

Resourcennutzung und Arbeitserleichterung

Beitrag von „Krabappel“ vom 28. März 2019 16:16

Zitat von Beautifulday

...

Jetzt übe ich also Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Gucken was geht, und nicht verzweifeln an dem, was nicht geht. Dinge akzeptieren, die ich nicht ändern kann...

Das hilft mir auch. Und zwar nicht bewusst, dass ich mir sagen würde "nimms hin", das funktioniert bei mir nicht. Sondern über den Weg der Meditation. Jeden Tag einmal hinsetzen und 10 min. atmen, jeden aufkommenden Gedanken oder Emotionen wahrnehmen und sofort wieder verabschieden. Nichts denken sozusagen. Das Bedarf Übung und sollte zu 20 min. werden aber die paar Minuten sind auch schon sehr hilfreich, bringen Gelassenheit für den Alltag und Zeit für Bewusstsein im Umgang mit den Mitmenschen. Das Stichwort Achtsamkeit (auch: MBSR) fiel schonmal, gutes Stichwort mit dem man sich in Ruhe auseinandersetzen sollte, ein Buch, ein Kurs dazu, eine CD...

Ich wünsche dir viel Spaß mit deinen Kids, weg von den Ansprüchen und Zielen und Förderplänen und Sollerfüllungslisten hin zum Sosein in der Schule, jeden einzelnen Moment.