

# Dauerbelastung, Erschöpfung, Stress in Familien

## Kurzpräsentation:

Jede Familie kennt dieses Thema und gerade jetzt sind Familien besonders gefordert. Katharina Theißig von „Bärenstark im Leben“ moderiert das Thema am 30.11. 2020 Live auf Insta, während ich es von verschiedenen Seiten beleuchte, u.a.: Wie kommt es dazu? Wie können wir uns kurzfristig aus der Negativspirale selbst befreien? Was hilft uns langfristig diese Handlungsmuster nicht mehr zu bedienen?

## Einleitung: Dauerbelastung, Erschöpfung, Stress

Niemand wird als Eltern geboren.

Wir ENT-Wickeln uns mit unseren Söhnen und Töchtern.

Unsere Kinder sind unsere Spiegel, zeigen uns unabsichtlich unsere Schwachstellen, Triggerpunkte auf.

Während wir ihnen Flügel verleihen, die Rohdiamanten zum Leuchten bringen, sorgen sie für unsere seelische Heilung. So befinden wir uns permanent in einer Dynamik, die mal ruhiger und schwächer ist, mal aufregender und anstrengender. Irgendwann dürfen wir der Tatsache dann ins Auge schauen, dass die Flügel stark genug sind und die Leuchtkraft ausreichend vorhanden, dann heißt es Vertrauen, was wir jahrelang lernen durften. Dann gehen sie ihre eigenen Wege, machen ihre eigenen Erkenntnisse, so wie wir einst und glauben sie mir, alle Phasen gehen vorüber!

## Wie kommt es zur Dauerbelastung?

### 3 Punkte sind hier entscheidend:

**1. Die Unausgewogenheit in verschiedenen Bereichen:**, Gesundheit, Partnerschaft, Beruf, Familie, Finanzen, Weiterentwicklung, Freunde usw. führt dauerhaft zu Überbelastung, Erschöpfung, Stress. Was meine ich damit?

Vielleicht stellt Ihr euch dazu ein **Wagenrad** vor, mit verschiedenen **Kreissegmenten**, eins mit Finanzen, Beruf, Partnerschaft, Familie, Gesundheit, Freunde, Weiterentwicklung, Wohlstand etc. Wenn alle Segmente ähnlich gut gefüllt sind, dreht sich das Rad rund, wenn sie unterschiedlich gefüllt sind entsteht ein Ungleichgewicht und das Rad kann sich nicht mehr rund drehen. Es beginnt zu eiern, gerät aus dem Gleichgewicht.

So ist es im Leben, wenn ein oder mehrere Bereiche aus den Fugen geraten, läuft das Leben früher oder später auch nicht mehr rund. Wir werden unzufrieden und unausgeglichen und beginnen nur noch auf das zu RE-Agieren was da von außen kommt, statt das Leben selbst PRO-Aktiv in die Hand zu nehmen.

**2. Mangel an Werten und Zielen**, die das Unterbewusstsein steuern

Unterbewusstsein steuert uns zu mehr als 98% mit ca. 45.000 bis 70.000 Gedanken pro Tag. Es arbeitet mit Bildern und verknüpften Gefühlen, es orientiert sich an Zielen, und erzeugt dadurch intrinsische, von innen kommende, Motivation

Werte bilden unseren sicheren Rahmen und Ziele die Richtung bzw. Orientierung.

**3. Unsere Sichtweise auf bestimmte Dinge:** Wohin richten wir unseren unseren Fokus? Auf die Zeit, die Söhne/Töchter, auf die Zukunft, die Vergangenheit, die Verantwortung, Probleme, Entscheidungen, ein geringeres soziales Netzwerk, Einzelkämpfertum. Das, worauf wir uns fokussieren erhalten wir verstärkt, auch wenn wir es nicht wollen. Unser Fokus bestimmt wohin die „Reise“ geht.



Kathy Sollmann  
PÄDAGOGISCHER COACH

Tel. +49 (0) 151 70 824 625

[hi@kathy-sollmann.de](mailto:hi@kathy-sollmann.de)

[www.kathy-sollmann.de](http://www.kathy-sollmann.de)

fb: Kathy Sollmann Pädagogischer Coach  
Goldschmiedgasse 2, 83395 Freilassing



## Was können wir langfristig tun?

- Bewusstsein schärfen
- 10 wichtigste Werte klären (Rahmen schaffen)
- Ziele für alle Ebenen visualisieren (Richtung vorgeben)
- Tages, Monats, Jahresstruktur entwickeln
- Gewohnheiten erkennen und ggf. ändern

### **Vom Denken zur Gewohnheit**

**Spruch:** "Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte, achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen, achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten, achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter, achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal!" (Talmud)

### **Bewusstsein schärfen:**

Sich seiner Sichtweisen klar werden, d.h.

