

20.05.2020

Liebe Newsletter-Empfänger*innen,

willkommen zu meinem aktuellen Newsletter.

Kurz in eigener Sache und dann geht's los. Wenn Sie diesen Newsletter auch weiter erhalten wollen, senden Sie mir bitte ein Mail zum Abonnieren. Leiten Sie diesen Newsletter auch gern an Interessierte weiter. Vielen Dank! (info@franziska-misch.de, Stichwort: Newsletter Abo)

Wenn Sie diesen Newsletter nicht erhalten möchten, schreiben Sie mir bitte eine Mail.

(info@franziska-misch.de, Stichwort: Newsletter raus)

Dieser Newsletter enthält:

- 100-Tage-Selbstcoachingprogramm für Gesundheit, Zufriedenheit, Gelassenheit und Achtsamkeit
- Corona verändert die Welt... Selbstfürsorge für Eltern zwischen Homeoffice, Homeschooling und Home-Kinderbetreuung
- Immer noch Homeschooling... praktische Tipps für den Alltag im Homeoffice
- Thematische Workshops (Veränderung, Konflikte, Gesundheit am Arbeitsplatz, Selbstfürsorge und Heilung bei Stress, Erschöpfung und Burnout) jetzt als Inhouse-Seminar anfragen
- Vorabinformation zu einem gemeinsamen Wochenende im November mit den Schwerpunkten *Frauengesundheit – Selbstwert – Selbstfürsorge*. Ich freue mich auf 8-9 Frauen und ein gemeinsames Wochenende mit Coachingeinheiten, Selbstreflexion, Yoga und Meditation.
- Meditationskurse und Eltern-Kind-Kurse können leider bis auf Weiteres nicht stattfinden

Geschenk an meine Newsletter Empfänger*innen: 100-Tage-Selbstfürsorge-Programm

Mit diesem Newsletter erhalten die aktuellen Empfänger*innen mein 100-Tage Selbstfürsorge-Programm.

Die ersten Kundinnen und Kunden haben bereits dieses Programm begonnen und sie sind begeistert davon, wie leicht sie die Übungen in den Alltag integrieren können und wie sehr sie diese bei der Bewältigung der aktuellen Situation unterstützen können. Viele melden mir zurück, dass sie in stressigen Situationen ruhiger und gelassener bleiben können, dass sie jedem Tag wieder etwas mehr Zeit für sich geben und wie sehr sie selbst und ihre Familien, Kinder oder Arbeitskolleg*innen davon profitieren. Weil mein Programm so gut ankommt, möchte ich es mit dieser guten Energie weitergeben. Ich wünsche allen viele Momente der Entschleunigung und Achtsamkeit.

Corona verändert die Welt... ...Selbstfürsorge für Eltern zwischen Homeoffice, Homeschooling und Home-Kinderbetreuung

So langsam haben wir uns an die weitreichenden Veränderungen infolge der Corona-Pandemie gewöhnt, so langsam kehrt auch in einigen Lebensbereichen wieder Alltags-Normalität ein. Doch noch immer sind einige KiTa-Kinder zu Hause und die Schulkinder sitzen an den meisten Tagen in der Woche allein oder mit Unterstützung der Eltern im Homeschooling.

Deutlich wird nun aber auch, wie weitreichend sich die Veränderungen auswirken. Immer mehr Menschen leiden unter dem ständigen Abstandhalten, was bisher als sicher galt, hat keinen Bestand mehr, lieb gewonnene Gewohnheiten oder Freizeitaktivitäten können nicht wie gewohnt stattfinden. In meiner Praxis sehe ich jeden Tag, wie stark sich die Veränderungen auf viele Menschen auswirken.

Selbstfürsorge gewinnt in der heutigen Zeit nochmal besonders an Bedeutung. Selbstfürsorge bekommt nochmal einen anderen wichtigen Stellenwert. Wer sich in diesen Zeiten um andere Menschen kümmert, braucht auch Zeit, um sich um sich selbst zu kümmern.

Diese praktische Übung kann helfen, Zeiten für sich, Momente der persönlichen Entschleunigung, Entspannung oder Aktivierung in den Alltag zu integrieren:

Selbstfürsorge praktizieren: Gib Dir, was Dir Energie gibt:

Notiere Dir hier gern, was Du gern ab sofort wieder nur für Dich tun möchtest.

.....
.....
.....

Und wann genau wirst Du das tun? Gibt es bspw. einen festen Wochentag?

.....

Gibt es Jemanden, mit dem Du darüber sprechen solltest, bspw. Familie, Kinder?

.....

Wie wirst Du Dich fühlen, wenn Du wieder bewusst Zeit für Dich hast, Dir bewusst Zeit nimmst?

.....



In meinem 100-Tage Selbstcoachingprogramm ist diese Übung auf Seite 5 zu finden, sie heißt „Gib Dir, was Dir Energie gibt“.

Immer noch Homeschooling...praktische Tipps für den Alltag im Homeoffice

Wenngleich mittlerweile einige Schulkinder für wenige Tage und wenige Stunden in die Schule zurückkehren, so bleiben doch immer noch viele Tage im Homeschooling. Diesen neuen Alltag zu bewältigen, stellt eine große Herausforderung für viele Kinder dar, auch für die Eltern.

