



Ulrike Reiche

Meine
YOGA-PAUSE
für
zu Hause

HAVE A BREAK

KNAUR 
BALANCE

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Martina Darga

Umschlag, Gestaltung und Satz:

Nadine Clemens, München

Umschlagabbildung: © BSG Studio/summer leaves texture

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-67508-3

2 4 5 3 1

Inhalt

VORWORT 7

EINFÜHRUNG 19

Pause zu Hause	20
<i>Wozu Pause?</i>	21
<i>Pause im Familienleben</i>	28
<i>Single-Pause</i>	32
<i>Pause kann man lernen</i>	36
<i>Im Hamsterrad des Lebens:</i>	
<i>Bestandsaufnahme</i>	39
Welcher Entspannungstyp sind Sie?	56
Empfehlungen für die Praxis	61
<i>Raum schaffen</i>	61
<i>Zeit schaffen</i>	66
<i>Den eigenen Rhythmus finden</i>	68
<i>Zwischen Rücksichtnahme</i>	
<i>und Abgrenzung</i>	72
<i>Wenn Rückzug zur Flucht wird</i>	77
Hinweise zum Üben	79

PRAXISTEIL	83
Pause von der Familie	84
<i>Musikalische Entspannung mit Kindern</i>	84
<i>Stille Entspannung allein für mich</i>	91
Pause von der Pflege	97
<i>Gutes für den Rücken: drei Übungen für die Wirbelsäule</i>	97
<i>Abschalten: die tiefe Entspannung</i>	104
Arbeiten im Homeoffice	111
<i>Der Katzen-Effekt: die entspannte Seele</i>	111
<i>Energybooster: drei Übungen zum Wachwerden</i>	115
Allein zu Hause – Feierabend!	123
<i>Ankommen: der Feierabend-Tanz</i>	123
<i>Alleinsein als Kraftquelle: Meditation für Wohlgefühl und Zufriedenheit</i>	126
Nur noch zu Hause – k(l)eine Fluchten	130
<i>Das Energielevel anheben: Atemübung</i>	130
<i>Wellness für die Seele: Herzmeditation</i>	133
ZUM SCHLUSS	137



VORWORT

Zu Hause zu sein bedeutet nicht unbedingt, frei zu haben oder Freizeit zu genießen. Viele Menschen haben zu Hause eine Fülle von Aufgaben zu bewältigen – und zwar Tag für Tag. Wenn es Ihnen auch so geht, ist dieses Buch genau richtig für Sie. Denn es beschäftigt sich nicht mit entspannter Freizeitgestaltung, sondern nimmt die vielzähligen Situationen in den Fokus, wo im privaten Kontext gearbeitet wird. Dabei denke ich nicht nur an die zunehmende Anzahl von Berufstätigen, die im Homeoffice tätig sind, sondern auch an diejenigen, die tagtäglich so selbstverständlich mit »Familienarbeit« beschäftigt sind. Dazu zähle ich Eltern, die das Familienleben organisieren und dies im Falle einer Berufstätigkeit noch dazu mit ihrem Job unter einen Hut bekommen müssen. Aber auch all diejenigen, die sich neben ihrem eigenen Leben noch zusätzlich um ältere Angehörige kümmern oder sich ehrenamtlich für das Gemeinwohl engagieren. Dazu gehören selbstverständlich auch Singles, denen ja gern unterstellt wird, dass sie nur einen geringen gesellschaftlichen Beitrag leisten, weil sie keine Familie haben. Es wird dabei oft

übersehen, dass jemand, der allein lebt, genauso das Bedürfnis nach Zugehörigkeit hat. Natürlich engagiert sich ein Single für sein soziales Umfeld, das ihm Halt und Unterstützung gibt, genauso aktiv, wie er das tun würde, wenn er in einem Familienverbund leben würde.

