



ROUTINEN

ACHEN ROUTINEN UNS SICHERER
IN UNSICHEREN ZEITEN?

Impuls zum Thema Routinen

März 2020

Eine komische Phase ist das... Bin nicht mehr gestresst, die Zeit scheint still zu stehen. Ein Gefühl als ob irgendwas auf uns zu rollt, irgendwo ein Krieg tobt, aber wir sind weit davon weg. Jeden Tag lacht die Sonne, Frühling, alles blüht, aber keine Leute unterwegs. Ruhe und Unsicherheit - zwei ganz neue Schwerpunkte.

Langsam sehe ich, wie wichtig es ist, in dieser Zeit Struktur zu behalten. Zu Beginn war es so unwirklich. Ich habe es nicht geglaubt, dass kann nicht passieren, dass ist sicher gleich vorüber... Dann kam die Phase in der ich in einem Motivations-Tief ankam. Wofür soll ich noch aufstehen.... Zum Glück habe ich durch meine Routinen sehr schnell in den Akzeptanz-Modus gewechselt. Jetzt kann ich es annehmen wie es ist. Sehe auch die Vorteile die es hat.

weiterlesen ... Seite 2

**ACHEN ROUTINEN UNS SICHERER
IN UNSICHEREN ZEITEN?**

Impuls zum Thema Routinen

Natürlich habe ich immer noch diese Phasen, in denen ich mich frage, wie soll es weiter gehen, wie lange geht das noch, was soll aus uns allen werden...

**Aber mir geht es gut und ich finde Dinge, die jetzt wichtig zu tun sind, wie ich anderen helfen kann, wie ich mich vorbereiten kann auf danach, wie ich mich schützen kann vor all den Massen an Informationen. Ein Spruch, den ich neulich gelesen habe beschreibt das sehr gut
Sei Du der Leuchtturm an dem die anderen sich orientieren.**

**Meine 10 Lieblings Routinen für Dich,
was Du tun kannst um ruhiger,
sicherer, erfüllter und zum
Leuchtturm zu werden.**

1. THE WORK -

probiere es aus, es funktioniert, schreibe Deine Glaubenssätze auf und „bewerke“ sie. Alle Unterlagen & Infos unter: <https://thework.com>

und ein Buchtipps dazu hier in der Lesepause. Ein CoachingCafé Impuls gibt es dazu auch einmal im Jahr, schau gern unter Workshops nach dem Termin weiterlesen ... Seite 3

2. A t m e n

**hört sich einfach an, ist es auch.
Im Sitzen oder im Liegen beim Kochen
oder unterwegs.**

**Bewusst das Atmen und was passiert wahrnehmen.
Ich atme ein, ich atme aus.
Ich atme ein, ich atme aus.**

dann fang an auf die Übergänge zu achten.

- **Einatmen**
- **Pause**
- **Ausatmen**
- **Pause**

Und wer noch eine Stufe weiter gehen möchte

- **Schau Dir den Atem an, wie ist Dein Atem, wo spürst Du Deinen Atem, ist er schnell oder langsam, atmest Du durch Mund oder Nase, wo fühlst Du den Atem überall?**

Komm zurück zum Anfang

- **Ich atme ein, ich atme aus.**
- **Hat sich was verändert? Wie war die Erfahrung?**

weiterlesen Seite... 4

3. D a n k b a r k e i t

wofür bist Du jetzt gerade dankbar? Finde mindestens 3 Dinge für die Du gerade dankbar bist.

4. W i e f ü h l e i c h m i c h g e r a d e ?

Notiere Dir Deine Gefühle und schau was sind die Hauptgefühle und woher kommen diese? Will ich das so? Was will ich fühlen? Das ist schon ein erster Schritt mit Journaling zu beginnen - dazu im CoachingCafé Mai mehr.

