

Freiräume schaffen.

Günther Baudenbacher:

Viele von uns haben das Gefühl immer funktionieren zu müssen. Dabei ist es sehr wichtig, für das eigene Wohlbefinden, dem Lustprinzip Raum zu geben. Prioritäten zu setzen und Dinge auch mal aufschieben zu können, schenken uns Freiräume. Die höchste Priorität in unserem Leben, gilt uns selber. Um sich selbst zu pflegen und abzuschalten hilft manchmal schon eine einzige Stunde in der Woche. Wir tanken Kraft und unser Leben wird für uns und andere schöner. Z.B. eine Stunde Sport in der Woche oder nur für uns mit unserer Lieblingsmusik. Freiräume helfen uns, eine Balance zwischen Anforderungen und Entspannung zu finden. Eine Stunde in der Woche, in der niemand etwas von uns will und wir uns ganz auf uns selbst konzentrieren, können und sollten wir uns leisten.

Was macht Ihnen Spaß? Was hilft Ihnen zu entspannen? Wodurch können Sie Ihre Gedanken vom Alltag befreien?

Weitere Fragen zu den Themen können Sie stellen an:
Ursula Milivojevic, e-mail: stuttgart@familienakademie.de