Während die anderen beiden »Yoga-Pause«-Bände beruflich bedingte Belastungen in den Blick rücken, geht es in diesem Buch darum, sich Erholungszeiten im privaten Alltag zu verschaffen. Auf den ersten Blick scheinen Probleme in diesem Bereich eher hausgemacht zu sein, schließlich vermuten wir im Privaten völlige Freiheit. Wer das nicht im Griff hat, dem kann man auch nicht helfen – lautet eine häufig vertretene Meinung.

Wer so denkt, blendet vieles aus. Zum Beispiel sind wir alle von anderen Menschen oder Institutionen abhängig, wenn es darum geht, den Alltag gut zu organisieren. So haben Kitas oder Schulen zum Beispiel oft ungünstige Betreuungszeiten, nach denen sich Eltern richten müssen. Ein weiterer Aspekt ist die zeitliche Flexibilität, die im Beruf verlangt wird und bei vielen längst Einzug

ins Privatleben gehalten hat. Nicht selten wird von Arbeitnehmern erwartet, dass sie auch nach Dienstschluss auf die Forderungen ihrer Arbeitgeber eingehen und dementsprechend ihr Privatleben anpassen. Immer mehr Menschen checken in ihrer Freizeit berufliche E-Mails oder halten sich in anderer Form für ihren Arbeitgeber verfügbar.

Nicht nur diese Entgrenzung zwischen Arbeit und Privatleben hat einen deutlichen Einfluss auf den Tagesablauf. Auch das »flexible« Verhalten anderer Menschen spielt eine wichtige Rolle: Denken Sie an ungeplante Stundenausfälle in Schulen, die eine prompte Kinderbetreuung erfordern und Ihren ganzen Tagesplan über den Haufen werfen können. Oder an das spontan angesetzte Teammeeting, das sich bis in die Abendstunden hineinzieht und es Ihnen unmöglich macht, einen lange geplanten Termin einzuhalten.

Und schließlich stehen wir uns auch manchmal selbst recht erfolgreich im Weg. Denn wer über einen zeitlichen Gestaltungsspielraum verfügt, muss es erst einmal schaffen, der frei verfügbaren Zeit eine eigene Struktur zu geben. Man mag sich wun-

dern, aber ich kenne kaum Menschen, denen die Fähigkeit zur optimalen Selbstorganisation in die Wiege gelegt wurde. Besonders schwierig ist es für diejenigen, die gewohnt sind, in vorgegebenen Arbeitsstrukturen und -zeiten zu arbeiten. Wenn sie dann auf einmal ihre privaten Aktivitäten zeitlich frei planen und selbst Verantwortung für das Erledigen bestimmter Aufgaben übernehmen müssen, kommen sie nicht selten erst einmal ins Schlingern – vor allem dann, wenn sie auch noch versuchen, den Menschen in ihrem sozialen Umfeld gerecht zu werden.



Jedes Elternteil weiß um die organisatorischen Herausforderungen, die sich nach der Geburt des Kindes ergeben. Zum einen bringt das Neugeborene einen eigenen Lebensrhythmus mit, zum anderen muss man sich selbst und die bisherigen Lebens- und Arbeitsgewohnheiten auf die veränderten Gegebenheiten einstellen. Dies gilt auch für andere Lebenssituationen: Eine ehemalige Kollegin berichtete nach ihrem Eintritt in den Ruhestand von ihren Anstrengungen, sich in den aufgabenfreien Alltag einzufinden, und prägte dabei den Satz: »Der Tag braucht ein Korsett.« Ich selbst habe einige Zeit gebraucht, um nach der Trennung von einer Geschäftspartnerin und dem Ausscheiden aus dem gemeinsamen Büro mit einer fixen Organisationsstruktur in meinem Homeoffice einen disziplinierten Arbeitsrhythmus zu kreieren. Heute treibt mich nichts mehr zurück in ein normales Bürorumfeld, und ich genieße die organisatorische Freiheit, doch ich erinnere mich noch gut an die holprige Zeit der Umstellung.

