



# Monatsrückblick: November 2024

Mein November - Vollgas, Erkenntnisse und ein Schritt zurück im Dezember

Was für ein Monat! Keine Spur von Novemberblues, denn dafür war schlichtweg keine Zeit. Ein Monat voller Wachstum, Inspiration, intensiver Momente und fest eingeplanter Selbstfürsorgezeiten. Die habe ich genauso wie die festen Termine in meinem Kalender fixiert. Ja, auch bei mir gilt: Setze ich meinen Fokus auf eine Sache, bleibt für andere Dinge weniger Raum.

Und damit ich in meiner Kraft bleibe, plane ich bewusst Pausen ein. Da auch ich nicht immer frei bin von „höher, schneller, weiter“, nehme ich mir hier die Zeit für meinen Monatsrückblick, um zu würdigen, was ich alles erreicht und erlebt habe.

Also dann - was war los im November?

## *Momente, die zählen:*

Meine Arbeit mit BB.Seminare e.V. in Landau

Für BB.Seminare e.V. durfte ich wieder engagierte Pädagoginnen begleiten. Mein Seminar „Für andere brennen, ohne auszubrennen“ bleibt für mich ein Herzensprojekt. Jedes Mal zu erleben, wie meine Impulse Menschen inspirieren, sich selbst wichtiger zu nehmen, erfüllt mich zutiefst. Es ist dieser Moment, wenn das Leuchten in den Augen meiner Teilnehmer\*innen zeigt: „Ja, ich darf auch an mich denken!“ Das gibt meinem Tun einen tiefen Sinn.

## *FamPlus und der Vortrag: „Eltern-Burnout-Nein, danke!“*

Ein weiteres Highlight war mein Vortrag für die FamPlus GmbH mit dem Titel: „Eltern-Burnout – Nein, danke“. Es ist mir ein großes Anliegen, Eltern genau dort abzuholen, wo sie noch Kraftreserven haben – bevor alles zu viel wird. Warum? Weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie entmutigend Floskeln wie „Machen Sie einfach mal Sport“ oder „Da muss man halt durch“ sein können. Elternschaft darf nicht bedeuten, sich selbst aufzugeben.

Gerade die Momente echter Begegnung auf Augenhöhe, das Begleiten von Emotionen, das Zuhören und Reflektieren fordern uns enorm. Hinzu kommt die unbezahlte Care-Arbeit, die oft kaum Anerkennung findet. Einen eigenen Weg zu finden, ohne den ständigen Druck, alles perfekt machen zu müssen, ist eine große Herausforderung – aber auch eine wertvolle Chance, mehr Balance und Zufriedenheit in den Alltag zu bringen.

## *Von Visionärinnen lernen: Austausch mit Julia Panknin*

Ein weiteres Highlight? Mein inspirierendes Gespräch mit Julia Panknin von Mamibrennt in Zürich. Julia ist Journalistin und eine Burnout-Survivorin und setzt sich mit unglaublicher Energie dafür ein, dass Mütter sich endlich gesehen und verstanden fühlen.

Wir teilen dieselbe Vision, und ich freue mich riesig, am 20. Februar 2025 für ihre Community einen Workshop (Alte Rollenbilder hinterfragen und Unnützes langsam loslassen) zu geben.

Solche Begegnungen sind kraftvoll – sie zeigen, dass Veränderung möglich ist, wenn wir gemeinsam an einem Strang ziehen.

## *Mut zur Authentizität*

Mein Vortrag im Unverpackt-Laden in Neustadt

Eines der bewegendsten Erlebnisse dieses Monats war mein Impulsvortrag im foi-Unverpackt-Laden in Neustadt – organisiert von der wunderbaren Pfalzmama-Business. In einem kleinen Rahmen sprach ich über den Mythos der „fürsorglichen Mutter“ und darüber, wie tief alte Rollenbilder noch in uns wirken und uns blockieren. Was soll ich sagen? Der Abend war magisch.

