



Energy Booklet



MEHR BALANCE STATT SPAGAT IM ALLTAG

Vinka Raddeck

Yoga - Coaching - Stress-Balance





Willkommen

So schön, dass du hier bist!

Du bist hier aus einem ganz besonderen Grund:
Du willst alles unter einen Hut bekommen und diesen Spagat leisten, ohne selbst auf der Strecke zu bleiben! Ohne schlechtes Gewissen!

Ich selbst habe mich lange zwischen Arbeit und Familie regelrecht zerrissen. Einzig Yoga und wertvolle Coachingsessions haben mich davor bewahrt, mein Leben nur abzarbeiten!

So, ich würde sagen, los geht's! Wir sorgen dafür, dass du zukünftig gelassener und voller Energie bist, um deinen Alltag zu meistern.

Vinka



DAS ERWARTET DICH

1. WARUM DURCHHALTEN KEINE OPTION IST
"Augen zu und durch" ist keine Lebenseinstellung, sondern eine Überlebensstrategie. Verstehe, was du beeinflussen kannst.
2. NICHT AUFREGEN
7 Fragen und Antworten, die dein Leben verändern werden und deine Nerven schützen, um Raum für Lösungen zu schaffen.
3. ENERGIETANKSTELLE IM ALLTAG
Checkliste und Basic-Strategien, die dir im Alltag helfen, wieder mehr in Balance zu kommen.



Warum Durchhalten keine Option ist

Es gibt keine Themen, vor allem seit ich Mama geworden bin, die mich mehr beschäftigen als meine Müdigkeit und mein dünnes Nervenkostüm. Ist halt so! Echt jetzt?

Aber ganz ehrlich: Ja, das Leben als Eltern ist nicht vollkommen frei, aber der Gestaltungsfreiraum ist größer als wir denken. Willst du nur funktionieren, die Kinder managen und dein Leben abarbeiten, bis dein Körper dir sagt, wann Schluss ist? Nein? Dann lies weiter!



Energie & Nerven sind eins

Um etwas verändern zu können, hilft es mir immer zu verstehen, wie der Hase läuft.

Mit einem systemischen Coaching habe ich herausgefunden, dass meine Ausraster daher kamen, dass ich ständig zu kurz gekommen bin und meine Bedürfnisse nicht befriedigt wurden. Mir fehlte es an Schlaf, Hobbys, Selbstbestimmung und Freiheit. Ich hatte keine Zeit dafür.

Bin ich erschöpft, habe ich keine Energie, um liebevoll auf die Bedürfnisse und auch Probleme meine Kinder einzugehen. Ich habe dann einfach keine Kraft mehr. Für mich schon gar nicht.

Ich kann nur für meine Familie, Freunde und Kollegen da sein, wenn ich im Saft stehe. Das geht nicht immer, aber es geht viel mehr, als wir glauben.

Dein Energielevel beeinflusst also maßgeblich dein Stresslevel und deine Geduld! Und das auch umgekehrt:



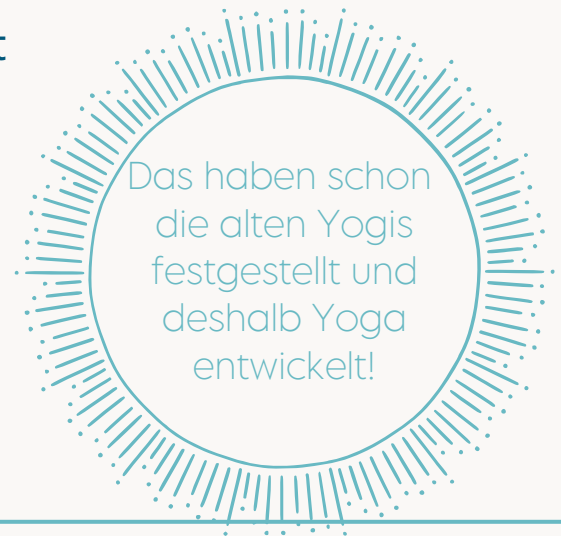
Gedanken bringen Energie

Energie ist eine Messgröße deines Zustands, wie eine Frequenz, auf der du schwingst. Deinen Zustand bestimmst du über zwei Bereiche:



Eine Veränderung im Kopf bringt eine Reaktion im Körper, und so auch umgekehrt. Stress ist ein super Beispiel: Stress im Kopf bringt Verspannung im Körper. Ein gesunder und vitaler Körper hat im Geist mehr Kapazitäten, um anders mit Stress umzugehen oder ihn gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Und ja, du kannst aktiv Einfluss nehmen auf diese beiden Bereiche, auch wenn es dazu Übung und eine gute Wahrnehmung braucht.



