

Alles Urlaub, oder was?

Lebst du schon? Oder stresst du dich noch?



Seelen
Bewusst
Leben

05:30 Uhr: Der Wecker klingelt. Steffi wacht auf. Ihr Gedankenkarussell hat sie unruhig schlafen lassen. Der Nacken ist steif. Sie ruckelt sich zurecht, ab ins Bad – kaltes Wasser soll ja helfen!

06:15 Uhr: Frühstück ist fertig. Schnell die Kinder wecken. „Hoffentlich heute mal ohne Zickereien!“ Ihr Mann Olli schlurft in Unterhose in die Küche und fragt, wo denn sein Kaffee und sein Handy sind.

07:57 Uhr: Die Kinder springen aus dem Auto. Haben sie alles dabei? Steffi rast zur Arbeit. „Puh, heute erst zur Zweiten.“

08:30 Uhr: Im Lehrerzimmer, stößt sie in ihrer Hektik den Kaffee über Klausuren. Sie überspielt ihre innere Überforderung mit einem Lächeln, dass ihr im Halse stecken bleibt. The Show must go on.

14:00 Uhr: Sie verlässt die Schule, hat Migräne und denkt: „Ich brauche Urlaub!“

15:00 Uhr: Gerade rechtzeitig bring Steffi ihren Sohn Max zum Boxen und ihre Tochter Paula zum Ballett. Sie selbst hat nicht frei. Nein, sie geht einkaufen und in Gedanken die Rezepteliste für heute Abend durch.

17:00 Uhr: Kinder abholen! Paula hat Streit mit Lisa und jammert. Max hat ein blaues Auge.

17:30 Uhr: Zu Hause angekommen: Eispäckchen drauf, Arnica rein. Max hat sein Matheheft beim Boxen vergessen. Steffi denkt: „Ich brauche Urlaub.“ Olli kommt endlich nach Hause. Steffi schmeißt sich entnervt und



hungrig ins Auto. „Schnell das Heft holen.“ Das Essen steht noch ungekocht in den Einkaufstüten.

18:15 Uhr: Sie kommt nach Hause, hat jede rote Ampel mit genommen. Olli, Max und Paula sitzen entspannt mit Chips vor der Glotze. Das Essen? Achja: In den Tüten! Steffi schluckt: „Ich brauche dringend Urlaub.“ Jeder ahnt wie es weiter geht...

Dieser Tag ist bewusst überspitzt dargestellt. Aber jeder kennt solche Tage, in der einen oder anderen Schattierung. Ob nun mit oder ohne Kinder, das Leben vieler Menschen scheint durchgezogen zu sein von Stress, Zeitdruck, Forderungen, Verpflichtungen, Anspannungen. Überfordert sein, es allen recht machen oder perfekt sein wollen und sich dabei dann doch selbst verlieren. Wie schaffen wir es gerade im Alltag – trotz aller Stressfaktoren – in unserer Mitte und gut gelaunt zu bleiben?

Was wäre, wenn du zuerst an dich denkst und dir erlaubst, Unnötiges weg zu lassen? Oder wenn du dir erlaubst, zu enttäuschen, nicht perfekt zu sein?

Was wäre, wenn du dir ein Leben kreierst, von dem du keinen Urlaub brauchst? Wir laden dich genau dazu ein. Auf www.seelenbewusstleben.de/urlaub kannst du mit dem Code Urlaub2020 kostenlos unseren Onlinekurs buchen und dich auf deinen Weg machen.

Seelen Bewusst Leben

Annic-Barbara Fenske & Meike Kinast

www.seelenbewusstleben.de | 04192 / 50113 62