

eBook



alltagsentspannt

**Das 7-Schritte-
Ökosystem für
entspannte Eltern trotz
Stress**



danielschmalhaus.de

Herzlich Willkommen



Lieber Familienmensch,

ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und eigenen Bedürfnissen zu finden, stellt oft eine große Herausforderung dar, die manchmal überwältigend sein kann. Wer kennt nicht das Gefühl, ständig jonglieren zu müssen, ohne dabei das eigene Wohlbefinden aus den Augen zu verlieren? In unserer dynamischen und anspruchsvollen Welt erscheint dieser Balanceakt immer komplexer. Doch ich versichere dir, es gibt praktikable Wege und Strategien, die dir helfen können, diese scheinbar unvereinbaren Bereiche deines Lebens in Einklang zu bringen. In diesem eBook nehme ich dich an die Hand und führe dich durch ein maßgeschneidertes 7-Schritte-Ökosystem, das speziell entwickelt wurde, um dir zu zeigen, wie du Beruf, Familie und Selbstpflege nicht nur ausbalancieren, sondern sie in einer harmonischen und bereichernden Weise miteinander verweben kannst.

Herzlichst,

Daniel



INHALT

alltagsentspannt - Das 7-Schritte-Ökosystem für entspannte Eltern trotz Stress

04

1 EINFÜHRUNG

06

2 HERAUSFORDERUNGEN BERUFSTÄTIGER ELTERN

09

3 GRUNDLAGEN DER WORK-LIFE-INTEGRATION

12

4 DAS 7-SCHRITTE-ÖKOsystem

18

5 DEIN WEITERER WEG

19

6 MOTIVATION



03

1 EINFÜHRUNG

DIE RELEVANZ VON WORK-LIFE - INTEGRATION IN DER HEUTIGEN ZEIT



Traditionelle Konzepte wie die Work-Life Balance sind in der heutigen Zeit oft nicht mehr ausreichend. Das Streben nach einer klaren Trennung von Arbeits- und Privatleben wird immer unrealistischer, da sich die Grenzen zunehmend verwischen. In dieser schnelllebigen Welt, in der sich alles im ständigen Wandel befindet, reicht es nicht mehr, nur von Balance zu sprechen. Work-Life-Integration geht einen Schritt weiter und verbindet alle Bereiche unseres Lebens miteinander, so dass sie harmonisch ineinandergreifen. Es geht darum, die verschiedenen Lebensbereiche so zu gestalten, dass sie sich gegenseitig bereichern, anstatt im Konflikt miteinander zu stehen.



1 EINFÜHRUNG

MEINE ERFAHRUNG UND WARUM DIESES EBOOK



Ich weiß, wovon ich spreche. Mit 15 Jahren Erfahrung in leitenden Positionen im deutschen Handel und als dreifacher Vater habe ich selbst die Herausforderungen erlebt, die es mit sich bringt, berufliche Ambitionen und familiäre Verantwortung zu vereinen. Ich habe die Hochs und Tiefs, die raschen Veränderungen im Arbeitsumfeld und die unvorhersehbaren Turbulenzen des Familienlebens aus erster Hand erlebt.

Aber ich habe auch gesehen, dass es möglich ist, einen Weg zu finden, diese beiden Welten miteinander in Einklang zu bringen. Dieses eBook basiert nicht nur auf meinen eigenen Erfahrungen, sondern auch auf den Erlebnissen und Einsichten vieler anderer berufstätiger Eltern. Durch Trial-and-Error, durch ständiges Lernen und Anpassen, haben wir Wege gefunden, ein Gleichgewicht zu schaffen, das sowohl erfüllend als auch nachhaltig ist.

Meine Mission mit diesem eBook ist es, dir praktische und bedürfnisorientierte Lösungen an die Hand zu geben. Ich möchte dich dabei unterstützen, einen Alltag zu gestalten, der nicht nur funktional ist, sondern dir auch Gelassenheit und Erfüllung bringt. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen und entdecken, wie du spielend Alltag, Arbeit und Familie meistern kannst.



DIE HERAUSFORDERUNGEN BERUFSTÄTIGER ELTERN



ALLTAG ALS JONGLEUR: BERUF, FAMILIE UND SELBSTPFLEGE

Stell dir vor, du bist in der Mitte eines Zirkuszeltens, und du jonglierst – nicht mit Bällen, sondern mit deinen täglichen Aufgaben und Verpflichtungen. Ein Ball repräsentiert deine Arbeit, ein anderer die Bedürfnisse deiner Kinder, der nächste den Haushalt, und noch ein anderer deine Selbstpflege. Du weißt, dass du keinen dieser Bälle fallen lassen darfst, und doch wird die Jonglage mit jedem Tag komplexer.