Hinzu kommt, dass Deutschland ein Land ist, in dem sich im Vergleich zu anderen Staaten überpro-

portional viele Menschen ehrenamtlich engagieren, sei es im Elternbeirat einer Schule, im Sportverein oder in einer der vielzähligen Bürgerinitiativen. So lobenswert und unverzichtbar dieses Engagement für das Gemeinwohl einerseits ist, so geht es doch immer zu Lasten der Freizeit und damit nicht selten auf Kosten von Erholung und Regeneration. Diesem Umstand kommt spätestens dann eine besondere Bedeutung zu, wenn in anderen Lebensbereichen zusätzliche Belastungen auftreten, wie zum Beispiel ein verlängerter Arbeitsweg oder wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird. In meiner Praxis als Coach erlebe ich immer wieder Klienten, die trotz dieser veränderten Umstände bemüht sind, ihr bisheriges Leben genauso wie vorher aufrechtzuerhalten – was letztendlich eine Überforderung darstellt und nicht selten zu Gesundheitsbeschwerden führt.

Die Gründe für ein solches Verhalten liegen meist im persönlichen Bereich. Viele Menschen haben innere Antreiber, die sie dazu motivieren, auch in ihrer Freizeit Höchstleistungen zu vollbringen. Es sind diejenigen, die direkt von der Ar-

beit kommend in die Laufschuhe springen und für den nächsten Triathlon trainieren – Marathon reicht ihnen schon lange nicht mehr! Das wirkt erst einmal sehr sportlich und gesund – doch wer immer nur Gas im Leben gibt, läuft Gefahr, irgendwann aus der Kurve getragen zu werden.

Es gibt viele andere Beispiele wie die stets tätige Hausfrau und Mutter, die vor lauter Hausarbeit nicht zur Ruhe kommt, oder der nimmermüde Selbständige, der im Homeoffice kein Arbeitsende findet. Dieses leistungsorientierte Verhalten wird in der Regel positiv bewertet und von anderen mit Anerkennung honoriert. Wer hingegen seine Ziele erreicht, ohne sich zeitlich zu verausgaben, wird tendenziell erst einmal kritisch beäugt oder aber von Dritten dazu angetrieben, doch noch mehr zu leisten beziehungsweise länger zu arbeiten.

Nein, ich möchte hier ganz sicher keine Lanze für eine phlegmatische Couch-Potato oder für am Leben desinteressierte Menschen brechen. Grundsätzlich gilt: Wer sich nicht bewegt, hat schon verloren! Nur derjenige, der handelt und aktiv ist,

Wer arbeitsreiche Phasen mit angemessenen **Zeiten der Ruhe** verbindet, verschafft Körper und Geist die Möglichkeit, wieder Kraft zu schöpfen.

kann das eigene Leben selbstverantwortlich bewegen und gestalten.

Aus meiner Sicht geht es jedoch weniger um ein Entweder-oder, sondern mehr um ein Sowohl-als-auch: Wer arbeitsreiche Phasen mit angemessenen Zeiten der Ruhe verbindet, verschafft seinem Körper und seinem Geist die Möglichkeit, wieder Kraft zu schöpfen. Dies ist zudem die Voraussetzung dafür, zufrieden und gesund zu leben und letztendlich dauerhaft leistungsfähig zu bleiben.

Und genau dieser Wunsch eint wohl die meisten Menschen: gesund zu bleiben, und zwar ganz unabhängig davon, ob die daraus resultierende Kraft für die Familie, einen Arbeitgeber, einen Verein oder einfach nur für das eigene Leben eingesetzt wird.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Ihre zeitliche und räumliche Gestaltungsfreiheit zu Hause so nutzen, dass Sie bei all Ihren vielfältigen Alltagsaktivitäten ausreichend regenerieren und zugleich produktiv bleiben. Schaffen Sie sich zu Hause einen Rückzugsplatz zum Wohlfühlen! Lernen Sie mit Hilfe einfacher Übungen aus dem Yoga verschiedene Techniken, wie Sie Ihrem Bedürfnis und der jeweiligen Situation entsprechend Tempo aus dem Lebensrhythmus nehmen und wieder Gas geben. Sie trainieren durch die Übungen auch Ihre Fähigkeit, im Alltagstrubel Ihr Befinden wahrzunehmen und gezielt zu beeinflussen. Sie erhöhen Ihre Resilienz, die Widerstandsfähigkeit gegen Stress, und können so selbst in schwierigen Situationen noch gelassen bleiben.