Mach den Test!



Ändere deinen inneren Zustand
Nimm einmal wahr, wie du gerade sitzt und das hier liest. Auf einer Skala von 1 bis 10, wie würdest du dein Energielevel einschätzen?

Und nun tue etwas, genau jetzt, damit das Energielevel positiv steigt!
Welche Kleinigkeit kannst du jetzt verändern, damit es ein wenig besser wird?



Was hast du getan?
Ich beobachte, dass fast immer die Körperhaltung angepasst oder ein Schluck Wasser getrunken wird. Ein Lächeln kommt auf die Lippen. Du nutzt also deinen Körper, damit es dir besser geht!
Hier setzen das Yoga und auch Coaching gezielt an: den inneren Zustand nützlich zu verändern!

Darum geht es:



Den Blickwinkel zu verändern und neue Wahlmöglichkeiten einzuladen, um das Beste aus unserem Leben zu machen.

Wir haben in fast allen Fällen eine Wahl und wenn nicht, dann können wir anders darüber denken.

Was ist die Lösung?



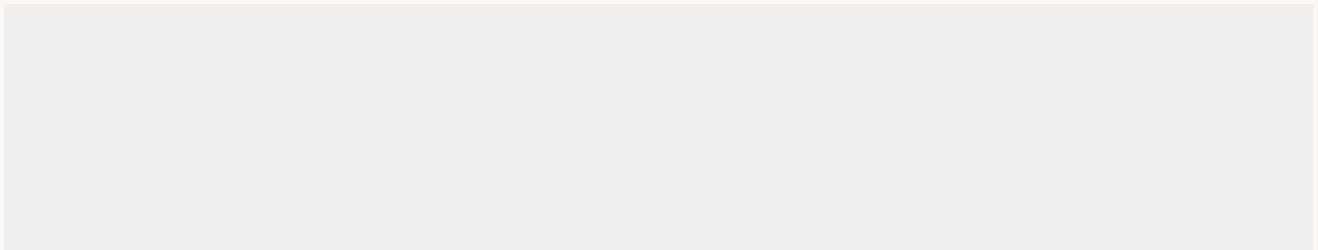
Finde die Dinge, die dich nerven, Kraft kosten und löse sie auf.

Schaffe in deinem Alltag Möglichkeiten, dich mit Energie aufzuladen.

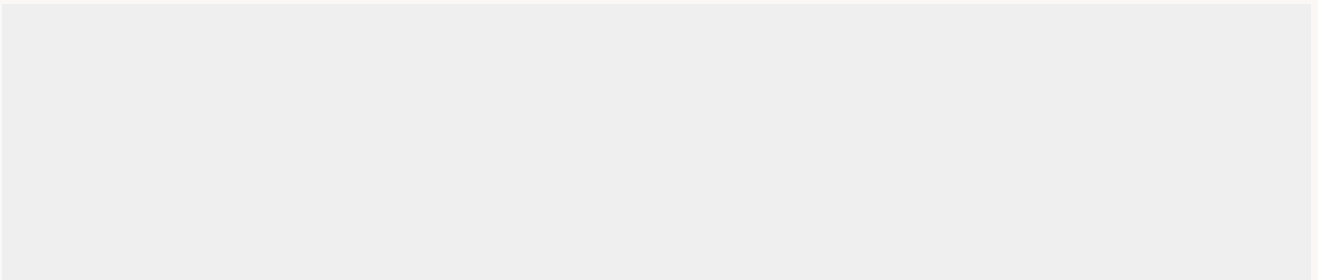
Nicht aufregen - aber wie?

Lass uns eine konkrete Situation herauspicken und starten. Diese 7 Fragen helfen dir, Lösungen zu finden. Tee oder Kaffee sind super Begleiter!