DIE HERAUSFORDERUNGEN BERUFSTÄTIGER ELTERN

Überblick über alltägliche Schwierigkeiten

Der Alltag eines berufstätigen Elternteils ist selten vorhersehbar. Hier sind einige der Herausforderungen, mit denen du dich möglicherweise konfrontiert siehst:

Schlaflose Nächte:

Gerade wenn du denkst, du hättest eine gute Nacht vor dir, wird dein Kind krank oder hat Alpträume. Das Resultat? Du gehst übermüdet zur Arbeit.

Unerwartete Arbeitsanforderungen:

Du hattest geplant, pünktlich Feierabend zu machen und Zeit mit deiner Familie zu verbringen, aber plötzlich gibt es eine dringende Aufgabe oder ein Meeting, das deine Pläne durchkreuzt.

Haushaltsmanagement:

Zwischen Arbeit und Familie bleibt oft wenig Zeit, um den Haushalt zu organisieren, Einkäufe zu erledigen oder sich um anstehende Reparaturen zu kümmern.

Selbstpflege:

Die Momente, in denen du für dich selbst sorgen kannst, sind rar. Sport, Meditation, Hobbies oder einfach nur Ruhe werden oft zur Luxusware im hektischen Alltag.

Zeitmangel und Doppelbelastung:

Die Versuchung, beiden Rollen – der im Beruf und der zu Hause – gleichzeitig gerecht zu werden, kann überwältigend sein.



DIE HERAUSFORDERUNGEN BERUFSTÄTIGER ELTERN

Du bist nicht allein

Wenn du das Gefühl hast, du bist allein mit deinen Herausforderungen als berufstätiger Elternteil, lass mich dir versichern: Das bist du nicht. Betrachtet man die Ergebnisse aus Studien und Umfragen, wird schnell klar, dass viele Eltern vor denselben Herausforderungen stehen.

Eine Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) aus dem Jahr 2018 liefert hierzu aufschlussreiche Daten: Etwa 60% der berufstätigen Eltern in Deutschland geben an, regelmäßig in Zeitnot zu geraten. Diese Zeitknappheit hat erhebliche Auswirkungen auf das alltägliche Leben und kann sowohl das Familienleben als auch die berufliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen [Quelle: IW Köln, "Zeitknappheit im Alltag", 2018].

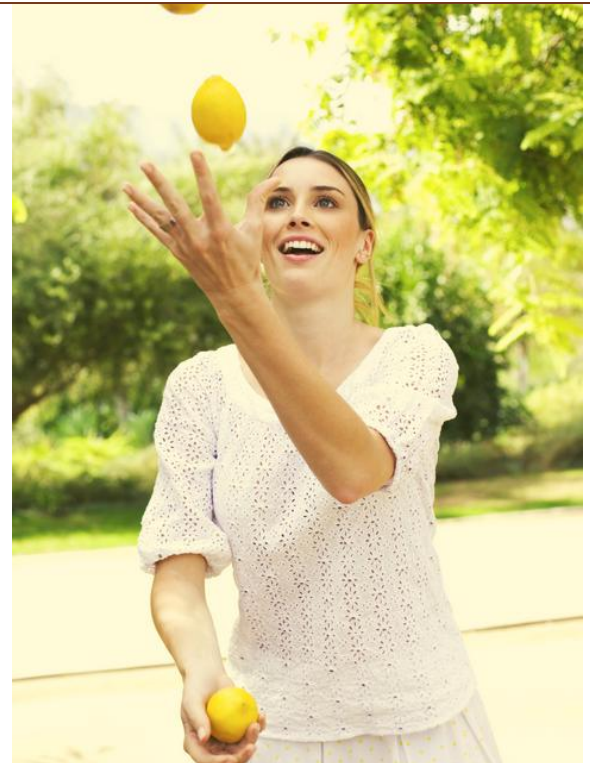
Darüber hinaus zeigt eine Umfrage von YouGov aus dem Jahr 2019, dass sich fast 40% der berufstätigen Eltern durch ihre Arbeit ständig überlastet fühlen. Dieser Wert nimmt sogar noch zu, wenn man sich Eltern mit Kindern im Alter von unter 6 Jahren ansieht – in dieser Gruppe geben 55% an, sich überlastet zu fühlen [Quelle: YouGov, "Arbeitsbelastung berufstätiger Eltern", 2019].