Werden Sie in Ihrem eigenen Reich der Herr-

scher über Ihre Lebenszeit. Bestimmen Sie selbst über die Zeiten von Aktivität und Ruhe. Wenn Sie merken, dass Sie auf diesem Wege Ihren eigenen Bedürfnissen immer besser gerecht werden, kommen Sie auch innerlich immer mehr bei sich selbst an, bis Sie schließlich ganz in sich selbst zu Hause sind!

Ulrike Reiche





EINFÜHRUNG

Pause zu Hause



Normalerweise verbinden wir mit Begriffen wie »Freizeit« oder »zu Hause sein« ein entspanntes Dasein, frei von Stress und Arbeit. Wer jedoch sein eigenes Verhalten einmal genauer unter die Lupe nimmt, wird schnell feststellen, dass dies wenn überhaupt nur phasenweise der Fall ist. Nicht wenige Menschen sind auch im privaten Umfeld unablässig mit den verschiedensten Tätigkeiten beschäftigt, und nicht immer handelt es sich dabei um Hobbys oder Sport. In diesem Kapitel betrachte ich zunächst die Lebensumstände, die den Rahmen für das Privatleben bilden. Dann gehe ich den Möglichkeiten nach, wie sich das Leben innerhalb dieses Rahmens so gestalten lässt, dass die wichtigen Dinge getan werden und gleichzeitig genügend Zeit zur Erholung bleibt.

Wozu Pause?

Eine ehemalige Kollegin sagte einmal: »Die To-do-Liste ist niemals leer.« Was für die Arbeit gilt, gilt erst recht für die Freizeit: Ich kenne niemanden, der in seinem Leben nicht ständig etwas zu erledigen hätte. Wir reden dann gern vom Freizeitstress. Wie auch immer wir es nennen, viele von uns haben das Talent, ihren Tag auch ohne Arbeitsauftrag eines Chefs mit den unterschiedlichsten Tätigkeiten zu füllen.

Einerseits gibt es offensichtliche Aufgaben, wie zum Beispiel den Haushalt, der immer wieder in Ordnung gehalten und organisiert werden will. Wer ein Haus hat, wird einen Teil seiner freien Zeit im Garten verbringen und bei Bedarf etwas reparieren. Viele machen einmal im Jahr ihre Steuererklärung, genauso wie sie regelmäßig ihre Finanzen überprüfen und Rechnungen bezahlen. Solche Dinge gehören zum Leben jedes Menschen dazu – wie umfangreich sie sind, mag individuell sehr verschieden sein. Doch was uns alle eint, ist die Herausforderung, den alltäglichen Dingen fortlaufend Rechnung zu tragen und sie zu bewältigen.

Andererseits entwickeln sich manche unserer Tätigkeiten über die Zeit zu Gewohnheiten, die wir nicht mehr hinterfragen. Vielleicht haben Sie vor Jahren einmal aus Interesse ein Hobby aufgenommen, das seitdem einen gewissen Raum in Ihrem Leben einnimmt. Egal, ob es sich dabei um Sport, eine kreative Aktivität oder eine Vereinsfunktion handelt – Sie machen es, weil es inzwischen zu Ihrem Leben dazugehört und nicht mehr wegzudenken ist. Auf diese Weise füllen Sie Ihr Privatleben nach und nach mit allerlei Beschäftigungen aus, die mehr oder weniger dazu dienen, das Leben in vertrauter Weise aufrechtzuerhalten und/oder Sie selbst zufriedenzustellen.