5. S p a z i e r g a n g

oder Waldbaden - egal wie Du es nennst, geh an die frische Luft, Du bekommst den Kopf frei, siehst schöne Dinge um Dich herum und kommst auf andere Gedanken

weiterlesen Seite... 5

6. Yoga, Meditation

& Achtsamkeitsübung - ich bin weniger der „ruhig sitzen bleiben und nach innen lauschen“ - Typ. Mit Yoga habe ich etwas gefunden, was mir nicht nur hilft ruhiger zu werden sondern ich löse auch mein Versprechen mir gegenüber ein, auf mich zu achten und etwas für mich zu tun.

Wenn das noch viel zu weit weg für Dich ist, kleine Achtsamkeitsübungen sind ein erster Schritt. Achtsames Essen mit riechen, schmecken und viel Zeit, achtsames gehen & dabei sehen was genau um Dich ist. Achtsames sprechen & zuhören... nur eine Sache machen. Probiere es aus eine Sache 100% - es ist nicht zu glauben, wie schwer das sein kann.

7. Kaffee

oder Tee - und ein gutes Gespräch - danach sehe ich vieles ein einem anderen Licht, im größeren Zusammenhang... oder hatte einfach mal wieder was zum Lachen.

weiterlesen Seite... 6

8. Kochen

hört sich jetzt banal an, ist aber meine Lieblings-Routine um abends runter zu kommen. Neue Rezepte ausprobieren, manchmal plane ich auch eine ganze Woche, was ich wann kochen will, damit ich richtiges einkaufe. Wenn es jetzt so ist wie aktuell geht es eher darum aus dem, was da ist was leckeres zu zaubern. Macht Spaß.

9. Weiterentwicklung

& Lernen - Podcasts hören, Zeitschriften, Blog Artikel und Bücher lesen - was Neues erfahren. Es muss nicht stundenlang sein, z.B. 20 Minuten oder während dem Putzen, Zeit lässt sich immer finden. Oft muss ich es mir aber wirklich vornehmen. Und unter uns... hier liegen unzählige ungelesene Bücher.

weiterlesen Seite... 6

Zu meinen Lieblingspodcasts gehören der von Laura Malina Seiler „Happy, Holy & Confident“, „Besser leben mit Yoga“ von YogaEasy und „auf einen Espresso mit Lars Amend“ von Lars Amend. Die 3 Bücher kann ich Dir empfehlen: „ich blicks - verstehe dich und handle gezielt“ von Dr. Maja Storch und Johannes Storch (es geht um das Selbstmanagement Tool ZRM - da mache ich im November einen Workshop dazu), Auf ins fette pralle Leben - von Ina Rudolph (hier geht es um 10 Experimente und THE WORK - da gibt es im Dezember noch ein CoachingCafé dazu) und dann noch was zum Thema Roman und lesen bevor man einschläft (auch wenn es hier nicht ganz zum Thema passt...) die Romane über die 7 Schwestern von Lucinda Riley.

10. Austausch

mit Gleichgesinnten - dass ist für mich immer eine wahnsinnig wertvolle Zeit, wenn ich mich mit den coaching4friends - Tanja, Chris und Katja - austauschen kann.

weiterlesen Seite... 6

Seite 8

ROUTINEN

**ACHEN ROUTINEN UNS SICHERER
IN UNSICHEREN ZEITEN?**

Impuls zum Thema Routinen

**Probiere aus, was zu Dir passt oder
vielleicht ist Dir beim Lesen eine Deiner
Routinen eingefallen, für die es jetzt mal
wieder höchste Zeit wird?**

#einfachmachen würde ich vorschlagen!

**In meinem CoachingCafé gibt es auch einen
Impuls Workshop zum Thema Routinen...**

**Schau unter coaching4friends & Workshops
auf meiner Website vorbei - hier findest Du
spannende Themen für Deine persönliche
Weiterentwicklung**

**Melde Dich unter
verena@coaching4friends.net an und komm
zum CoachingCafé.**