Diese Zahlen illustrieren eindrücklich die komplexen Herausforderungen, vor denen berufstätige Eltern in unserer Gesellschaft stehen.



3

GRUNDLAGEN DER WORK-LIFE- INTEGRATION



Der Begriff "Work-Life Balance" hat über die Jahre viel Aufmerksamkeit erregt. Es ging stets darum, einen Ausgleich zwischen der Arbeit und dem Privatleben zu schaffen, als wären es zwei getrennte Welten, die in Harmonie gebracht werden müssen. Doch in unserer modernen, vernetzten Welt brauchen wir einen neuen Ansatz: **Work-Life-Integration.**



WORK-LIFE-INTEGRATION: GRUNDLAGEN



WAS IST WORK-LIFE - INTEGRATION?

Work-Life-Integration ist nicht einfach nur ein neues Schlagwort, sondern eine fortschrittliche Denkweise. Anstatt Arbeit und Freizeit als zwei voneinander getrennte Welten zu betrachten, geht es bei der Integration darum, diese Bereiche nahtlos miteinander zu verknüpfen. Es bedeutet, dass du arbeiten kannst, während du mit deiner Familie im Park bist, oder vielleicht einen persönlichen Anruf während einer Arbeitspause tätigst. Dieser Ansatz erkennt an, dass unsere Rollen und Verantwortlichkeiten im Leben nicht einfach an- und ausgeschaltet werden können, sondern dass sie fließend ineinander übergehen.



WORK-LIFE-INTEGRATION: GRUNDLAGEN

Wie unterscheidet es sich von Work-Life-Balance?

Das traditionelle Modell der Work-Life-Balance basiert auf der Vorstellung, dass es möglich ist - und sogar wünschenswert -, Arbeit und Freizeit strikt voneinander zu trennen. Es erzeugt oft das Bild einer Waage, bei der beide Seiten im Gleichgewicht sein sollten. Doch diese Vorstellung kann Druck erzeugen. Wenn eine Seite "überwiegt", fühlen wir uns oft schuldig oder überfordert.

Work-Life-Integration hingegen nimmt an, dass unser Leben aus einer Vielzahl von Rollen besteht, die fließend ineinander übergehen. Anstatt zu versuchen, diese Rollen zu trennen, ermöglicht uns dieser Ansatz, sie auf eine Weise zu integrieren, die für uns funktioniert. Das kann bedeuten, morgens zu arbeiten, nachmittags Zeit mit der Familie zu verbringen und dann am Abend noch ein paar Stunden zu arbeiten, wenn die Kinder im Bett sind. Es geht nicht um das perfekte Gleichgewicht, sondern darum, einen Rhythmus zu finden, der zu unserem Leben passt.

Der Schlüssel zur erfolgreichen Work-Life-Integration liegt darin, sich seiner eigenen Bedürfnisse und Prioritäten bewusst zu sein und Flexibilität zu ermöglichen, wo es möglich ist. Es geht nicht darum, ständig in der Arbeit aufzugehen oder die Familie zu vernachlässigen. Es geht darum, beide Bereiche so zu gestalten, dass sie im Einklang miteinander stehen und dir ermöglichen, in beiden Bereichen zu gedeihen.



4 DAS 7-SCHRITTE- ÖKOSYSTEM



Nachdem wir die Grundlagen der Work-Life-Integration erkundet haben und verstehen, wie wichtig es ist, unsere beruflichen und privaten Rollen nahtlos miteinander zu verbinden, ist es an der Zeit, praktische Schritte zu unternehmen. Die Herausforderungen, denen sich berufstätige Eltern täglich stellen, erfordern mehr als nur isolierte Tipps und Tricks; sie erfordern ein umfassendes System, das Flexibilität, Resilienz und ein tiefes Verständnis für unsere individuellen Bedürfnisse und Prioritäten bietet. Das folgende 7-Schritte-Ökosystem ist nicht nur eine Sammlung von Ratschlägen – es ist ein dynamisches Modell, das sich an deine einzigartige Situation anpasst und dir hilft, in allen Lebensbereichen zu wachsen.



