



ICH BIN ES MIR WERT
ONLINEKURSE

Ich-Zeit-Insel

Wie du dir als Mama mehr Freiraum in dein Leben holst

KAPITEL 1

Selbst-Wahr-Nehmung

Um wirklich etwas in deinem Leben verändern zu können, muss dir zuerst klar werden, was du verändern willst. So simpel sich dieser Satz anhört, so wirkungsvoll ist die darin verborgene Kraft. In dieser Lektion gehen wir gemeinsam auf die Suche nach deiner Wahrnehmung. Du lernst, wie du deine Selbst-Wahrnehmung schärfst und erfährst immer mehr über deine Gedanken, Gefühle und dein Verhalten. Die zentrale Frage in dieser Lektion lautet deshalb:

Was nehme ich selbst als wahr wahr?

Wir staunen über die Schönheit eines Schmetterlings, aber erkennen die Veränderung so selten an, durch die er gehen musste, um so schön zu werden.

MAYA ANGELOU

Aufgabentrennung¹



Video Kapitel 1: 14' 36"

Entwirren von Aufgaben und Interessen

Wenn wir im Alltag mit überdimensionierten Zuständigkeiten überschwemmt sind vermischen wir häufig und völlig unbewusst zwei Themenbereiche: Den **Aufgabenbereich** und den **Interessensbereich**. Nun ist es an der Zeit achtsam zu werden!

Sobald wir lernen die Aufgaben von den Interessen zu trennen, pflegen wir plötzlich unseren eigenen Garten und nicht mehr den Garten der Nachbarn, der Kinder, des Ehemannes oder der Schwiegermutter. Dieser Schritt hilft dir, dich wieder dir selbst und deinen Aufgaben zu widmen. Dein Aufgabenbereich betrifft wirklich diese To-Do's, welche du dir als klare Zuständigkeit zuteilst (diese sind je nach Rollenaufteilung in der Partnerschaft oder Familiensystem sehr unterschiedlich). Der Interessensbereich jedoch betrifft grundsätzlich die Aufgaben der anderen Familienmitglieder z.B. Freizeitplanung der Kinder, Instrument üben, Gartenarbeiten, Schulaufgaben... Zu Beginn wird sich das bestimmt eigenartig, wenn nicht sogar komisch anfühlen, doch mit der Zeit wirst du es lieben, die Aufgaben zu hinterfragen und sie an der "richtigen" Stelle zu platzieren.

Also: "**Just do it.**" - Wie Nike so schön sagt.



Werte-Leuchtturm: *Deine Big 3 For Life*

Führe deine Top-3-Werte in der unten stehenden Tabelle auf und beantworte folgende Fragen:

1) Was bedeutet für dich z.B. Freundschaft, Einsamkeit, Geiz...?

2) Wie möchtest du deine *Big 3 for Life* ganz konkret im Alltag leben?

Wie du nun festgestellt hast, ist es wichtig, deine Ekel-Werte wahrzunehmen und zu würdigen, dich aber nicht von ihnen steuern zu lassen. Und damit dir in Zukunft dein Leuchtturm immer den Weg weisen kann, transformierst du die Appetit-Werte begrifflich in deine *Big 3 For Life* (in Anlehnung an das Buch "The big five for life"). Diese *Big 3 For Life* wirken - versprochen!

Appetit-Werte - Meine *Big 3 For Life*

1

2

3

Ekel-Werte

1

2

3