

27.03.2020

Liebe Newsletter-Empfänger*innen,

willkommen zu meinem 2. 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:

- Corona und nun:
 - Selbstfürsorge zwischen Homeoffice und Homeschooling, Überstunden und Kurzarbeit
 - Homeschooling – praktische Tipps für Eltern und Kids
- 100-Tage-Selbstcoachingprogramm für Gesundheit, Zufriedenheit, Gelassenheit und Achtsamkeit erschienen – jetzt Leseprobe anfordern (info@franziska-misch.de, Stichwort: Selbstcoaching)
- 4-wöchiger Meditationskurs ab April werden leider verschoben
- Thematische Workshops ab Juni jeweils freitags von 17:30-20:30 Uhr:
Veränderung, Konflikte, Gesundheit am Arbeitsplatz, Selbstfürsorge und Heilung bei Stress, Erschöpfung und Burnout.
- 4-wöchige Eltern-Kind Kurse (0-1 Jahr) zum Thema Selbstbestimmtheit ab Juni 2020 in Biesdorf
- 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.

Corona und nun:

Als ich den ersten Newsletter Anfang März verschickt habe, hatte ich noch keine Ahnung, dass sich in kurzer Zeit so viel verändern könnte. Schulen und KiTas zu, Homeoffice und Homeschooling, Kurzarbeit und Überstunden, Online-Beratung und Online-Weiterbildung, mehr Stress und mehr Entschleunigung, neue Probleme und Konflikte. Vieles hat sich verändert in den letzten wenigen Wochen. Und für die Menschen sehen diese Veränderungen ganz unterschiedlich aus. Während die einen nicht arbeiten dürfen oder im Homeoffice stecken, haben die anderen mehr zu tun denn je. Wer sind die anderen? Vor allem Menschen aus dem Gesundheitswesen, der Sozialen Arbeit, den Apotheken; es sind auch Beschäftigte im Handel, Polizist*innen, Feuerwehrmänner und -frauen. Täglich lese ich die Lobeshymnen und Danksagungen an diese Personengruppen. Für manch einen die lang ersehnte Anerkennung, auch gesellschaftliche Wertschätzung, für andere nicht mehr als ein Achselzucken. Vielleicht ist die Zeit gekommen, dass mehr für diejenigen getan wird, die sich um andere kümmern, dass faire Löhne beweisen, was uns deren Arbeit *wert* ist. Vielleicht ist auch die Zeit gekommen, dass diejenigen, die sich um andere kümmern, erkennen, dass sie sich nur dann gut und langfristig um andere kümmern können, wenn Sie sich auch um sich selbst kümmern. Damit Sie heute gleich damit beginnen können, hier wieder eine **praktische Übung zur Selbstfürsorge**.

In Verbindung gehen mit dem eigenen Atem: Unser Atem ist unser starkes Medium. Unser Atem versorgt unseren Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff und er erzeugt keinerlei Emotionen. Er ist immer da. Wenn wir den Atem beobachten, haben wir ein Indiz dafür, wie es uns gerade geht. Denn der Atem passt sich situativ der körperlichen Aktivität und in gewissem Maße dem Empfinden an. Indem wir uns das bewusstmachen und den Atem bewusst beobachten, können wir den Atem steuern und so Deinen Geist beruhigen.

Probieren Sie das heute mindestens 5mal. Beobachten Sie die Atembewegung für eine Minute bewusst. Dafür brauchen Sie keinen ruhigen Raum, Sie können es während einer Routinearbeit machen oder wenn gerade viel um Sie herum passiert, Sie aber die Aufmerksamkeit kurz nach innen lenken können. Das geht völlig unbemerkt. Einfach den Atem ein- und ausströmen lassen und beobachten, wie sanft die kühle Luft beim Einatmen die Nase berührt, sanft die warme Luft beim Ausatmen. Ein und aus, ganz im Hier und Jetzt, beobachten Sie den Atem.



