



ceus[®]

Coaching

Ceus Institut

Gesundheit beginnt im Kopf
Augsburg • Düsseldorf • München

**Beruf –
Kinder – Karriere
erfolgreich leben**

von Hedwig Kinzer

Mütter unter Druck

Viele Mütter zerreißen sich zwischen den Anforderungen von Beruf und Familie und wollen alles perfekt machen. Sie spüren einen Druck, stets funktionieren zu müssen und sich dabei die eigene Verunsicherung und den Stress zwischen fürsorglicher Mutter und attraktiver und erfolgreicher Frau nicht anmerken zu lassen. Irgendetwas läuft immer schief und die daraus entstehenden Schuldgefühle steigern die Unzufriedenheit und die Verzweiflung.

Ihr schlechtes Gewissen, es allen recht zu machen, ist übermächtig, egal ob sie zu Hause oder berufstätig sind.

Schlechtes Gewissen
Druck Schlafstörung Selbstzweifel
Stress Rückenschmerzen Migräne Überforderung
Hetze Burnout

Zu hohe Erwartungen und der Druck von außen machen krank

Doch gerade bei zu hohen Erwartungen an sich selbst, ist Scheitern und Kranksein vorprogrammiert. In dem Bestreben, allem gerecht zu werden, verausgaben sich Mütter, bis es nicht mehr weiter geht.

Sabine,

42, Optikerin, 2 Kinder 8 und 12 Jahre, lebt mit ihren Kindern und ihrem Lebensgefährten in einer ländlichen Region, sie will Beruf, Kinder und Haushalt im Griff haben und sagt:

„Manchmal ist es einfach nur ein Hamsterrad“

„Eigentlich möchte ich gern an meinem freien Tag Fitness machen, doch bis ich wieder zu Hause bin, sind zwei Stunden vergangen und nichts ist passiert. Obwohl mir der körperliche Ausgleich gut täte, das meint auch mein Partner, der geht regelmäßig zum Joggen. Doch der ist auch nicht für Haushalt, Hausaufgaben, Fahrdienste, Arztbesuche zuständig und was alles so mit zwei Kindern zusammenhängt. Ich weiß: ich müsste mehr loslassen und delegieren. Doch das ist leichter gesagt als getan, wenn es dann in der Schule Fünfer hagelt und die Kinder dann nur noch vor dem Computer sitzen und der Mann am Abend vorwurfsvoll auf die Wäscheberge schaut. Im Job ist es nicht anders. Nie bin ich ganz richtig bei der Sache und die Kollegen schauen auch immer komisch wenn ich nachmittags um 15 Uhr nach Hause gehe, die denken wohl ich hab jetzt frei. Interessan-

te Projekte bekomme ich auch nie, da ich durch meine Teilzeitstelle ja auch nicht immer verfügbar bin. Als Mutter wirst du eh nicht so ernst genommen im Beruf. Manchmal denke ich mir: Ich dürfte mir nicht so viel gefallen lassen und mehr den Mund aufmachen. Doch dazu fehlt mir einfach die Kraft. Ich versuche alles so gut wie möglich zu machen, wenn ich Notwendigkeiten nicht erledigen kann, dann liege ich nachts wach und grübele. Also rase ich lieber durch meinen Alltag und hab wenigstens das Gefühl, alles getan zu haben, was ich kann.“

Kann das nicht anders gehen?

Aber wie?

Mütter denken oft:

- **Vereinbarkeit kostet enorm viel Kraft!**
- **Mich unterstützt eh keiner!**
- **Kollegen & Kolleginnen ohne Kinder sind leistungsfähiger!**
- **Mütter im Beruf werden nicht ernst genommen.**
- **Mit Kleinkindern bleibt meine Karriere auf der Strecke.**
- **Vorgesetzte haben Vorurteile!**
- **Präzise Eltern und beruflich erfolgreich sein ist schwierig.**

Durch diese Zweifel, Ängste und Unsicherheiten sowie das andauernde darüber Nachdenken, sabotieren viele Frauen ihr eigenes Ziel. Ihre Energie richtet sich mehr auf die Hindernisse, als auf die Möglichkeiten. Denn durch diese Denkblockaden entwickeln sich regelrechte Motivationsknoten, aus denen sie keinen Ausweg finden. Diesen negativen Gedanken entsprechend nehmen sie ihr Umfeld wahr.

**„Ich
MUSS
noch!?“**

**„Die Meinung die Du von Dir selbst hast,
bestimmt letztendlich
welches Leben Du führst.“**

Carol Dweck

Umdenken mit der Ceus Methode®

in ein gesundes und selbstbestimmtes Leben

Durch das Coaching mit der Ceus Methode® werden erfahrene und behindernde Muster, Überzeugungen und Einstellungen aufgedeckt und aufgelöst. Das Denken wird in die Richtung gelenkt, das dem wahren Wunsch und Ziel entspricht. Es bilden sich umgehend neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn, die eine dauerhaft Umsetzung im Alltag ermöglichen.

Was geschieht wenn ich aufhören zu denken: Ich muss noch!?



In **8 Sitzungen** lernen Sie:

konsequent umzudenken,

Ihre Gedanken bewusst wahrzunehmen und zu steuern.
Dies setzt enorme Kräfte frei, die gegenwärtig vom Stress absorbiert
werden. Diese neue Energie zeigt sich dann in:

- **Lockerheit und Optimismus**
- **Lebensfreude und Elan**
- **Fokussierung auf die eigenen Stärken**
- **Ja und Nein sagen können**
- **Selbstvertrauen und Umsetzungskraft**
- **abgeben und delegieren können**
- **veränderter Ausstrahlung und Anziehungskraft**

Ceus Coaching®

Sie möchten es angehen?
Vereinbaren Sie ein
kostenloses
Informationsgespräch:
Telefon 0821- 50878111

Netzwerk für berufstätige Mütter

Jeden 1. Donnerstag im Monat um
19.30 Uhr in Augsburg.
Info und Anmeldung unter
www.hedwig-kinzer.de



Hedwig Kinzer, geb. 1966
Ceus Coach, Sozialpädagogin und Trainerin,
verheiratet, 3 Kinder

Zwei Herzen schlagen in meiner Brust - Mutter und berufstätig sein. Doppelfreude statt Doppelbelastung. Erfolg im Beruf und eine gut gelaunte Mutter. Ist das auch Ihr Wunsch? Dann unterstütze ich Sie im Ceus Coaching umzudenken, Ihren gedanklichen Knoten zu entwirren und Ihre eigene Lösung zu finden.

Sie erreichen dadurch schnell und effektiv eine Veränderung, denn die Wirkung der Ceus Methode® setzt unmittelbar nach der ersten Sitzung ein.

Gehen Sie mit mir und der Ceus Methode® einen neuen Weg und ziehen Sie in Ihr Leben Antrieb und Schwung, Kraft und Energie und vor allem Lebensfreude.

Ceus Coaching® Hedwig Kinzer

Völkstraße 27 | 86150 Augsburg
Telefon 0821- 50878111
Mobil 0173 – 2124678
kinzer@ceus-coaching.de
www.hedwig-kinzer.de



Barbara Volkwein



Hedwig Kinzer



Katja Fröchtenicht



Tanja Augsten



Anabelle Thyssen-Rau



Cristina Dragu



Ceus Institut

www.ceus-coaching.de

www.ceus-online-coaching.de