Solange Sie hierdurch keinerlei Belastung erfahren, werden Sie wahrscheinlich kein Bedürfnis haben, etwas an Ihrer Lebensführung zu ändern. Wenn Sie jedoch den Eindruck haben, dass Ihnen die Dinge hier und da über den Kopf wachsen und Sie weder dem eigenen Anspruch noch den Anforderungen anderer gerecht werden, ist es sinnvoll, das eigene Verhalten einmal selbstkritisch zu hinterfragen. Dies gilt insbesondere dann, wenn sich

Ihre Lebenssituation verändert (hat), zum Beispiel durch ein neugeborenes Kind, die Pflege eines Angehörigen, einen Jobwechsel oder die Diagnose einer Krankheit bei Ihnen selbst oder bei einem nahestehenden Angehörigen oder Freund.

So unterschiedlich die genannten Situationen auch sein mögen, sie alle gehen mit Zusatzbelastungen einher, die häufig eine Anpassung alter Gewohnheiten erfordern. Dabei kommen übrigens nicht nur die zeitliche Komponente oder organisatorische Fragen des Lebens ins Spiel. Ganz wesentlich sind auch psychomentele Belastungsfaktoren wie zum Beispiel die Sorge um einen erkrankten Partner oder die Angst, den neuen Herausforderungen nicht gewachsen zu sein. Menschen neigen dazu, gerade diese seelischen Aspekte zu verdrängen oder zu unterschätzen. Doch sie kosten uns genauso viel Kraft und Energie wie etwa die Organisation eines Umzugs oder eine Haushaltsauflösung.

Beim Autofahren beobachten wir ganz selbstverständlich den Verkehr und fahren vorausschauend. Ebenso sinnvoll ist es, den oben beschriebenen Situationen mit Weitblick zu begegnen, frei

nach dem Motto »Augen auf und durch!«. Je frühzeitiger Sie sich mit möglichen oder notwendigen Konsequenzen auseinandersetzen, desto vielfältiger sind Ihre Gestaltungsmöglichkeiten. Beispielsweise können Sie Aufgaben innerhalb der Familie neu organisieren oder ganz an Dritte abgeben. Ziehen Sie schon Konsequenzen, bevor Ihnen die Dinge zu viel werden, anstatt sich weiterhin damit herumzuschlagen, das alte Leben mühsam aufrechtzuerhalten! Einige Seiten weiter, im Kapitel »Pause kann man lernen«, finden Sie Anregungen, wie Sie Ihrem anspruchsvollen Alltag einen Rhythmus geben und regelmäßig die notwendigen Verschnaufpausen einlegen.

Bevor Sie jedoch dorthin blättern, lade ich Sie dazu ein, Ihr Privatleben etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Nutzen Sie die nachfolgende Bestandsaufnahme, um sich bewusst zu machen, wie viel Zeit Sie in die verschiedenen Tätigkeiten investieren und welche davon für Sie wirklich bedeutsam sind. Prüfen Sie anschließend, wie zufrieden Sie mit dem Ergebnis sind. Auf diese Art finden Sie Anknüpfungspunkte für mögliche Kon-

sequenzen, die Sie jetzt sofort oder im Falle einer Zusatzbelastung ziehen können.

Die Reflexionsfragen dienen dazu, dass Sie sich ein Bild von Ihrer derzeitigen Lebenssituation machen. Bitte beachten Sie: Es geht bei dieser Übung darum, einen Handlungsspielraum zu erkennen. Vermeiden Sie also, sich etwas zurechtzubiegen. Seien Sie stattdessen einfach ehrlich zu sich selbst und gewinnen Sie Klarheit über Ihre derzeitige Lebensgestaltung. Nehmen Sie sich einen Stift und machen Sie Ihre Notizen direkt im Buch oder auf einem Stück Papier.

Begegnen Sie Veränderungen
im Leben **mit Weitblick** und
gestalten Sie Ihren Alltag schon
um, bevor Ihnen alles zu viel wird.