Die Gespräche, die daraus entstanden, waren so ehrlich und nahbar, dass ich jede einzelne Begegnung tief in mir gespürt habe. Es war ein Moment, der uns alle ein Stück näher zueinander gebracht hat. Gleichzeitig wurde mir bewusst, dass wir alle im selben Boot sitzen – doch nur wenige trauen sich, darüber zu sprechen, aus Angst, dass es nur ihnen so geht und andere scheinbar alles viel besser meistern.

Ich hoffe, dass dieser Abend für viele ein Moment der Entlastung und des tiefen Durchatmens war.

### *Krönender Abschluss: Die BewusstFrau-Messe in Neustadt*

Zum Monatsabschluss durfte ich Teil der BewusstFrau-Messe im yogaloft in Neustadt sein. Ein großer Dank geht an die Organisatorinnen (Katharina vom Yogaloft, Rebecca Balzer und Sabrina Belger) – ihr habt in kürzester Zeit etwas Großartiges auf die Beine gestellt. Die Energie, die dort spürbar war, hat mich so beflügelt, dass ich mich auf viele kommende Projekte freue.

Ein Blick zurück - und nach innen

Wenn ich auf diesen ereignisreichen Monat zurückblicke, bin ich fasziniert, wie sich meine Energie ausbreitet, wenn ich mehr und mehr dem folge, wofür mein Herz wirklich brennt.

Es ist, als ob neue Ideen und Impulse plötzlich wie ein Strom in mich hineinfließen. Dieser magische „Flow“ entsteht, wenn wir uns voll und ganz einer Sache hingeben, die uns begeistert. Und ja, es wird so viel leichter, seit die Kids älter sind – plötzlich gibt es mehr Freiraum, und das ständige Absprechen, wer wann was macht, muss nicht mehr bis ins kleinste Detail geplant werden. Das fühlt sich einfach befreiend an

Trotz und vor allem wegen der vielen Bewegung im November habe ich mir feste Pausen im Kalender eingeplant. Das Paradoxe an Pausen: Gerade wenn ich glaube, keine Zeit für sie zu haben, nehme ich sie mir erst recht – und kehre danach mit viel mehr Energie, kreativen Lösungen und einer inneren Gelassenheit zurück.

Dennoch steht der Dezember unter dem Stern der Entschleunigung. Prioritäten setzen und zu Aktionen ja sagen, die mir Energie geben, anstatt dem zu folgen, was man so im Dezember eben macht... Und ja, dieses Jahr fällt Plätzchen backen flach (Marzipankugeln rollen hat es auch getan), ich muss nicht auf jedem Weihnachtsmarkt erscheinen, dafür bin ich für viel frische Luft in der Natur zu haben, für Brettspiele und gemütliche Filmabende.

Ich weiß, dass der Januar mit seinem Tempo wieder auf mich wartet – und genau deshalb genieße ich jetzt das sanfte Auftanken. Diese kleinen, stillen Momente fühlen sich wie eine Umarmung an, die ich mir selbst schenke.

### *Ausblick für das kommende Jahr*

Mein Fokus auf das Thema mütterliche Erschöpfung wird im kommenden Jahr eine zentrale Rolle spielen – und ich könnte nicht dankbarer sein, diesen Weg zu gehen.

Besonders freut es mich, dass ich im Rahmen des Landesprogramms STÄRKE in Baden-Württemberg als Referentin dazu Kurse für Eltern halten darf.

Es erfüllt mich mit Leidenschaft und Freude, Familien dabei zu begleiten, ihren eigenen, einzigartigen Weg zu finden – einen Weg, der sie zurück zu ihrer inneren Stimme führt. Denn genau da liegt die Magie: im Vertrauen in die eigene Intuition, statt sich in einem Netz aus „müssen“ und „nicht dürfen“ zu verfangen.

Ich bin voller Energie und Tatendrang, mit meiner Arbeit einen echten Unterschied zu machen, Eltern zu stärken und sie daran zu erinnern, dass sie inmitten aller Herausforderungen wertvoll und genug sind. Das kommende Jahr wird aufregend, erfüllend und wunderbar.

Was war dein Highlight im November? Lass uns die kleinen und großen Freuden feiern! 🌟

*Deine  
Johanna*