



Mehr Mut für Neues: 3 Lebensweisheiten [Carmen Winter, Heilpraktikerin]

Mehr Mut für Neues: 3 Lebensweisheiten [Carmen Winter, Heilpraktikerin]

Posted on 26. August 2020 | By Nina Beierl | Elevator Pitch, Female Empowerment, Veränderungen



Carmen Winter

Im Rahmen der **#supporther Academy**, powered by COSMOPOLITAN, haben wir mit **Carmen Winter** über den Mut für Neues gesprochen.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie hat es **Carmen** sich zur Aufgabe gemacht Menschen auf ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit zu unterstützen. Aus ihrem Input für die **#supporther Academy**, powered by COSMOPOLITAN, konnten wir viel Zuspruch für den **Mut für Neues** finden. **Carmens** Ratschläge berufen sich nicht nur auf das Privatleben, sondern ist auch auf das Berufsleben ideal anwendbar. Ihr Appell? Finger weg vom Perfektionismus! Habt Mut für Neues – vor allem große neue Ideen.

Wir haben Carmen gefragt: Welche 3 Tipps für mehr Mut würdest Du als Mutter & Coach jungen Frauen mit auf den Weg geben?

Tipp 1: Habt Vertrauen in euch. Ihr wisst genau, was gut für euch ist!

Ist da bei all der Liebe, die ihr für euer Kind empfindet auch der Wunsch, wieder zu arbeiten, euch als Frauen jenseits eurer Mutterrolle zu zeigen? Dann geht da raus und lebt euer Potential. Lebt beides. Es ist möglich! Egal, was andere sagen oder euch zu bedenken geben. Falls ihr euch mit Kritik gegenüber eurer Berufstätigkeit konfrontiert seht, dann schaut genau hin, von wem die Bewertungen kommen.

Möglicherweise entspricht das Konzept „Kind & Karriere“ dem Wertesystem dieser Person einfach nicht. Dann ist das so und dann darf das auch so sein. Was für euch passt, muss sich für eine andere Frau lange nicht richtig anfühlen. Tretet bewusst innerlich einen Schritt zurück, geht in dem Moment in ein neutrales Gefühl von: „Ich bin ok. Du bist ok.“ (kommt aus der Transaktionsanalyse) und nehmt damit persönlichen Druck raus. Jeder ist in Ordnung und hat ein Recht auf seine ganz persönliche Meinung. Ihr auch!

Oder kann es sein, dass die kritisierende Person euch beneidet? Um eure Klarheit und euren Mut, euren eigenen Weg zu gehen? Es ist tatsächlich ein weitverbreitetes Phänomen, dass Menschen sich gegenseitig kritisieren, weil Andere Dinge tun und leben, die sie sich nie getraut hätten – auf die sie schlicht und ergreifend neidisch sind. Gibt das der Kritik eures Gegenüber nicht gleich eine ganz andere Note?

So oder so: Lasst das Gesagte beim Anderen. Es hat nichts mit euch zu tun!

Es ist euer Leben, das ihr da lebt. Hier geht es nicht darum, die Vorstellungen und Werte von anderen (zB Eltern oder Geschwistern) zu leben. Ihr seid erwachsen und entscheidet selbst. Ihr braucht keine Erlaubnis von außen. Die einzige Erlaubnis, die zählt ist die, die ihr euch selbst gebt.

Habt Mut!

Ob Vollzeit-oder Teilzeitmama, eine glückliche und ausgeglichene Mutter, die ihre eigenen Bedürfnisse ernst nimmt, ist ein Geschenk für jedes Kind und die beste Starthilfe ins Leben.

Tipp 2: Finger weg vom Perfektionismus!

Ihr lieben berufstätigen Mamas, auch wenn ihr tagtäglich gefühlt zwei Welten in euch vereint, so hat doch auch euer Tag nur 24 Stunden! Hattet ihr schon immer einen hohen Anspruch an euch selbst, so wird der Druck sich jetzt möglicherweise noch größer anfühlen, denn ihr wollt schließlich Arbeitgeber und Kollegen nicht enttäuschen und die Auszeichnung „Beste Mama der Welt“ stünde euch auch sehr gut, oder?

Achtung: Ihr seid reale Frauen aus Fleisch und Blut und (zum Glück) keine Comic-Superwoman, der nie die Kraft ausgeht.

Daher meine Einladung an euch: Schraubt euren Perfektionismus runter!

Im Job dürfen Tage auch mal nicht so erfolgreich und kraftvoll laufen, wie ihr euch das vorstellt. Und ihr seid auch dann wundervolle Mütter, wenn die zig Sorten glutenfreier, nussfreier, veganer und natürlich perfekt dekoriertes Muffins auf dem Geburtstagstisch vom Bäcker kommen und nicht aus der hauseigenen Backmanufaktur. Kindern ist das völlig egal.

Wenn ihr euch mal wieder selbst dabei beobachtet, wie ihr den Tag im Wettlauf gegen die Zeit verbringt, stets begleitet von eurem treuen Anhänger namens „Schlechtes Gewissen“, dann fragt euch doch einmal:

WEM wollt ihr eigentlich etwas beweisen?

