

# VERSTEHEN. GESTALTEN. WACHSEN.

ROMY MÖLLER | COACHING & INNOVATION



## Meine ersten 3 Monate

Gerade überschlagen sich die Nachrichten—durch Corona sind wir einmal durchgewirbelt worden. Dabei herrscht der Ausnahmezustand „erst“ 2-3 Wochen. Aber irgendwie nimmt es unseren Fokus komplett ein - auch weil sich alle Umstände geändert haben: Kinderbetreuung, Arbeit, soziales Leben, ... Die Zeit jetzt ist nicht einfach. Es gab aber auch ein Leben vor Corona und es wird auch ein Leben nach Corona geben - und es gibt auch ein Leben während Corona - nur ein anderes. Daher möchte ich dich einladen, auf die letzten drei Monate zu blicken, deinen Fokus vielleicht wieder zu erweitern und Ressourcen und Potentiale zu sehen.

**Reise einmal in Gedanken zurück. Kannst du dich noch an den 01.01.2020 erinnern? Was hast du dir vor drei Monaten vorgenommen oder gewünscht? Hattest du Vorsätze oder Ziele für das Jahr? Hast du ein Wort, welches dich 2020 begleiten sollte (z.B. Vertrauen, Mut, Liebe, ...)? Wie stark lebst du dieses Wort?**

**Lass jetzt noch einmal die letzten drei Monate Revue passieren. Was waren die wichtigsten Meilensteine und schönsten Momente bisher für dich? Was hat dich vielleicht auch geprägt? Bisher gab es mehr Wochen ohne Corona als Wochen mit Corona - vergiss das bitte nicht.**



## Meine ersten 3 Monate

Schau noch einmal ganz genau zurück. Für welche 3 Dinge/

Momente bist du in den letzten drei Monaten besonders dankbar und warum?

1

2

3

Ja, es gibt bestimmt viele Dinge, die gerade anstrengend sind - vielleicht sind aber auch schöne Dinge dabei, vielleicht konntest du schon was Neues lernen, hattest wieder mehr Zeit für etwas oder du konntest eine Erkenntnis für dich mitnehmen. Beides darf sein - beides ist okay. Wichtig ist, dass wir es wahrnehmen, wie es ist und es so akzeptieren. Wofür bist du also genau in dieser „Krise“ jetzt dankbar und was frustriert dich? Warum macht es dich dankbar/unzufrieden und was nimmst du daraus für dich mit?

Dankbar ...

Unzufrieden...

1

1

2

2

3

3



## Meine ersten 3 Monate

**Vor allem in „Krisenzeiten“ wird uns vieles bewusst -**

**hätte ich mal ..., wenn ich könnte, würde ich ..., ich vermisse ...**

**Sieh dies für dich als Chance, dir bewusst zu machen, was dir wirklich wichtig ist.**

1. Was wolltest du schon immer mal machen, wenn du Zeit hast? Wovon hast du geträumt? Kannst du es jetzt machen? Welche Hobbys hattest du als Kind/Jugendlicher/junger Erwachsener? - Manchmal vergessen wir dies in stressigen Phasen - hast du jetzt vielleicht Zeit, eins davon wiederzubeleben?

Schreibe dir vielleicht eine 6 -Punkte Liste, was du dir gern in der „Coronazeit“ gönnen möchtest, z.B. ein bestimmtes Buch lesen, jeden Tag 20 Minuten spazieren gehen, ein Bild malen, etwas Neues kochen ... - denn Struktur kann uns auch Halt geben und unsere Energie folgt immer unserem Fokus.

1

4

2

5

3

6

Vielleicht inspiriert dich auch der Artikel „Das Leben ist kein Ponyhof - oder doch?“ auf meinem Blog, dir noch einmal deine Kindheit genauer anzuschauen.

2. Was vermisst du gerade besonders? Welches Bedürfnis steckt dahinter? Wie kannst du es dennoch leben - vielleicht nur anders?



## Meine ersten 3 Monate

3. Was sind deine drei wichtigsten Werte? Wie stark hast du sie bisher gelebt bzw. lebst du sie momentan? Was nimmst du dir für die Zukunft mit?
  
4. Sicherlich hast du jetzt neue Erfahrungen gemacht - was möchtest du davon mit in die Zeit „nach Corona“ mitnehmen, was darf bleiben? Was möchtest du dann aber vielleicht auch zurücklassen?
  
5. Und jetzt reise mal ein paar Monate voraus - es ist der 31.12.2020. Und du blickst auf das Jahr zurück, was siehst du dann? Welchen Satz würdest du aus deinem Zukunfts-Ich dir jetzt für die nächsten Monate mitgeben?  
  
Wodurch kannst du dich jeden Tag an diesen Satz erinnern? Ist es ein Post-it am Spiegel, ein Hintergrundbild auf deinem Laptop, ein Lied, ...? Was erinnert dich daran?



## Meine ersten 3 Monate

Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, gerade jetzt kurz innezuhalten. Manchmal ist das im Alltag gar nicht so einfach, da laufen wir einfach weiter - immer weiter und weiter. Und dann merken wir, dass es vielleicht gar nicht der richtige Weg war. Corona hat uns vielleicht auch genau das jetzt gespiegelt.

Deshalb ist es immer wieder wichtig, sich kurz Auszeiten zu nehmen, einen Schritt zur Seite zu machen und zu schauen, wohin man eigentlich möchte; denn nur so kannst du dein Leben aktiv gestalten.

„Twenty years from now you will be more disappointed by the things you didn't do than by the ones you did do. So throw off the bowlines. Sail away from the safe harbor. Catch the trade winds in your sails.“

(Mark Twain)

Daher reflektiere ich auch alle drei Monate, um Dankbarkeit zu spüren. Aber auch, um mich neu auszurichten. Ein wichtiger Punkt ist dabei für mich auch immer mein Engagement, mein Engagement etwas Gutes zu tun und anderen etwas zurückzugeben. Daher unterstütze ich seit längerem das Bildungsprojekt „Musik macht uns gemeinsam stark“ der Berliner Hunsrück-Grundschule unterstützt. Die Elterninitiative sammelt Geld, um 30 Kindern das Erlernen eines Musikinstrument zu ermöglichen. Damit wird Kindern die Möglichkeit geboten, sich und ihre Potentiale einmal anders zu erleben und über sich hinauszuwachsen.

Auch dieses Mal möchte ich mit dem Reflexionsjournal wieder Spenden sammeln.

Wenn du also für dich persönlich einen „Wert“ aus der Reflexion mitnehmen konntest, würde ich mich freuen, wenn du als Dankeschön einen selbstgewählten Betrag an das Projekt „Musik macht uns gemeinsam stark“ spendest. Es ist aber okay, wenn das gerade für dich nicht möglich ist - vielleicht gibst du deinen Dank auch anders weiter, vielleicht durch ein Zuhören oder einen kleinen Dienst für andere. Jeder gibt seinen Beitrag in irgendeiner Form, denn gemeinsam sind wir stärker.

Mehr zu dem Projekt findest du hier: <http://hgs-musikprojekte.de/projekt>

Bitte überweise das Geld an:

Empfänger: Förderverein HGS e.V. Musikprojekt GLS Bank

IBAN: DE50 4306 0967 1178 7865 01

BIC: GENODEM1GLS

Verwendungszweck: Gemeinsam schenken

Wenn du für deine Spende eine Spendenquittung benötigst, dann gib bitte beim Verwendungszweck noch zusätzlich deine Anschrift an. Ich danke dir für deine Unterstützung und wünsche dir alles Gute für die nächste Zeit.

Herzliche Grüße, Romy