

Exposé für einen Beitrag zum Thema

Wer hat hier den Stecker gezogen? Wie wir den Kontakt zu uns selbst wieder finden!

Umfang: ca. 2 Seiten

Einleitung

Sonja S. (Name von der Redaktion geändert) hatte das Gefühl, im Zug zu sitzen und mit überhöhter Geschwindigkeit durch die Landschaft zu rauschen. Sie konnte die Wiesen und Felder sehen, konnte sie jedoch nicht riechen. Sie sah den blauen Himmel, konnte sich jedoch nicht an ihm erfreuen. An den Haltestellen saß Sie regungslos auf Ihrem Platz und schaffte es nicht, auszusteigen. Es trennte sie immer das Glas der Fensterscheibe vom realen Erleben.

Im Alltag wurde es für Sonja S. immer schwieriger das Gesicht zu wahren und Ihrer Rolle als erfolgreiche Vertriebsmanagerin eines großen IT- Konzerns gerecht zu werden. Niemand sollte erfahren, dass sie sich fühlte, als hätte jemand den Stecker gezogen.

Ursachen

Meist eine Kombination aus persönlichen und arbeitsbedingten Stressfaktoren.

- Persönliche Typologie
Mangelnde Abgrenzung zu Themen und Personen, Überengagement als Ausgleich für einen anderen unbefriedigenden Lebensbereich
- Förderung durch das Unternehmen
unerreichbare Zielsetzungen, Unterforderung
- Ausnahmesituationen im Umfeld
zeitlich und emotional Anspruchsvolle Problemfelder

Mehr Qualität und Lebensfreude zulassen!

Rechtzeitig gegengesteuert und im Kontakt mit uns selbst können wir eine Zugfahrt ohne Kontakt zu uns selbst vermeiden. Mögliche Schritte:

- Prioritätenmanagement
Was beflügelt Sie? Wann fühlen Sie sich bereichert? Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben? In welchen Situationen schalten Sie automatisch den Turbo ein.
- Abgrenzen
Lernen Sie Situationen (im Sinne Ihres Prioritätenmanagements) gekonnt mit einem freundlichen aber bestimmten „Nein.“ zu meistern.
- Achtsamkeit
Finden Sie zu sich selbst. Spüren Sie sich. Bewegen Sie sich in der Gegenwart, indem Sie sich zurücklehnen und Ihren Atem beobachten.
- Ich
Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben? Sprechen Sie es aus: „ICH!“
Machen Sie mal wieder einen Termin mit sich selbst aus und gönnen sich eine bereichernde Auszeit!

Fazit

Der bewusste Umgang mit den eigenen Ressourcen ermöglicht es, mehr Lebensqualität zu leben. Alltagsanforderungen kann entspannter entsprochen werden und persönliche Werte - wie Sport, Familie und Hobbies - bekommen Raum, um gelebt zu werden. Ein smile-balance-Workshop kann für die ersten Schritte auf diesem Weg sehr hilfreich sein.