Wohin geht mein Fokus, warum?

Wie gehe ich mit meiner Zeit um, warum?

Wo übernehme ich Verantwortung, warum? Wo übernehme ich noch keine, warum? Was hält mich zurück? Warum?

Welche Probleme treten immer wieder auf? Erkennst du ein Muster dahinter?

Wie triffst du Entscheidungen? Wie viele triffst du für dich, für andere, warum? Sind wirklich alle nötig oder kannst du noch mehr treffen?

Wie stark ist mein soziales Netzwerk? Auf wen kann ich zu 100% zählen?

### **10 wichtigsten Werte klären:**

Werte geben uns unseren Rahmen. Wenn wir wissen was unsere wichtigsten Werte sind ist es leichter nach außen zu kommunizieren was wir wie und warum brauchen.

Authentizität: einer meiner wichtigsten Werte, wenn ich spüre, dass ich unrund laufe, kann ich mich fragen, an welchem Wert wird gerade gerüttelt. Wenn ich beispielsweise nicht so sein kann, wie ich bin und mich permanent verstellen muss, um z.B. die Harmonie zu wahren, dann verliere ich mich selbst und mein System beginnt zu wackeln. Ist mir das bewusst, kann ich also darauf achten, dass ich klar, deutlich, ruhig, sachlich kommuniziere, was ich brauche, damit ich in meiner Mitte bleiben kann. Dazu muss einem das aber, und diesem Fall erst einmal bewusst sein und deshalb ist es wichtig, sich seiner wichtigsten Werte Jahr für Jahr bewusst zu werden. Damit geht es nicht nur uns besser, sondern wir leben es vor und generieren damit das Unterbewusstsein unserer Söhne und Töchter. Denn es geht darum, was wir tun und nicht um das, was wir sagen.

Übung macht den Meister!

### **Ziele für alle Ebenen visualisieren:**

Ziele geben unserem Unterbewusstsein eine Richtung. Zu Beginn hab ich ja erwähnt, dass Erschöpfung durch Inbalance der verschiedenen Ebenen, über längere Zeit entsteht.

Dazu ist es wichtig, sich seiner Ziele in den verschiedenen Bereichen bewusst zu werden, sich in jedem Bereich zu fragen:

Wo stehe ich jetzt?

Wo will ich bis wann, wie hin?

Welche Schritte sind dazu nötig?

Was könnte mich davon abhalten, warum?

Wie kann ich es dennoch schaffen?

Was brauche ich dazu?

Je intensiver das ausgearbeitet ist, desto besser ist dein Unterbewusstsein programmiert und beginnt, dich genau in deine Richtung zu steuern.



**Kathy Sollmann**  
PÄDAGOGISCHER COACH

Tel. +49 (0) 151 70 824 625

[hi@kathy-sollmann.de](mailto:hi@kathy-sollmann.de)

[www.kathy-sollmann.de](http://www.kathy-sollmann.de)

fb: Kathy Sollmann Pädagogischer Coach  
Goldschmiedgasse 2, 83395 Freilassing



## **Tages, Monats, Jahresplan**

der ergibt sich aus einer guten Ziele und Werteplanung und gibt dir neben Struktur und Orientierung durchs Jahr auch Stabilität und Sicherheit, so dass selbst Corona Krisen einen nicht umwerfen können.

## **Gewohnheiten ändern - der schwierigste aber mögliche Part**

„Wer will findet Wege, wer nicht will, findet Gründe“

Eine Gewohnheit lässt sich durch Regelmäßigkeit oder oder am besten mit einer großen Eigenmotivation verändern. Das heißt, erst wenn der „Schmerz“, der Wille groß genug ist, sind wir in aller Regel bereit, etwas an unserem Verhalten zu verändern, denn nur dann bringen wir das nötige Durchhaltevermögen auf. Mehrere Anläufe schaden auch nicht und sind allemal besser als nichts tun oder verzweifeln. Visualisierung und Bewusstsein verstärkt die Wirkung.

## **Wichtige Betrachtung:**

PRO-blem = Für Dich = Chance

Komfortzone nicht verlassen, sondern erweitern

## **Was ist die Schwierigkeit beim Ändern von Gewohnheiten:**

Ego = Verstand

Kohärenzbestrebung des Gehirns

Eigene Wertigkeit

## **Was können wir kurzfristig tun?**

60 Sek SMILE

Clownnase

Partner oder erwachsenes Gegenüber ggf. bitten, einen kurz in den Arm zu nehmen und zu halten

Natronwasser trinken

Kurkuma /Ingwer/Honig Mischung (natürliches Antidepressiva)

gesund, basisch ernähren

Bewegung, Spaziergang an der Luft

Yoga

Meditation

Gamma Wellen

Gedanken symbolisch abgeben und sich selbst fragen, Was brauche ich, um das Problem zu lösen? Loslassen

## **Wichtige Fragen:**

Stimmt mein Gedanke wirklich?

