress aus? Welcher Stress entspringt in mir selbst und wo lasse ich mich durch (vermutete) Erwartungen anderer in Stress versetzen?

Ich überdenke mein Zeitmanagement

Wie zufrieden bin ich mit meinem aktuellen Zeitmanagement – auf einer Skala von 1 (nicht zufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Unterscheidet sich mein berufliches Zeitmanagement von meinem privaten – und welches habe ich besser im Griff?

Wofür hatte ich in den vergangenen Tagen und Wochen zu wenig Zeit?

Was werde ich in der nächsten Woche für mich tun?

Wann gönne ich mir eine Erholungspause und was möchte ich in dieser Zeit tun? Führe ich ein lange überfälliges Telefongespräch mit einer lieben Freundin oder mache einen kurzen Spaziergang ganz alleine?

Meine Zielexpedition – was will ich erreichen?

Notieren Sie Ihre Ziele für Familie, Beruf, Freizeit, Gesundheit oder für andere Lebensbereiche, die Sie in den nächsten 12 Monaten erreichen wollen. Formulieren Sie diese positiv und konkret. Anschließend suchen Sie sich jenes Ziel aus, das Ihnen derzeit am wichtigsten ist und konkretisieren es: Beschreiben Sie es im Detail und legen einen Zeitrahmen samt Etappenzielen dafür fest.

Planen Sie den konkreten ersten Schritt – und starten Sie innerhalb von drei Tagen!

Ich erkenne und jage meine Zeitdiebe

Sammeln Sie in der linken Spalte Ihre Zeitdiebe. In der rechten Spalte schreiben Sie alle Maßnahmen auf, die Ihnen einfallen, mit denen Sie die Zeitdiebe dingfest machen und vertreiben können.

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Ich verbessere mein Zeitmanagement

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen sich, ob Sie Ihr Zeitmanagement verändern möchten, und was Sie dabei als erstes in Angriff nehmen wollen. Haben Sie Ideen dazu gefunden, beginnen Sie am besten sofort mit der Umsetzung.

| |
|--|
| |
|--|

Ich reflektiere meinen Spagat

Welche kurz-oder langfristigen Möglichkeiten des Stressmanagements können mir meinen Spagat erleichtern?

Welche gewonnenen Ideen könnten Sie am besten gleich in den nächsten Tagen umsetzen?

Ich optimiere meinen Haushalt

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie sich, ob und was Sie in Ihrem Haushaltsmanagement verändern könnten. Wenn Sie Ideen dazu gefunden haben, beginnen Sie am besten sofort mit der Umsetzung. Prüfen Sie gelegentlich, ob Ihnen diese Maßnahme dabei hilft, Zeit und Entspannung zu gewinnen.

Familienmanagement – Ich gestalte mein Familienleben

Notieren Sie sich, welche Änderungen im Bereich von Partner, Kindern oder Familie Sie dabei unterstützen könnten, Ihre Balance zu finden und zu halten. Versuchen Sie, möglichst viele Ihrer Ideen umzusetzen. Nehmen Sie sich diese Notizen nach einem Monat und nach einem Jahr noch einmal vor und überdenken sie.

Welche speziellen Lebensumstände prägen mein Leben – und wie kann ich sie (besser) meistern?

Betrachten Sie Ihre spezielle Situation in einer ruhigen Minute und überlegen sich, welche Änderungen ganz konkret Ihr Leben erleichtern können. Notieren Sie sich Ihre Gedanken samt möglichen Lösungsansätzen und beginnen innerhalb von drei Tagen mit der Umsetzung.

Die starke Hand

Legen Sie eine Ihrer Hände auf ein Blatt Papier und ziehen Sie mit einem Stift Ihre Finger nach. Anschließend schneiden Sie Ihre abgezeichnete Hand aus.

Schreiben Sie nun in jeden Finger, was gerade *Sie* auszeichnet. Ihre Stärken können sich sowohl auf die Arbeit als auch auf Ihr Privatleben beziehen. Überlegen Sie sich, was Sie besonders gut können und worauf Sie stolz sind.

Anschließend hängen Sie Ihre beschriftete Hand an einem zentralen Ort auf. Ein regelmäßiger Blick auf Ihre starke Hand und das bewusste Wahrnehmen Ihrer Stärken trainieren Ihr Selbstwertgefühl.

Mein neues Ich

Notieren Sie sich, welche Vorschläge aus dem Kapitel Selbstmanagement Ihnen gefallen haben: Ernährungsumstellung, Tagebuch schreiben oder mehr schlafen – was auch immer. Halten Sie gleich schriftlich fest, wie Sie die Ideen in die Praxis umsetzen könnten, damit es Ihrem Körper und Ihnen gut geht. Erstellen Sie einen Zeitplan und malen sich möglichst konkret aus, wie die geplante Veränderung Ihr Leben bereichern wird.

WOCHENPLAN

von: bis:

| ZEIT | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
| 6 - 7 | | | | | | | |
| 7 - 8 | | | | | | | |
| 8 - 9 | | | | | | | |
| 9 - 10 | | | | | | | |
| 10 - 11 | | | | | | | |
| 11 - 12 | | | | | | | |
| 12 - 13 | | | | | | | |
| 13 - 14 | | | | | | | |
| 14 - 15 | | | | | | | |
| 15 - 16 | | | | | | | |
| 16 - 17 | | | | | | | |
| 17 - 18 | | | | | | | |
| 18 - 19 | | | | | | | |
| 19 - 20 | | | | | | | |
| 20 - 21 | | | | | | | |
| 21 - 22 | | | | | | | |
| 22 - 23 | | | | | | | |

Welche Erkenntnisse gewinne ich aus meinem Wochenplan?

Mit welchen Tätigkeiten verbringe ich zuhause die meiste Zeit?

Mit welchen Tätigkeiten verbringe ich bei der Arbeit die meiste Zeit?

Welche Aktivitäten kommen häufig zu kurz?

Wo könnte ich Zeit einsparen?

Jahresplanung

Mein Spagat im Bereich....

| Kinder | Partner | Arbeit |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Wie läuft es derzeit? | Wie läuft es derzeit? | Wie läuft es derzeit? |
| Was möchte ich verändern? | Was möchte ich verändern? | Was möchte ich verändern? |
| Eigene Person | Soziale Kontakte | Körper/Gesundheit |
| Wie läuft es derzeit? | Wie läuft es derzeit? | Wie läuft es derzeit? |
| Was möchte ich verändern? | Was möchte ich verändern? | Was möchte ich verändern? |