4 7-SCHRITTE-ÖKOSYSTEM

7-SCHRITTE-ÖKOSYSTEM FÜR ENTSPANNUNG

1 - Selbstreflexion und Zielsetzung

2 - Zeitmanagement und Planung

3 - Kommunikation und Grenzen

4 - Selbstfürsorge als Priorität

5 - Fokussiertes Arbeiten

6 - Pausen und Energiemanagement

7 - Anpassungsfähigkeit und Resilienz



4

7-SCHRITTE-ÖKOSYSTEM

Schritt 1 - Selbstreflexion und Zielsetzung

Beginne mit einer tiefen Selbstreflexion, um deine persönlichen Werte, Wünsche und Ziele zu verstehen. Dieser Schritt ist das Kernstück des Ökosystems, da er die Grundlage für alle weiteren Aktionen bildet. Frage dich regelmäßig: Was ist mir wirklich wichtig? Was möchte ich im Leben erreichen? Wie definiere ich Erfolg in Beruf und Familie? Diese Reflexion hilft dir, deine Handlungen und Entscheidungen bewusst an deinen wahren Zielen auszurichten und sorgt dafür, dass du auf einem Pfad bleibst, der zu deinem persönlichen und beruflichen Wohlbefinden beiträgt.

Schritt 2 - Effektives Zeitmanagement und Planung

Entwickle ein Zeitmanagement-System, das flexibel genug ist, um sich deinen wechselnden Prioritäten und Lebensumständen anzupassen. Nutze Techniken und Werkzeuge, die dir helfen, den Überblick über deine Aufgaben zu behalten und gleichzeitig genügend Raum für spontane Anpassungen bieten. Lerne, wie du deine Zeit effektiv segmentieren kannst, um sicherzustellen, dass du dich sowohl auf deine beruflichen Verpflichtungen als auch auf deine Familie und dich selbst konzentrierst. Erkenne, dass effektives Zeitmanagement keine starre Struktur, sondern ein anpassungsfähiger Prozess ist, der sich mit deinen Bedürfnissen und Zielen entwickelt.



4

7-SCHRITTE-ÖKOSYSTEM

Schritt 3 - Kommunikation und Grenzen

Starke und klare Kommunikation ist entscheidend für die Aufrechterhaltung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Arbeit und Privatleben. Übe offene und ehrliche Kommunikation mit deinem Partner, deinen Kindern, Freunden und Kollegen. Lerne, Grenzen zu setzen, die deinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen deiner Familie gerecht werden. Dies beinhaltet auch, 'Nein' zu sagen, wenn nötig. Eine klare Kommunikation über deine Verfügbarkeit und deine Grenzen hilft anderen, deine Bedürfnisse zu verstehen und zu respektieren, und unterstützt dich dabei, einen ausgewogenen und weniger stressigen Alltag zu führen.

Schritt 4 - Selbstfürsorge als Priorität

Selbstfürsorge ist nicht verhandelbar. Sie ist der Treibstoff, der dich antreibt und dir erlaubt, in allen anderen Bereichen deines Lebens zu gedeihen. Integriere bewusst Aktivitäten in deinen Alltag, die dir Freude bereiten und dir erlauben, physisch, emotional und geistig aufzutanken. Dies kann von sportlichen Aktivitäten über Meditation bis hin zu kreativen Hobbys reichen. Erkenne, dass die Zeit, die du für deine Selbstfürsorge aufwendest, eine Investition ist, die deine Produktivität, deine Stimmung und deine Fähigkeit, Stress zu bewältigen, verbessert.



4

7-SCHRITTE-ÖKOSYSTEM

Schritt 5 - Fokussiertes Arbeiten und Produktivität

In einer Welt voller Ablenkungen ist es essenziell, Techniken zu entwickeln, die es dir ermöglichen, fokussiert und produktiv zu arbeiten. Schaffe eine Umgebung, die es dir erleichtert, dich auf eine Aufgabe zu konzentrieren und diese effizient zu erledigen. Dies kann bedeuten, Benachrichtigungen auf deinen Geräten zu deaktivieren, einen speziellen Arbeitsbereich einzurichten oder Zeitblöcke für konzentriertes Arbeiten festzulegen. Gleichzeitig solltest du flexibel genug sein, um deine Arbeitsweise anzupassen, wenn es die Umstände erfordern.