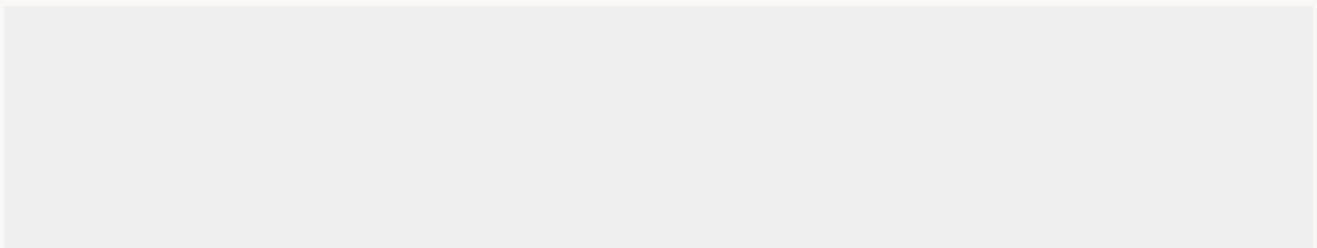
Was könnte gerade besser laufen in deinem Leben? Was nervt dich, macht dich müde? Finde eine ganz konkrete Situation und notiere sie hier:



Ist das immer so? Oder gibt es Tage, Situationen, wo dich die gleiche Situation weniger reizt? Bist du dann anders? Notiere, was dir einfällt.



Wie könntest du die Situation verändern? Notiere alle Stellschrauben, egal wie unrealistisch sie erscheinen mögen, und markiere dir die 3 wichtigsten.



Was wünschst du dir? Wie wäre diese Situation für dich ideal?

Bitte achte darauf, dies sehr präzise zu formulieren. Wie fühlt sich diese Situation an? Kannst du sie dir vorstellen, dich hineinversetzen?

Was kannst du sehen? Was spürst du? Gibt es vielleicht etwas zu riechen, schmecken oder hören?

Was könnte dir helfen? Was müsstest du tun oder können, um Veränderung zu schaffen? Wer könnte dich unterstützen?

Was ist dein Ziel?

Du weißt, wie die Situation idealerweise sein soll, hast eine Idee, was zu verändern ist und weißt auch, was oder wen du dazu brauchst. Welchen Weg wirst du jetzt gehen?

Formuliere dein Ziel positiv, in der ICH-Form, terminiert, ohne vergleichende Worte (besser..) und ökonomisch (beeinflusst du das Leben einer anderen Person? Musst du was beachten?)

Was sind die nächsten 3 logischen, kleinen Schritte, um dein Ziel anzugehen?

Etwas, das du in den nächsten 72 Stunden machen kannst. Zum Beispiel ein Gespräch führen, einen Termin machen oder eintragen, dich beim Yoga anmelden. Oder etwas recherchieren?

Hey! Wir sind durch!

Mega gut! Glückwunsch!

Du bist gerade einen wesentlichen Schritt gegangen. Du hast dich mit deiner Situation intensiv befasst und hast deinen Blickwinkel darauf erweitert.

Und du hast eine ganz konkrete Idee, auf der du aufbauen kannst. Und auch wenn die Umsetzung oder die Zielerreichung etwas länger dauern sollte, allein schon die Erkenntnisse aus dieser Übung helfen dir, die Situation künftig ganz anders wahrzunehmen! Yeah!



Energietankstelle im Alltag

Auch wenn du jetzt noch glaubst, dass es unmöglich ist, es ist wichtig, dass du etwas findest, außer Schlafen und Essen, das dir Energie spendet. Und zwar nicht nur am Wochenende oder im Urlaub, sondern in deinem Alltag.

Die Summe der Tage, dein Alltag, ist dein Leben.



Ich möchte dir hier nun ein paar Grundlagen an die Hand geben, was meiner Meinung nach eine solide Basis für ein Happy Life ist, gerade als berufstätige Mama.

WICHTIG!

Bitte sieh diese Checkliste nicht als MUSS und vor allem nicht als zusätzliche To-do-Liste. Pick das raus, was nützlich für DICH ist und in dein Set-up passt!