Homeschooling: Praktische Tipps für Eltern und Kids

Die Schulkinder sind nun die 2. Woche zu Hause und sollen selbständig ihren Schulstoff erarbeiten, d.h. Schulaufgaben im Homeoffice erledigen. Schnell hat sich der Begriff Homeschooling dafür verbreitet. Nur so richtig viel hat das mit der bekannten Schulform nicht zu tun. Die Kinder sitzen meist allein mehrere Stunden vor ihren Aufgaben und sollen sich Tag für Tag motivieren und weiterarbeiten. Eine große Umstellung für alle, daher hier ein paar Tipps für die Kids:

- 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 Wochenplanun. 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. Eine Woche noch, dann sind erst einmal Ferien.



100-Tage-Selbstcoachingprogramm erschienen

Für sich selbst zu sorgen, auch für sich selbst da zu sein, gut zu sich selbst zu sein, das fällt manchen Menschen schwer. Vor allem, wenn sie gewöhnt sind, sich um andere Menschen zu kümmern (beruflich / privat), rücken die eigenen Bedürfnisse schnell in den Hintergrund. Das kann langfristig schädliche Auswirkungen auf das eigene Befinden und die Gesundheit haben.

Ein persönliches Coaching kann hilfreich sein, sich mit **Motiven, Antreibern und Glaubenssätzen** auseinanderzusetzen, die uns situativ daran hindern, uns selbst genauso wichtig zu nehmen wie andere Menschen. Doch nicht immer ist ein persönliches Coaching gewünscht. Oft herrschen Ängste, Zweifel oder andere Bedenken. Abhilfe kann ein Selbstcoaching schaffen, sich mit ebenjenen Themen auseinanderzusetzen und die ersten Schritte in Richtung **Gesundheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Achtsamkeit** zu machen. Dazu dient mein **100-Tage-Selbstcoachingprogramm**. Es enthält praktische Übungen für jeden Tag, 100 Tage lang. Die Kosten für das gesamte Programm für 100 Tage belaufen sich auf 100€. Eine kostenlose Leseprobe kann hier angefordert werden: info@franziska-misch.de, Stichwort Leseprobe.

4-wöchiger Meditationskurs ab April

Aufgrund der aktuellen Situation und Gefährdungslage für alle Menschen, wird der 4-wöchige Meditationskurs, beginnend am 20.04.2020 verschoben. Mit etwas Glück kann der kommende Kurs vom 08.06.-29.06., montags von 18:30-20:00 Uhr stattfinden.

Thematische Workshops

Hier finden Sie die Termine für die thematischen Workshops ab Juni, **freitags von 17:30-20:30 Uhr**.
05.06.2020, 17:30-20:30 Uhr: Selbst die gewünschte Veränderung sein. Wie wir uns selbst geben können, was wir brauchen.

28.08.2020, 17:30-20:30 Uhr: Konflikte souverän meistern.

25.09.2020, 17:30-20:30 Uhr: Selbstfürsorge am Arbeitsplatz

06.11.2020, 17:30-20:30 Uhr: gesund arbeiten 4.0 statt Frust, Konflikte und Erschöpfung

04.12.2020, 17:30-20:30 Uhr: Heilsame Körperübungen

4-wöchige Eltern-Kind Kurse (0-1 Jahr) starten im Juni

Am 17.06. beginnt der 4-wöchige Eltern-Kind-Kurs zum Thema Selbstbestimmtheit. Die Kurse finden mittwochs in der Zeit zwischen 9:30-11:00 Uhr in Berlin-Biesdorf statt und richten sich an Eltern mit Kindern zwischen 0 und 1.

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 im Wert von 100€, die Miete für den Seminarraum im Hotel und alle erforderlichen Materialien. Die Hotelkosten beinhalten die Übernachtung im Einzelzimmer, Frühstück und Abendessen. Das Hotel ist selbständig zu buchen. Um Anmeldung vorab wird gebeten. Der Kurs findet ab 6 verbindlichen Anmeldungen statt. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Zum Abschluss heute. Wenn Sie gut für andere sein wollen, sein Sie (auch) gut zu sich. Bleiben Sie gesund! Herzlichst. Franziska Misch