1. Verteilen Sie die Stunden, die Sie wach und aktiv sind, auf die verschiedenen Bereiche. Gehen Sie von einem durchschnittlichen (Wochen-)Tagesverlauf aus, ohne besondere Ereignisse zu berücksichtigen:

<p>Haushaltsführung z. B. Einkaufen, Aufräumen, Putzen, Gartenarbeit, Finanzen</p>	<p>Beruf auch: Arbeitsweg, berufs- bezogene und persönliche Fortbildung, ehrenamt- liche Tätigkeit</p>
<p>Hobbys & Interessen, Sport, Wellness, Gesundheit Zeit, die Sie in Ihr eigenes Wohlbefinden bzw. zu Ihrem eigenen Vergnügen investieren</p>	<p>Familienmanagement beinhaltet Kinder- betreuung, die Pflege Familienangehöriger, Beziehungspflege: Partner und Freunde</p>

2. Betrachten Sie das Ergebnis und bewerten Sie auf einer Skala von 0 bis 10: Wie zufrieden sind Sie mit der Zeitverteilung?
0 = völlig unzufrieden 10 = sehr zufrieden

3. Wenn Sie mit Ihrem Ergebnis unzufrieden sind:
- a) In welchem Bereich hätten Sie gern mehr Zeit zur Verfügung?
 - b) Für welchen Bereich würden Sie gern weniger Zeit aufwenden?
 - c) Wie könnte ein erster hilfreicher Schritt aussehen, um Ihren Skalenwert zu verbessern?
 - d) Was müssten Sie selbst dafür tun?
 - e) Wer oder was könnte Ihnen helfen?
4. Was Ihnen wirklich wichtig ist:
- a) Schreiben Sie zehn Dinge auf, die Ihnen wirklich wichtig sind.
 - b) Unterstreichen Sie die drei wichtigsten.
 - c) Schreiben Sie nun mindestens fünf Dinge auf, die Sie künftig tun möchten bzw. für die Sie gern mehr Zeit als bisher einsetzen möchten.
 - d) Reduzieren Sie diese Wunschliste auf die zwei wichtigsten Punkte.
 - e) Fassen Sie nun die unter b) und d) benannten Punkte in einer Liste zusammen.

5. Der Preis der Veränderung:
- a) Was müssten Sie tun, um Ihre Wünsche in die Realität umzusetzen?
 - b) Worauf würden Sie freiwillig verzichten, um Ihren Wünschen näherzukommen?
 - c) Welche Konsequenzen hätte es, wenn Sie die eine oder andere Aufgabe nicht mehr selbst übernehmen würden?
 - d) Könnten Sie diese (und/oder weitere Aufgaben) an andere Personen abgeben?
 - e) Welche Aufgaben könnten Sie einfach liegenlassen, ohne dass die Welt zusammenbrechen würde?

Pause im Familienleben

Wer im Familienverbund lebt, ist natürlicherweise mit einer Vielzahl unterschiedlicher Interessenlagen und organisatorischer Herausforderungen konfrontiert. Eine bekannte Werbung verweist nicht umsonst auf das notwendige »Management eines Familienunternehmens«, um all diesen Aspekten gerecht zu werden. Dazu zählen auch die eigenen

Ansprüche an Kinder, den Partner und – last but not least – an sich selbst. Hinzu kommen Einflüsse von außen wie etwa der ungeplante Stundenausfall in der Schule, ferienbedingte Schließzeiten der Kita oder verspätete Bahnen bei Berufspendlern, die den normalen Tagesablauf durcheinanderwirbeln. Gemeinsame Zeiten für Austausch und Entspannung zu finden ist für viele Familien eine weitere Herausforderung.

