



Sieben Tipps für starke Mütter und Väter

Gibt es in deinem Familienleben Zeiten in denen du dich voller Energie fühlst und Zeiten, wo du dich nach Energie sehnst?

Wenn du Energie hast geht alles gut. Dadurch fühlst du dich besser - und alles geht noch besser. Die Spirale geht nach oben.

Wenn du keine Energie hast, kommt oft ein Rückschlag nach dem Anderen. Dann fühlst du dich noch schwächer und es wird immer schlimmer. Die Spirale nach unten.

Hier sind sieben Tipps mit denen du deine Energie erhöhen kannst:

Tipps 1 *Energie zurückholen*

Du hast ganz viel Energie in den letzten Tagen, Wochen, Monaten, Jahren eingesetzt, sie ist nun außerhalb von dir. Energie geht aber nicht verloren. Stell dir vor, wie du diese Energie beim Einatmen zu dir zurück holst. Beim Ausatmen stell dir vor, wie du deinen Körper mit dieser Energie füllst. Mache das immer wieder für ein paar Minuten. Nutze diese Übung, wenn du dich auf einem niedrigen Energielevel fühlst oder als morgendliche Vorbereitung auf den Tag.

Tip 2 *Achte auf deine Gedanken*

Es gibt Gedanken, die dir Kraft geben und solche, die dir Kraft rauben. Als ersten Schritt erkenne, welche Gedanken welche Wirkung haben. Im zweiten Schritt denke öfter die Gedanken, die dir Kraft geben und reduziere Gedanken, die dir Kraft rauben. Ich weiß, dass Gedanken, die dir Kraft rauben, sich oft wie „vollautomatisch“ denken, ohne deine Absicht. Bringe hier immer mehr Bewusstsein hinein. Bemerke: Jetzt denkt sich dieser Gedanke wieder. Und jetzt wieder. Beobachte deine Gedanken, ohne dich für irgendetwas zu verurteilen, einfach nur beobachten und wahrnehmen.

Tip 3 *In der Gegenwart sein*

Mit deinem Fokus kannst du in 3 „Gegenden“ sein:

- 1 - In Erinnerungen in der Vergangenheit,
- 2 - beim Erleben, Beobachten und Erfahren in der Gegenwart,
- 3 - in Gedanken an die Zukunft.

Im „Alltag“ geht das ziemlich durcheinander: Dein Fokus wechselt ständig zwischen diesen drei „Gegenden“. Das kostet Energie und ermüdet. Gib dir bewusste Momente der Wahrnehmung der Gegenwart, auch während du Hausarbeit machst oder mit deinen Kindern bist.

Wenn Erinnerungen auftauchen, bemerke sie und nimm wahr: Jetzt tauchen Erinnerungen auf. Dann bist du wieder im Wahrnehmen. Wenn Gedanken auftauchen, bemerke es und nimm es wahr und wieder bist du im Wahrnehmen. Beobachte, was das Wahrnehmen mit dir macht. Wie ist dein Energiezustand nach einer Weile?

Tip 4 *Heißes Wasser trinken*

Wenn dein Körper sich schlapp anfühlt und eventuell eine Erkältung im Anmarsch ist: Trinke heißes Wasser, so heiß wie möglich - ohne dich zu verbrennen. Wenn nötig trink mehrere Tassen heißes Wasser am Tag. Nach zwei bis vier Stunden checke deinen „Energiezustand“.

Viele Menschen fühlen sich dann wieder kraftvoller.

Tip 5 Wofür setzt du deine Energie ein?

Für Vermeidungen? Gehst du einem Thema oder einem Menschen aus dem Weg? Dann bist du ständig dabei zu scannen, ob du weit genug weg bist. Das kostet Energie! Löse das Thema.

Und wenn du es allein nicht schaffst, dann hol dir Hilfe, eventuell in einem Coaching. So kannst du deine Energie nutzbringender einsetzen.

Tip 6 Bist du im Widerstand mit einem Thema?

Du kämpfst gegen etwas an und kannst es doch nicht lösen, es ist ein andauernder Kampf. Löse das Thema. Hilfe kannst du z.B. in einem Coaching finden. Danach steht deine Energie dir wieder für Anderes zur Verfügung.

Tip 7 Deinen Energiekelch füllen

Du setzt dich sehr für andere Menschen ein und fühlst dich immer leerer. Fülle zuerst deinen „Energiekelch“ und gib den Anderen von deinem Überfluss. Sie werden so mehr bekommen. Wenn du im Energie-Überfluss lebst kannst du viel mehr abgeben, als wenn dein „Energiekelch“ Löcher hat. Schließe die Löcher. Verschenke deinen „Überfluss“, aber behalte deine „Substanz“.

Mit Unterstützung in einem Coaching kannst du deinen „Energiekelch“, auch vergrößern und dein „Überfluss“ wird immer stärker werden.

Dieses ist ein kleiner Ausschnitt aus den „Werkzeugen“ die ich in den Elternkursen und im Coaching verwende. Wenn diese Tipps dir helfen, dann wende sie öfters an.

Wenn die Übungen dir gut getan haben und du bereit bist, mehr für Dich zu tun, dann kontaktiere mich. Buche dir ein Strategie-Gespräch und wir werden darin besprechen, was für Dich jetzt der beste Weg ist um ein starkes, lebendiges Familienleben mit vollem „Energiekelch“ zu erreichen.

Für einen Termin klicke diesen Link: www.online-eltern-akademie.de/termin

Verbessere jetzt Deine Situation, bevor die Kinder Erwachsen sind, sonst kannst du nur noch wenig weitergeben.

JETZT brauchen deine Kinder starke, energiegeladene, liebevolle Eltern !

Fülle deinen „Energiekelch“ und verschenke den Überfluss !

Hier geht es zum Strategieggespräch um auch das zu erreichen:

www.online-eltern-akademie.de/termin



Ich freue mich Dich kennen zu lernen.

Eckehart Sturm

.....
Trainer und Coach für Mütter und Väter von Teens
in der Online-Eltern-Akademie.de