

Liebe Familie,

ihr haltet den ersten Brief der Familienaktion „7 Wochen leichter“ in euren Händen. Toll, dass ihr euch in den kommenden 7 Wochen Zeit nehmt, euer Familienleben leichter zu machen. Leichter in eurem Alltag, in eurem Miteinander, in dem, was euch zurzeit beschäftigt. Jede Woche wird euch ein Brief dazu anregen, euer Familienleben unter einem anderen Blickwinkel zum Thema leichter anzuschauen und vor allem, viel miteinander auszuprobieren. Wir hoffen, dass unsere Ideen und Anregungen euch gefallen und euch ansprechen.

Viel Leichtigkeit und Freude wünschen euch:

Edwin Borg, Franziska Feil, Prisca Leeb, Bettina Schade, Kerstin Steffe und David Walbelder

ES SICH 7 WOCHEN LEICHTER MACHEN



BRIEF 1

LIEBE FAMILIE,

„simplify your life“ (das heißt übersetzt: Vereinfache Dein Leben) – ist der Titel eines Buches, das sehr oft gekauft wird. Warum wohl? Ich vermute, weil sich viele Menschen **mehr Einfachheit, Klarheit und Leichtigkeit** in ihrem Alltag wünschen. Die Autor:innen versprechen, dass das klappen kann, wenn wir z.B. unsere Zeit besser einteilen, ordentlich(-er) sind und bestimmte Tipps befolgen. Klar, ich will es mir im Leben auch leichter machen. Aber das ist gar nicht so einfach – manchmal reicht es eben nicht, etwas „umzuorganisieren“ oder konsequenter zu sein. Es gibt Zeiten, da handeln Menschen wie ferngesteuert und getrieben und sie stehen sich selbst im Weg. Wir haben so unsere Vorstellungen, wie etwas funktionieren muss oder wie wir in bestimmten Situationen reagieren und handeln müssen. Diese Vorstellungen haben wir uns alle abgeschaut – vielleicht bei unseren Eltern, Großeltern oder Lehrer:innen.

Und weil wir mit diesen inneren Vorstellungen allerhand schaffen und sehr aktiv sein können, spricht man von unseren „inneren Antreibern“¹. Unsere Antreiber sind also auf jeden Fall wichtig! Schwierig wird es, wenn sie einfach das Steuer übernehmen – gerade, wenn es ohnehin schon hektisch und chaotisch ist. Dann spüren wir, es sind gar nicht unsere eigenen Vorstellungen. Und vielleicht passen sie gar nicht richtig zu uns oder zwingen uns sogar etwas auf.

Aber: Wer seinen inneren Antreibern auf die Schliche kommt und erkennt welcher Antreiber gerade aktiv ist, kann das auch zu seinem Vorteil nutzen. Dann ist es nämlich wieder möglich, selbst zu handeln und das Ruder zu übernehmen.

Wir wollen euch in dieser Woche der Fastenzeit einladen, euren Antreibern auf die Spur zu kommen, damit Ihr es euch wieder ein wenig leichter machen könnt!

Eine gute Woche wünscht euch

eure Franziska

1 nach Taibi Kahler



Ach Gott,
der Alltag frisst uns wieder einmal auf.
So viel Durcheinander und Chaos,
so viele Termine und Verpflichtungen,
so viel Lärm und Unruhe.
So viel MÜSSEN und SOLLEN.
Ach Gott,
wir brauchen jetzt Durchblick und Ideen,
wir brauchen Hoffnung und Motivation,
wir brauchen Leichtigkeit und Ruhe.
Wir brauchen ganz viel DÜRFEN und WOLLEN.
Ach Gott,
siehst Du uns?
Kannst Du bei uns vorbeikommen – bitte?
Und unseren Herzen einen Stups geben?
Danke!

MUSIKTIPP

Lina Maly - Schön genug
www.ogy.de/schoengenug



VIDEO-TIPP

Piggeldy & Frederick – Faulheit
www.ogy.de/Piggeldy



MITMACHEN

Es gibt verschiedene „**Antreiber-Typen**“, die uns quasi auf der Schulter sitzen. Und meistens verbindet sich mit dem Antreiber ein (Glaubens-)Satz oder eine Botschaft. Und diesen flüstert der Antreiber uns dann ins Ohr.

| Schaut euch die fünf Aussagen an und jede:r überlegt für sich: In welchem Satz finde ich mich wieder? Welcher Antreiber nervt mich im Alltag am meisten?

- Sei perfekt! „Ich muss der/die Beste sein!“ „Ich kann alles noch besser machen, es ist nie gut genug.“
- Sei schnell! „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“ „Ich kann mehrere Sachen gleichzeitig erledigen.“
- Streng dich an! „Ich muss mich anstrengen.“ „Das Leben ist hart.“ „Ohne Fleiß kein Preis.“
- Sei beliebt! „Ich bin wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind.“ „Wenn ich Nein sage, werde ich nicht mehr gemocht!“
- Sei stark! „Es soll niemand merken, dass ich traurig bin.“ „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ „Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche.“

Nun gibt es einen kleinen Kniff, mit dem Ihr es euch leichter machen könnt! Denn für jeden Antreiber gibt es auch einen „Erlauber“. Der Erlauber zeigt uns einen Ausweg. Die „**Erlauber-Sätze**“ helfen uns, anders zu handeln und zu reagieren, als wir es gelernt haben oder es gewohnt sind. Die Erlauber-Sätze sagen: Wir **DÜRFEN** uns auch anders verhalten und benehmen.

| Mit diesen Erlauber-Sätzen könnt ihr eure Antreiber ausbremsen:

- „Ich darf Fehler machen. Es können manchmal auch 80 Prozent genügen.“
- „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“
- „Ich kann meine Arbeit auch locker und entspannt tun. Ich muss nicht alles ernst nehmen.“
- „Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen. Ich bin okay, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Ich darf es auch mir recht machen.“
- „Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen. Ich darf Gefühle zeigen – das ist ein Zeichen von Stärke.“

| Was ist denn „mein“ Erlauber Satz?

| Sucht euch einen Erlauber-Satz aus, der für euch besonders wichtig ist.

Schreibt (oder malt) ihn auf einen Zettel. Euer Satz darf euch in dieser Woche begleiten und entlasten. Er soll euch erinnern, dass es auch wieder leichter gehen darf. Steckt den Zettel in das Stiftemäppchen, die Geldbörse, die Hosentasche, die Handyhülle ... an die Pinnwand, den Badspiegel, den PC-Bildschirm ... ihr habt sicher noch andere Ideen!

(„Die Großen“ können natürlich eine Notiz-App im Handy benutzen.)

Und immer, wenn Ihr in dieser Woche das Gefühl habt, euer Antreiber übernimmt das Kommando, dann schaut auf euren Erlauber-Satz! Denn: **ICH DARF ES MIR LEICHTER MACHEN!**

Morgen ist auch noch ein Tag!

Davon geht die Welt nicht unter!

Was nicht fertig wird
bleibt liegen!

Hinfallen – Aufstehen –
Krönchen richten!

Nobody is perfect!

FRAGEN KOSTET NICHTS!