Wie bekommt man also die verschiedenen Interessenlagen und fixen Termine eines jeden Einzelnen unter einen Hut und schafft Momente, in denen sich die Familienmitglieder begegnen beziehungsweise zur Ruhe kommen? Wichtig wäre es, den Tag zeitlich zu strukturieren und dabei alle Familienmitglieder ins Boot zu holen. Eine Möglichkeit dazu bieten gemeinsame Mahlzeiten, etwa das Mittag- und/oder das Abendessen, das immer zur gleichen Zeit stattfindet. Was jedoch noch vor einigen Jahrzehnten der allgemeingültige Takt eines jeden Familienlebens war, erfährt eine Veränderung: Von vielen meiner Bekannten weiß ich, dass sie neben dem Frühstück nur eine zusätzliche

Mahlzeit einnehmen, am Wochenende in der Regel am späten Nachmittag oder frühen Abend. Einmal ganz abgesehen von ernährungsrelevanten Aspekten solcher Gewohnheiten zeigt dieses Beispiel, wie sich unser Verhalten verändert.

Gemeinsame Mahlzeiten strukturieren nicht nur den Tag, sie haben auch eine wesentliche soziale Funktion innerhalb der Familie oder des Freundeskreises: Sie sind wichtige Momente, für die wir unsere Aktivitäten unterbrechen, um uns mit anderen Menschen an einen Tisch zu setzen, uns mit ihnen zu unterhalten und auf andere Gedanken zu kommen. Häufig sind dies auch die Augenblicke im Tagesablauf, in denen wir uns über gemeinsame Aktivitäten abstimmen. Fallen solche Gelegenheiten teilweise oder ganz weg, verlieren wir nicht nur einen Teil des Miteinanders, sondern auch einen Fixpunkt der Zeitgestaltung und des gemeinsamen Lebensrhythmus.

Zunehmend übt auch die Flexibilisierung der Arbeitszeit Einfluss auf unser Freizeitverhalten aus. Flexible Arbeitszeiten können Vor- und Nachteile für das Privatleben haben. Gelingt es, die Ar-

beit sinnvoll mit privaten Interessen zu verbinden, dann liegen große Chancen darin. Bedeutet flexible Arbeitszeit, vorrangig beruflichen Anforderungen gerecht zu werden – also flexibel im Sinne des Arbeitgebers zu sein –, dann kommen die persönlichen Bedürfnisse zu kurz, und es kann sogar das Familienleben beeinträchtigt werden.

Im Idealfall ist Flexibilität für Sie ein guter Weg: So wie im Job Arbeitsabläufe und Servicezeiten zu berücksichtigen sind, so sollten flexible Arbeitszeiten Ihnen ermöglichen, Ihre Arbeit so weit wie irgend möglich nach Ihren familiären bzw. privaten Belangen zu gestalten.

Alles in allem erfordern sowohl das Leben in einer Familie wie auch das berufliche Umfeld fortlaufende Abstimmung und Organisation. Wenn Sie sich jedoch nur nach den Anforderungen anderer richten, laufen Sie Gefahr, sich selbst aus dem Auge zu verlieren und zu einem Getriebenen zu werden. Daher ist es bedeutsam, dass Sie sich auch im hektischen Alltag im häuslichen Umfeld hin und wieder kurze Auszeiten gönnen, in denen Sie zur Ruhe kommen. In diesen Momenten können

Sie eine kleine Bestandsaufnahme Ihres Wohlbefindens vornehmen und Ihren aktuellen Bedürfnissen auf die Spur kommen. Dies ermöglicht Ihnen, wieder in Ihre Kraft zurückzufinden, bevor Sie sich anderen Dingen zuwenden.

Single-Pause

Wer alleine lebt, hat auf den ersten Blick sehr viel mehr Gestaltungsspielraum als jemand, der im Familienverbund lebt. Denn bei Singles fallen die alltäglichen Abstimmungsschleifen mit dem Partner oder Kindern weg, und scheinbar brauchen sie sich nur um sich selbst zu drehen.

Doch auch Singles haben Familie: Bei der zunehmenden Anzahl von Patchwork-Familien gibt es viele Menschen, die zwar allein leben, aber zumindest zeitweise ihre Kinder bei sich haben. So wie Singles eigene Kinder haben können, haben sie in jedem Fall auch Eltern: Gerade von Alleinstehenden wird sowohl von ihrer Familie als auch von der Gesellschaft erwartet, dass vorrangig sie es sind, die sich im Pflegefall um die alten Eltern sorgen.