

Die 4 Phasen des inneren Aufräumens – Teil 3: Recharge

(Dies ist Teil einer 4teiligen Serie zum inneren Aufräumen im Familienalltag.)

Alles, was du in die Welt setzt – sei es ein Kind, ein Buch, ein Projekt, eine Idee oder ein gesundes Mittagessen – braucht deine Aufmerksamkeit, deine Kreativität, deine Energie, deine Leidenschaft und deine Zeit. Aber manchmal finden wir diese Zeit nicht, uns fehlt die Kreativität, wir wissen nicht, woher wir unsere Energie nehmen sollen, wir fühlen uns ausgelaugt und leer und wir denken, wir hätten nichts mehr zu geben.

Finde heraus, in welcher Phase du dich gerade befindest. Ich nenne die 4 Aufräum-Phasen „Reset, Refresh, Recharge, Repeat“. Und meine damit das Innehalten und Zurücktreten (Reset), die Erholung und Selbstwahrnehmung (Refresh), das Auffüllen deines Leben mit Herzensprojekten (Recharge) und die stetige Erinnerung an deine Prioritäten (Repeat).

Konzentriere dich auf das, was in der jeweiligen Phase umsetzbar ist. Schau nicht auf das, was andere gerade tun oder haben. Bleibe bei dir und dem, was du jetzt brauchst.

Und dann nutze die 4 Phasen des inneren Aufräumens ganz bewusst, um dich wieder dorthin zu holen, wo du sein willst. In einem erfüllten, stimmigen Familienalltag.

[Trage dich als Martamam-Insider](#) ein und verpasse nicht Teil 4 der Beitragsreihe. [Teil 1 findest du hier](#) und [Teil 2 hier](#).
)

Teil 3: Recharge

Darf es noch etwas mehr sein als im letzten Teil? Da ging es zunächst einmal darum, auf dich selbst zu hören und dich wieder „aufzupäppeln“.

Nun kannst du dafür sorgen, dass in deinen Alltag mehr von dem hineinkommt, was für dich wirklich zählt.

Überdenke deine Prioritäten, schaffe Platz für das, was du wirklich willst.

Beginne deinen Alltag mit deinen Herzenswünschen aufzufüllen.

Der passende Zeitrahmen findet sich bedauerlicherweise nicht von allein. Du selbst musst ihn erschaffen. Denn darauf zu warten, dass einmal alles erledigt ist und dann irgendwann auch noch ein bisschen Zeit für dich selbst übrig bleibt, führt zu *niemals*.

Bevor du aber dein Inneres mit deinen Frei(t)räumen füllst, musst du herausfinden, was du willst.

Was ist dir wirklich, wirklich wichtig?

Für mich sind es Zeit für meinen Beruf, meine Familie, mein eigenes Wohlergehen, mein Blog und meine Freunde.

Was ist es für dich? Was wünschst du dir? Notiere es dir.

Das ist wichtig, denn wenn du dir selbst nicht darüber im Klaren bist, was am meisten für dich zählt, dann wird es in deinem Leben nicht so oft vorkommen, wie du es brauchst.

Sei ganz ehrlich zu dir und denke daran, dass es für *dich* wichtig sein soll. Nicht für deine Familie, deinen Mann, deine Mutter, die Gesellschaft oder Freunde. Was anderen etwas

bedeutet, muss es für dich noch lange nicht sein. Und nur weil jemand meint, es sollte dir etwas Bestimmtes wichtig sein, muss es für dich nicht zwangsläufig ebensolche Priorität besitzen.

Diese Phase des Suchens fiel mir persönlich lange Zeit am schwersten. Mein Mann meinte es nur gut als er mich immer wieder dazu aufforderte, ihm zu sagen, was ich wollte. Ihm Bescheid zu geben, wenn ich ausgehen, zu einem Kurs oder sonst etwas tun wollte. Er hätte mir nicht im Wege gestanden. Er hätte sich um die Kinder gekümmert, wenn möglich auch seine Termine verlegt und dafür gesorgt, dass ich die Zeit für mich bekomme.

Das Problem war, ich hatte keine Ahnung, was ich wollte.

Meiner Bestimmung nachgehen, meine verborgenen Stärken und Talente erkennen, den Sinn meines Lebens finden?

Ich glaube nicht so wirklich daran, dass es nur *das eine* im Leben gibt, für das ich geboren bin. Nicht einmal, wenn es um meine Kinder geht. Ich mag die Vorstellung, dass ich vieles bin. Eine Schreiberin, eine Freundin, eine Ehefrau, eine Mutter, eine Forscherin, eine Schwester, eine Tochter, eine Lehrerin...Es gibt für mich nicht *die* eine Aufgabe, *das* eine Konzept, *das* eine allumfassende Ziel.

Eines wusste ich schon, dass ich am besten bin, wenn ich mich am besten *fühle*. Wenn ich mich danach orientiere, was sich für mich stimmig anfühlt, mir gut tut und mich glücklich macht. Wenn ich mich auf das einlassen kann, was ich *bin*.