Immer noch eine große Umstellung für alle.

Daher hier nochmal ein paar Tipps für Schulkinder zu Hause:

- Setze Dir feste Zeiten für jeden Tag. Wann stehst Du auf, wann beginnt Dein Schultag, welcher Rhythmus ist ggf. auch abweichend vom normalen Alltag für Dich sinnvoll. Schreibe Dir das auf.
- Verschaffe Dir einen Überblick über Deine Aufgaben. Am besten notierst Du Dir auf einem separaten Blatt, welche Aufgaben für die Woche insgesamt anstehen. Wenn Du alle Aufgaben zusammengetragen hast, überlege Dir, wie Du Deine Aufgaben auf die Woche verteilst. Was kannst Du an einem Tag schaffen? Wie viel musst Du arbeiten, damit Du freitags fertig bist. Teile Dir die Aufgaben so ein, dass Du möglichst jeden Tag etwa gleich viel zu tun hast.
- Gestalte Deinen Arbeitsplatz: Wenn Du zu Hause Deine ganzen Schulaufgaben erledigst, brauchst Du einen geeigneten Platz. Setze Dich an Deinen Schreibtisch. Schaffe Ordnung, damit Deine Sachen Platz haben und Du einen Überblick. Räume am Ende des Tages den Schreibtisch auf und die Sachen zusammen. Es hilft Dir!
- Belohne Dich zwischendurch und mach regelmäßig Pausen. Wenn Du eine Aufgabe geschafft hast, hake sie auf Deinem Blatt ab. Freue Dich über jede fertige Aufgabe. Belohne Dich zwischen den Aufgaben mit einer kleinen Unterbrechung auf die Du Lust hast. Plane Dir Deine Pausen ein, am besten gleich mit Deiner Wochenplanung. Günstig kann sein, sich an 45 Unterrichtsminuten zu orientieren. Stell Dir einen Wecker, damit Du weißt, wann Pause ist. Öffne das Fenster in der Pause, stehe auf und bewege Dich, iss und trinke in der Pause und lass es Dir gutgehen.
- Mache pünktlich Feierabend. Wenn Du Deinen Plan aufgestellt hast, weißt Du auch, wie lange Du jeden Tag arbeiten kannst und musst, um alles zu schaffen. Halte Dich an Deinen Feierabend und genieße die freie Zeit.
- Nutze Deine freie Zeit für Bewegung an der frischen Luft, geh mit dem Rad raus oder Inliner fahren, renn um Deinen Wohnblock oder geh eine Runde joggen. Auch Dehnungsübungen an der frischen Luft können Dir guttun.
- Nutze Dein Wochenende für Freizeit, hab Spaß und schalte ab. Wochenende ist Wochenende.
- Deine Freunde fehlen Dir? Chattet zusammen, spielt Online-Spiele oder ruft euch gegenseitig an.

Bald hast Du es geschafft. Ganz sicher. In gut 4 Wochen sind Sommerferien.



Thematische Workshops jetzt als Inhouse-Seminar

Workshop 1: Selbst die gewünschte Veränderung sein. Wie wir uns selbst geben können, was wir brauchen.

Workshop 2: Konflikte souverän meistern.

Workshop 3: Selbstfürsorge am Arbeitsplatz

Workshop 4: Gesund arbeiten 4.0 statt Frust, Konflikte und Erschöpfung

Workshop 5: Heilsame Körperübungen

Gemeinsames Wochenende für Frauen *Frauengesundheit – Selbstwert – Selbstfürsorge.*

Auszeit am Wochenende mit Coaching zu Frauengesundheit – Selbstwert – Selbstfürsorge

Vom **20.-22. November** findet ein gemeinsames **Wochenende für 8-9 Frauen zum Thema Frauengesundheit – Selbstwert – Selbstfürsorge** statt. Wir werden das Wochenende von **Freitagnachmittag bis Sonntagmittag** in einem Hotel in Brandenburg verbringen und uns den Themen Gesundheit, Selbstwert und Selbstfürsorge widmen. Jede für sich und in der Gruppe. Darüber hinaus werden Meditations- und Yogaeinheiten die innere Arbeit unterstützen. Die Kosten belaufen sich auf 490€ pro Frau zzgl. der Hotelübernachtungs- und Verpflegungskosten (ca. 160-180€ / Frau und Wochenende). Enthalten sind in den Seminarkosten die Begleitung der Gruppe von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag, Yoga- und Meditationseinheiten, mein exklusives 100-Tage-Selbstcoachingprogramm, die Miete für den Seminarraum im Hotel und alle erforderlichen Materialien. Die Hotelkosten beinhalten die Übernachtung im Einzelzimmer, Frühstück und Abendessen. Das Hotel ist selbstständig zu buchen. Um Anmeldung vorab wird gebeten. Der Kurs findet ab 6 verbindlichen Anmeldungen statt. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

4-wöchige Meditationskurse – Eltern-Kind-Kurse

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation und der bestehenden Abstandsregeln können die Meditationskurse und die Eltern-Kind-Kurse leider nicht wie geplant stattfinden.

Zum Abschluss heute. „Wer Du morgen bist, beginnt damit, was Du heute tust.“ (Klara Fuchs)
Herzlichst. Franziska Misch