

Und wo bist DU darin?

Denkanstöße, um dich selbst wahrzunehmen, deine eigenen Möglichkeiten zu entdecken und ihnen im Alltag Raum zu geben.

Du organisierst. Du kümmerst dich. Du denkst mit.
Im Beruf, in der Familie, in deinen Beziehungen.

Vieles gelingt dir so selbstverständlich, dass du es selbst kaum noch bemerkst. Und trotzdem fehlt etwas.

Vielleicht ärgerst du dich immer häufiger. Vielleicht wünschst du dir Anerkennung. Vielleicht freust du dich auf einen freien Nachmittag - und weißt dann gar nicht, wonach dir eigentlich ist.

Wie fühlst du dich in deinem Leben?

Nimm dir einen Moment für diese Frage. Mit deinem ganzen Körper. Was bemerkst du gerade? Anspannung? Müdigkeit? Unruhe? Oder kommt schon bei der Frage ein tiefer Atemzug?

Du musst daraus noch nichts machen.
Erst einmal bist du da.

Was von dir bekommt wenig Raum?

Was begeistert dich? Was gelingt dir leicht? Welche Ideen tauchen immer wieder auf - und werden genauso regelmäßig auf später verschoben?

Vielleicht zeichnest du gern. Vielleicht kannst du Menschen zusammenbringen. Vielleicht brauchst du Bewegung, Stille oder etwas ganz anderes, als du dir bisher zugestehst.

Und vielleicht weißt du es gerade überhaupt nicht. Auch dort können wir anfangen.

Sich erkennen kann überraschend sein.

Eine Frau, die ich begleitete, sagte zu mir:

„Du bist der erste Mensch, von dem ich höre, dass ich so, wie ich bin, okay bin.“

Dieser Satz ist mir geblieben. Wir verbringen viel Zeit damit, Erwartungen zu erfüllen. Dabei kann die Frage untergehen, was uns selbst entspricht.

Und wie wird daraus Alltag?

In meiner Arbeit gebe ich deinen Fragen Raum. Ich höre zu, frage nach und benenne, was ich wahrnehme. Manchmal entsteht ein Bild. Manchmal ein Widerspruch. Manchmal lachen wir.

Du prüfst: Erkenne ich mich darin wieder? Was macht das mit mir? Auch dein Nein gehört in dieses Gespräch.

Eine berufstätige Mutter geht nach der Arbeit nach Hause. Der Arbeitstag ist vorbei. Im Kopf läuft er weiter. Zu Hause warten die nächsten Fragen und Aufgaben.

Eine Möglichkeit, die wir gemeinsam ausprobieren können: Vor dem Heimkommen kurz innehalten. Die Arbeit in Gedanken an einen Nagel hängen. Morgen ist wieder Zeit für sie.

Wie bin ich gerade da?

Was brauche ich?

Wie möchte ich als ich meiner Familie begegnen?

Ein kleines Ritual. Ob es hilft, zeigt sich in ihrem Alltag. Dann schauen wir weiter. So kann aus einer Erkenntnis ein eigener Schritt werden.

90 Tage Miteinander

Manches erkennst du in einem Gespräch. Wie du damit leben möchtest, erprobst du zwischen den Gesprächen.

In „90 Tage Miteinander“ begleite ich dich persönlich per Telefon oder online. Wir schauen auf das, was dich bewegt, erkunden deine Wünsche, Talente und Neigungen und entwickeln Schritte, die zu dir und deinem Alltag passen.

Du bringst deine Erfahrung mit. Ich bringe meine Erfahrung, mein Wissen und meine Wahrnehmung ein.

Ich unterstütze dich.

Du gehst selbst.

Wenn du dich darin wiedererkennt und persönliche Begleitung möchtest, findest du Informationen und Kontakt hier:

90 Tage Miteinander ansehen →

www.hunakine.de/90-tage-miteinander

Ein erster bezahlter Einzeltermin gibt uns Raum, dein Anliegen gemeinsam anzuschauen und zu klären, ob die weitere Begleitung für dich passt.

Antje Ertl · Mentorin

Vier Jahrzehnte Erfahrung in der Begleitung von Menschen.

Hier bin ich. Von mir aus.