Aber auch auf dieses Bauchgefühl konnte ich in meiner Erschöpfung nicht zurückgreifen.

Was fühlte sich überhaupt noch gut an? Ich wusste es nicht.

Ich hatte nur die eine Gewissheit, dass das Leben zwar als kurz galt, aber auch lang war. Dass jede Phase im Leben seine

eigenen Bedürfnisse mit sich brachte, dass ich auf dem Weg war, herauszufinden, was ich wollte und dass im Moment eben genau das *alles* war.

Ich würde eben eine Weile nicht so genau wissen, was ich wollte.

Das fand ich zuerst furchtbar. Bis dahin hatte ich immer ein Ziel, ein Projekt ein Vorhaben gehabt, für das ich brannte, das mir sinnvoll vorkam, dass den Energieaufwand lohnte. Jetzt fühlte ich das nicht mehr so. Ich fühlte mich leer und das machte mir Angst. Bis mir jemand, den ich sehr schätzte, versicherte, dass diese Unsicherheiten und Zweifel oft mit Veränderungsprozessen einhergehen. Dass ich mit genau dieser Ungewissheit auf dem richtigen Weg war.

Mit dieser Erklärung konnte ich leben.

Bis ich wusste, was ich wollte, würde ich mich nun also durch Bücher lesen, dafür sorgen, dass ich genug aß und schlief. Vielleicht einen Achtsamkeitskurs buchen. Ich würde mir Auszeiten nehmen, ich würde auch mal alleine weg fahren.

Auf einmal waren da schon eine ganze Menge Dinge, die ich wirklich, wirklich wollte.

Ich brauchte nicht darauf zu warten, dass mir meine Bestimmung begegnete. Ich konnte immer schon mal anfangen, etwas auszuprobieren und in mich hineinzuhören, ob mir gut tat, was ich da so *behelfsweise* tat. Ich ging mit meinen Kindern ins Kino, ich verbrachte ein Wochenende am Meer, ich führte mein Montagabend-alleine-ausgeh-Roséwein-Ritual ein, ich sah mir Serien auf Netflix an, ich begann meine Freizeit nach dem Spaßfaktor zu gestalten.

Ich begab mich auf die Suche nach dem, was ich wollte.

Und ich fand einiges.

Das alles war ja irgendwie auch *ich*.

Ich weiß zwar auch heute noch nicht genau, wohin mich das führt und ob sich irgendwann einmal eine neue Bestimmung darin findet.

Aber ich behalte meine Augen und mein Herz offen.

Ich versuche Geduld zu haben und vertraue darauf, dass ich schrittweise meine Wünsche ins Leben lasse. Dass ich mich mit jedem dieser Ausprobier-Ich gucke mal-Schritte verändere, auch wenn ich noch keine genaue Vorstellung davon habe, wohin ich damit gehe.

Wenn es dir also schwer fällt, konkret zu benennen, was du willst, dann scheue dich nicht davor, dich auszuprobieren. Schreibe auf, was du *probieren* willst. Schreibe auf, dass du Zeit mit dir alleine verbringen willst und entscheide spontan, was du mit dieser Zeit anfängst. Schreibe auf, dass du wieder malen willst, dass du singen und tanzen willst und warte ab, welche Gelegenheit dafür um die nächste Ecke kommt.

Nimm dir vor, auf der Suche zu sein.

Wenn du nicht weißt, was
du willst, nimm dir vor, auf
der Suche zu sein!

[Martamam.de]

Ich finde das ist ein perfekter Anfang, um dein Leben wieder mit deinen eigenen Wünschen aufzufüllen.

Wie ist deine Erfahrung mit dem, was du willst? Weißt du es ganz genau oder bist du noch auf der Suche? Berichte mir, was sich für dich ergeben hat und ob du auch die Phasen genießen kannst, in denen auf der Suche bist und noch keine genaue

Vorstellung von deinen Herzenswünschen hast. Ich freue mich,
von dir zu lesen.

Sei du und
geniesse den
Tag!

Deine
Manuela

P.S. Dieser Artikel und die 3 weiteren Teile der Beitragsreihe
erscheinen im Rahmen der Blogparade von der lieben Sabine von

[Ordnungsliebe](#), Sunday von [the organizedcardigan](#) und Anita von [rosanisiert](#) unter dem Thema [“Alles neu macht der Frühling: Mein Tipp für ein ordentliches 2018”](#).

P.P.S. Ich laden dich ein zu meinem **14tägigen WENIGER VEREINBAREN. MEHR LEBEN – Experiment**. Wir beginnen am 12. März und enden damit am 25. März. Unser 14-Tage Abenteuer wird den Fokus im Alltag verändern und wir werden mehr von dem in unser Leben holen, was uns wirklich wichtig ist und was uns gut tut. Lies mehr zum [„WENIGER VEREINBAREN. MEHR LEBEN – Experiment.“](#) oder [melde dich direkt dafür an](#).