Energie - Checkliste



- Mind. 1 freier Abend für dich in der Woche
- Mind. einmal im Jahr ein freies Wochenende für dich alleine
- Start your Day right: organisierter Start in den Tag mit der Family, aber auch für dich
- Tue täglich etwas, das dir Freude bringt oder dir Spaß macht (das kann auch eine Latte Macchiato sein ;))
- Du weißt, wie du dich entspannen kannst und tust es auch
- Mehr und mehr in kritischen Situationen durchatmen statt direkt zu reagieren
- Du hast ein Abend/ Zu-Bett-Geh-Ritual
- Du schätzt, was du hast und weißt, was in deinem Leben gut ist. Lebst in Dankbarkeit
- Du reflektierst regelmäßig deine To-dos und bringst dich wieder auf Kurs
- Regelmäßige Bewegung
- Ausreichend Schlaf
- Ausgewogene Ernährung und genug Wasser trinken (egal wieviel Liter, immer so, dass der Urin hell ist)
- Du pflegst deine sozialen Kontakte

Action Steps:

- Hake alle Punkte ab, die gut/ok laufen
- Wo ist Verbesserungsbedarf? Kreise ein
- Wo steckt das größte Potenzial? Sternchen setzen
- Welche Sache wirst du als Erstes tun?

BONUS: Liebevoll und wertschätzend NEIN-Sagen

Wir möchten einfach immer gerne helfen - und das ist absolut super und lobenswert. Doch es gibt Phasen im Leben, da haben wir selbst genug zu tun. Manchmal trauen wir uns auch einfach nicht, NEIN zu sagen, weil wir nicht doof dastehen möchten. Egal was es ist, hier hast du eine ganz konkrete Anleitung, wie du NEIN sagen kannst:

1

Höre, was jemand sagt und fühle deine Energie. Nimm mögliche negativen Schwingungen wahr und wie vielleicht dein Stresslevel steigt.

Das ist jetzt zu sagen:

2

Anerkennen der Situation:
„Ich verstehe deinen Punkt, dein Problem, deine Situation...“

3

Nein sagen und begründen:
Rechtfertige dich bitte nicht. Sage ganz ehrlich, warum du das jetzt nicht leisten kannst.

4

Biete eine Lösung an:
„Kann ich dich dabei unterstützen, eine andere Lösung zu finden?“
Biete vielleicht "nur" mentale Hilfe an.

Wie geht es weiter?

„Ja, Vinka, alles schön und gut, danke für die Tipps, aber wie soll ich das denn nur schaffen? Ich würde gerne, aber es geht bei mir einfach nicht.“

Ich bin selbst alle diese Schritte gegangen. Und ich bin noch immer auf dem Weg. Mach dich frei von dem Gedanken, dass dein Leben perfekt wird: Die Höhen und Tiefen gehören nunmal dazu. Es ist einzig die Frage: Wie gehen wir damit um?

Und um das zu schaffen, nutze ich Yoga, Coachings und im Alltag Routinen, denn diese machen erst meine Erkenntnisse erlebbar. Gerade das regelmäßige Üben von Yoga, Meditation und Atemübungen hilft mir im Alltag auf allen Ebenen.

*„Du wirst dein Leben niemals verändern,
solange du nicht etwas veränderst,
das du täglich tust.“
John C. Maxwell*





Brain & Body: Das Yoga & Coaching Format

Im systemischen Coaching finden wir die Ursache für deine Stress-Trigger, decken Mental Load auf und arbeiten durchweg lösungsorientiert.

Eine erste Grundentspannung lässt dich konzentriert und gelöst ins Coaching starten.



Meine Kombination aus Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen und bewährten Coaching-Tools hilft dir, einen konkreten Handlungsplan zur Entwicklung neuer Routinen und Denkart zu entwickeln. Ob Einzelsession oder Serie: mach dir die Welt, wie sie dir gefällt!

[HIER BUCHEN](#)

Energy - Shift:

Komm in deine Energie

Falls du jetzt Lust bekommen hast, mehr für deine Energie zu tun, sowohl körperlich als auch geistig, dann lege ich dir meinen Mini-Kurs "Shift your energy" ans Herz.



Lerne, deine Energieräuber und -bringer zu managen. Lüfte deinen Körper und Geist mit effektiven Atemübungen, Meditationen und Yoga. Tanke Kraft und Energie für dich, deine Familie und deinen Lieblingsjob. Du bekommst für 2 Wochen täglich eine E-Mail mit Übungen, Tipps und etwas Brain Food, um dich selbst wieder auf Touren zu bringen. Alles im Baukastensystem und optimal auf deine knappe Zeit anpassbar.

[STARTE HIER](#)