



BeSinn-Dich: Entschleunigt durch die Weihnachtszeit

vom: 30.12.2013

suchen 

Impulsvortrag für Power-Frauen

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist für viele Frauen ein zentrales Thema, dem sie sich jeden Tag aufs Neue stellen müssen. Engagiert, kompetent und fit im Beruf, organisiert, geduldig und einfühlsam im familiären Umfeld. Ein Balanceakt, den auch ich nur zu gut kenne und der - gerade in der Vorweihnachtszeit - von FRAU „akrobatische Höchstleistungen“ fordert. Der Vortrag „Be-Sinn-Dich: Entschleunigt durch die Weihnachtszeit“, zu dem die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Griesheim am 5. Dezember 2013 eingeladen hatte, kam mir da gerade recht, hieß es doch in der Beschreibung:

„In dem zweistündigen Impulsvortrag für Power-Frauen von Britta Pütz, „Coachart“, in Griesheim, wird Ihnen Kompaktwissen sowie Denk- und Handlungsansätze für mehr Gelassenheit und Balance aus weiblicher Sicht vermittelt.“ OK – „Power-Frau“ bin ich und auch offen für neue Impulse. Kompaktwissen ist immer gut (das geht schnell) und neue Denk- und Handlungsansätze für mehr Gelassenheit und Balance aus weiblicher Sicht und praktische Übungen für mehr Energie im privaten und beruflichen Alltag, sind genau das, was ich brauche.



Die Referentin Britta Pütz, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, brachte das Thema gleich auf den Punkt: „Folgen Sie Ihrer eigenen Energie? Wie nehmen Sie sich selbst wahr? Können Sie sich selbst wahrnehmen, ohne sich dabei zu bewerten? Was ist mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen? Wie beantworten Sie die Frage nach dem Sinn des eigenen Daseins?“

Ich merkte gleich: „Berieselung“ ist nicht – hier geht's „ans Eingemachte“ und wenn ich für mich selbst etwas ändern will, dann muss ich hier und jetzt damit beginnen.

Aufmerksam folgte ich den Ausführungen von Britta Pütz, die von Lebensfreude, Selbstwahrnehmung und Rückbesinnung sprach und uns aufforderte zu prüfen, ob wir bei dem, was wir tun, unserer „eigenen Energie“ folgen und zweck- und absichtslos handeln. „Freu dich am Leben und es wird gut für dich sorgen!“ eine der schwierigsten Übungen! Dazu gehört auch, Beeinträchtigungen wie Ärger, Wut und Trauer usw. zunächst bewusst wahrzunehmen und anzunehmen, denn in der Annahme der Beeinträchtigungen liegt eine große Kraft.

Britta Pütz betonte wie wichtig es ist, den Fokus auf das Positive zu richten und regte an: „Um Lebensfreude zu empfinden, sollten Sie jeden Tag für sich selbst folgende Fragen beantworten:


1. Worüber habe ich mich heute gefreut und worauf freue ich mich?
2. Auf was bin ich stolz?
3. Was macht mich glücklich?
4. Wofür bin ich dankbar?“ und sie betonte: „Nichts im Leben ist selbstverständlich! Etablieren Sie eine innere Grundhaltung: die Absicht haben statt den Wunsch, den Weg spüren statt das Ziel, Freude empfinden statt Wichtigkeit!“

Die Vorweihnachtszeit ist ein idealer Zeitpunkt innezuhalten, still zu werden und sich selbst einen Raum der inneren Einkehr zu schenken. Leben heißt Entscheidungen treffen und priorisieren! Also nahm ich mir auch die „Hausaufgaben“ zu Herzen und beantwortete für mich die Fragen: „Ein schönes Weihnachtsfest ist für mich, ...“ und „Wenn ich bis Weihnachten mir selbst vertrauen und nur meiner Energie folgen würde, dann ...“.

Und: in diesem Jahr war Weihnachten irgendwie anders – ruhiger, entspannter, besinnlicher, stressfreier – und dennoch hat alles prima geklappt und sich in wundersamer Weise gefügt!

Vielleicht wird der Vortrag ja im November 2014 wiederholt – da bin ich in jedem Fall wieder dabei und kann die Teilnahme all meinen powervollen Geschlechtsgenossinnen wirklich empfehlen!

[<- Zurück zu: Aktuelle Informationen](#)

Aktuelle Informationen 

Suchen in Aktuelles

Archiv

Lage und Anfahrt

Stadtplan

Ausschreibungen

Veranstaltungen

Stellenangebote

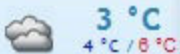
Bürgerbeteiligung 

Fluglärm

Bespielbare Stadt

Klimaschutzinitiative

Wetter Griesheim

 3 °C
4 °C / 8 °C

Mi 5 °C
Do 5 °C
wetter.info

AccessKeys

Suche

Inhalt / Sitemap

Kontakt

Impressum