Tatsächlich euch selbst? Oder vielleicht doch eher euren Eltern, die euch vorhergesagt haben, dass Job und Familie nicht zusammengehen? Von wem wünscht ihr euch Anerkennung für das, was ihr da alles stemmt? Entlarvt euren Antreiber, der euch so pusht und der euch tagtäglich das schlechte Gewissen mit auf den Weg gibt (zB in einem Coaching) und entthront ihn. Das bringt Leichtigkeit in euer Leben.

Und noch etwas: Beobachtet euch mal, wie oft ihr „Ich muss...“ zu euch selbst sagt. Am liebsten „Ich muss noch schnell...“ Es ist nachgewiesen, dass wir uns mit „Ich muss“ enorm unter Druck setzen. Es hört sich an, als hätten wir keine Wahl, als wären wir einem Befehl unterworfen. Doch ist das wirklich so? Versucht es mal und ersetzt jedes „Ich muss...“ durch ein „Ich werde...“, „Ich kann...“ oder „Ich möchte...“ und beobachtet, wie es euch damit geht. Ich garantiere euch, dass ihr euch damit Druck aus dem System nehmt.

Tipp 3: Denkt an eure Sauerstoffmaske!

Ihr alle kennt sicherlich die Sicherheitsanweisungen im Flugzeug, wenn die Stewardess darauf hinweist, im Fall eines Druckabfalls die Sauerstoffmaske als erstes über das eigene Gesicht zu ziehen und erst dann Kindern und anderen Mitreisenden zu helfen.

Was hat das mit eurer Lebenssituation an Land zu tun? Sehr viel!

Gerade wir Frauen tendieren dazu, andere wichtiger als uns selbst zu nehmen. Wenn es den anderen gut geht, dann geht es schließlich auch uns gut. Und wenn dann noch etwas Zeit übrig ist, dann schauen wir, was wir uns selbst Gutes tun können. Doch wie wahrscheinlich ist es, dass dafür als Familienmanagerin und Managerin im Job noch Zeit bleibt? Das ist sehr schade. Denn ihr lebt mit euch 24 Stunden, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr.

Wenn ihr euch nicht um euch selbst kümmert, wer soll es dann tun?

Ich weiss, die Tage sind minutös durchgeplant und am Abend ruft das Bett so laut, dass noch nicht mal Energie für eine Minientspannung da ist.

Trotzdem, oder gerade eben deshalb: Nehmt euch ernst, schenkt euch jeden Tag einen mentalen Kurzurlaub – und wenn es nur wenige Minuten sind. Setzt euch hin, atmet ein und aus und spürt euch in eurem Körper. Wie geht es EUCH? Was braucht ihr gerade? Einfach in Kontakt mit euch selbst treten. Das macht schon viel.

Und ganz wichtig: Lobt euch selbst! Ihr leistet Großartiges! Jeden Tag! Macht euch das bitte bewusst.

Richtet den Blick weg von dem, was ihr (noch) nicht gemacht habt hin zu „Das habe ich gut gemacht.“ Das fühlt sich zu Beginn zugegebenermaßen etwas seltsam an. Schließlich haben wir als Kinder schon gehört „Nimm dich bloß nicht so wichtig.“ Und „Eigenlob stinkt“, doch genau das Gegenteil ist der Fall.

Beginnt ein Selbstlobetagebuch, in das ihr jeden Tag mindestens 3 Dinge aufschreibt, die ihr an dem Tag gut gemacht habt. Das dürfen Kleinigkeiten sein. Es geht einfach darum, dass ihr beginnt, eure eigene Leistung wertzuschätzen. Das bringt euch vom Gefühl des Defizits in ein Gefühl des Selbstbewusstseins im Sinne von: Ich bin mir meiner-selbst-bewusst – auch im Positiven!

Idealerweise schließt ihr euren Tag mit diesem kleinen Ritual ab, da es euch mit einem positiven Gefühl in den Schlaf begleitet.

Was wünschst Du Dir für die Zukunft?

Sei dabei & diskutiere mit, in unserem Jubiläums Panel am 01. Oktober.

Elevator Pitch Share Link : [f](#) [t](#) [G+](#) [@](#)

« Previous Post Next Post »
„Innovation ist ein Prozess“ [Kristin van Oven, Y-Food] Die wichtigste Eigenschaft für die Zukunft? Empathie! [Magdalena Rogl, Microsoft]

Leave a Comment

Name Email

Your Comment

Meinen Namen, E-Mail und Website in diesem Browser speichern, bis ich wieder kommentiere.

POST COMMENT

Stefanie Kaufmann
HeidelbergCement AG

„Frau Westphal sprüht vor Arbeitslust. Ihre Seminare sind mitreißend und Sie findet stets die perfekte Balance zwischen Theorie und Praxis.“

Anja Würzburg
NDR Fernsehen

„Susanne Westphal strahlt in jeder Phase positive Energie und pragmatische Präsenz aus. Sie ist eine methodischere Trainerin und überzeugende Ermutigerin.“



Unsere Partner



Werde jetzt Teil der Community!

Melde Dich für unseren Newsletter an, um nichts mehr zu verpassen.

Education Group
Cosmopolitan Deutschland
supporther@bauermedia.com

Call directly
(+49) (0) 151 11780456

Newsletter

ABONNIERE HIER UNSEREN NEWSLETTER

#supporther Academy

Impressum AGB

Datenschutz