Wovor schützt mich der Gedanke?

Welches Bedürfnis versteckt sich dahinter?

Welche Chance könnte sich hinter dem PROblem verbergen?

Was würde die Liebe sagen?

## **Eltern sind der Motor einer Familie**

Meist sind die Mütter der Motor einer Familie und wenn sie nicht mehr „richtig“ funktionieren, läuft der „Laden“ nicht mehr rund. Das geht schon mal eine Weile, aber nicht dauerhaft und immer zu Lasten aller.

Deshalb ist es die **Hauptaufgabe einer Mutter** bzw. beider Eltern ihr eigenes „**Fass**“ **stets gefüllt zu halten, denn, nur wenn es überläuft, lassen sich weitere Fässer füllen.**



**Kathy Sollmann**  
PÄDAGOGISCHER COACH

Tel. +49 (0) 151 70 824 625

[hi@kathy-sollmann.de](mailto:hi@kathy-sollmann.de)

[www.kathy-sollmann.de](http://www.kathy-sollmann.de)

fb: Kathy Sollmann Pädagogischer Coach  
Goldschmiedgasse 2, 83395 Freilassing



Um beim Bild des Motors zu bleiben, heißt es, den Motor (sich selbst) zu pflegen, zu ehren und wertzuschätzen, um sich selbst und Allen anderen die nötige Sicherheit und Liebe geben zu können.

Wer sich selbst liebt, wertschätzt, achtet, sieht in aller Regel auch andere und ist damit großes Vorbild für Söhne und Töchter, denn mit unserem Verhalten prägen wir auch deren Unterbewusstsein.

### **Buchempfehlung:**

Das Buch von dem du dir wünschst... von Philippa Perry

Das Kind in dir muss Heimat finden von Stefanie Stahl

7 Wege zur Effektivität von Steven R. Covey

The big 5 for Live von John Strelecky

Leitwölfe sein von Jesper Juul

### **Angebot online oder im Studio:**

Weil ich selbst weiß, wie schwer es für mich war, mir Zeit für mich zu nehmen und dann strukturiert und selbständig, in Ruhe dies für mich zu tun, möchte ich Sie einladen, einen festen Termin zu vereinbaren und mein Angebot in Anspruch zu nehmen und sich von mir durch den Prozess führen zu lassen.

Jeder der mir eine Privatnachricht oder e-mail schickt, erhält:

ein komplettes **Veränderungscoaching** und/oder ein **Werte/Zielcoaching** zu 75%. Das kann bis 31.3.2021 eingelöst werden.

**Veränderungscoaching** 5x 90 min statt 375€ nur **281€** (Einzel/Paar)

**Werte/Ziele Coaching** 7x 90 min statt 487€ nur **365€** incl. e-mail Coaching (max. 5 Personen)

Gruppenangebote bitte persönlich erfragen :-)

### **Passion (Wegfindung) Coaching**

Für Jugendliche und Menschen, die nach ihrem Weg suchen, biete ich aktuell ein „Passion Coaching“ an, bei dem sie ihren Selbstwert aufbauen, herausfinden was sie wollen und ihre Werte und Ziele visualisieren. Das gibt ihnen Motivation, neuen Antrieb und Stärke.

**Wege/Passion Coaching** 10 x 90 min. statt 597€ nur **447€** (max. 5 Personen)

Infos auf meinem Insta Kanal Kathy Sollmann

oder

fb: Kathy Sollmann - Pädagogischer Coach

### **Hinweis:**

Wir sind alle auf dem Weg.

Niemand wird als Eltern geboren.

Solange wir uns etwas vorstellen können, ist alles möglich <3

Wir Menschen können unsere Gedanken steuern bzw. Wir können es lernen.

**DANKE** an Katharina Theißig von „Bärenstark im Leben“ für die herzliche Einladung und tolle Moderation, Alles ist möglich, liebe Grüße, Kathy



**Kathy Sollmann**  
PÄDAGOGISCHER COACH

Tel. +49 (0) 151 70 824 625

[hi@kathy-sollmann.de](mailto:hi@kathy-sollmann.de)

[www.kathy-sollmann.de](http://www.kathy-sollmann.de)

fb: Kathy Sollmann Pädagogischer Coach  
Goldschmiedgasse 2, 83395 Freilassing