Schritt 6 - Strategische Pausen und Energiemanagement

Erkenne die Kraft und Bedeutung von Pausen. Lerne, wie du kurze Erholungspausen in deinen Tag integrieren kannst, um deine Energie zu erhalten und deine Leistungsfähigkeit zu steigern. Verstehe, dass wahre Produktivität nicht darin besteht, ständig zu arbeiten, sondern darin, klug zu arbeiten. Dies beinhaltet, sich Zeit für körperliche Bewegung, mentale Pausen und Momente der Stille zu nehmen. Achte auf die Signale deines Körpers und deines Geistes und erkenne an, dass Erholung und Energiepflege entscheidend für deine langfristige Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden sind.



4

7-SCHRITTE-ÖKOSYSTEM

Schritt 7 - Anpassungsfähigkeit und Resilienz

Baue eine Kultur der Anpassungsfähigkeit und Resilienz in dein Leben ein. Das Leben ist unvorhersehbar, und Stress ist oft unvermeidlich. Lerne, wie du flexibel auf Veränderungen reagieren kannst und wie du aus Herausforderungen lernen und wachsen kannst. Entwickle Strategien, die dir helfen, nach Rückschlägen schnell wieder auf die Beine zu kommen und deine Pläne entsprechend anzupassen. Erkenne, dass Anpassungsfähigkeit und Resilienz Fähigkeiten sind, die geübt und gestärkt werden können und die dir helfen, nicht nur zu überleben, sondern inmitten von Herausforderungen zu gedeihen.



Durch das Eintauchen in dieses 7-Schritte-Ökosystem wirst du lernen, wie die einzelnen Schritte miteinander verbunden sind und sich gegenseitig unterstützen. Du wirst erkennen, dass es nicht um ein starres Programm geht, sondern um ein lebendiges, sich ständig anpassendes System, das dir hilft, trotz der Herausforderungen des Lebens, ein erfülltes und entspanntes Leben zu führen.



5 DEIN WEITERER WEG



Du hast bereits wichtige Einblicke und Tipps durch dieses eBook erhalten. Doch wie wäre es, wenn du die Möglichkeit hättest, all diese Strategien zu vertiefen? Das ist genau das, was mein Webinar bietet.

Ein kurzer Ausblick auf die Webinar-Inhalte

Im Webinar erweitere ich die im eBook behandelten Themen. Du bekommst zudem meine persönliche Power-Methode vorgestellt, Sichere dir am besten direkt einen der begrenzten Plätze unter:

<https://linke.to/ds-webinar>



6 MOTIVATION



Das Leben als berufstätiger Elternteil kann eine aufreibende Reise voller Hochs und Tiefs sein. Zwischen beruflichen Fristen und familiären Verpflichtungen kann es oft so scheinen, als ob der Alltag uns verschlingt. Doch du hast gerade den ersten Schritt gemacht, um diese Herausforderungen anzugehen und einen ausgeglichenen Lebensstil für dich und deine Familie zu schaffen.



6

MOTIVATION

Die Wichtigkeit des Handelns

Wissen allein wird uns nicht retten. Wie oft haben wir schon Dinge gelesen oder gehört und gedacht: „Das sollte ich wirklich tun“? Doch dann passiert das Leben, und diese Ideen rutschen in den Hintergrund. Das Geheimnis des Erfolgs liegt nicht nur darin, die richtigen Informationen zu haben, sondern auch darin, sie tatsächlich umzusetzen. Es ist der Unterschied zwischen einem Traum und der Realität. Jeder kleine Schritt, den du unternimmst, kann zu großen Veränderungen in deinem Alltag führen. Du musst nur den Mut haben, den ersten Schritt zu machen und dranzubleiben.

Ermutigung, die Reise fortzusetzen

Du magst vielleicht denken, dass der Weg noch lang ist oder dass du vielleicht nicht die nötige Kraft und Ausdauer hast, um weiterzumachen. Aber erinnere dich daran, warum du angefangen hast. Denke an die Gesichter deiner Kinder, den Wunsch nach einem erfüllten Berufsleben und die Sehnsucht nach einem harmonischen Zuhause. Diese Reise zum „alltagsentspannt“ - Lebensstil ist es wert, fortgesetzt zu werden. Jeder Tag bietet eine neue Gelegenheit, deinen Alltag neu zu gestalten und das Leben zu führen, das du dir wünschst. Pack es an!





Weitere Informationen
danielschmalhaus.de

Strategie-Gespräch für 0 €
linke.to/ds-call

Webinar für 0 €
linke.to/ds-webinar

