

Diese Zeiten in unserer Welt sind herausfordernde, keine Frage. Worauf kommt es jetzt an? Ein paar Gedanken dazu.

Müde von der Welt und vom eigenen Business

Egal, wen ich auch frage: Seit Wochen bekomme ich häufig eine Antwort zurück:

„Ich bin so müde von allem.“

- Müde von diesem unfassbaren Weltgeschehen.
- Müde vom Aushalten und Weitermachen.
- Müde von Sorgen, Ängsten und Unsicherheiten.
- Müde vom Tun und insbesondere vom so viel weniger ernten.

Warum schreibe ich das?

Weil es ok ist, müde zu sein. Natürlich bist du müde. Sind wir müde. Immer wieder und immer öfter. Das ist kein Versagen, sondern eine ganz natürliche Reaktion. Und dann ist wieder Energie da, um die Dinge voranzubringen, die wichtig sind. Aber vielleicht ist sie kurz darauf schneller als erwartet wieder aufgebraucht? Das ist okay! **Gib dir mehr Raum, wenn du mehr Raum brauchst.**

Was du für deine Gesundheitspraxis tun kannst, weil und obwohl du müde bist

Vielleicht willst du eine **Pause** machen. Oder **öfter kleine** Pausen. **Andere** Pausen. Ohne schlechtes Gewissen, sondern mit Nachdruck, weil du für dich sorgst und dass die Grundvoraussetzung von allem weiteren ist. Vielleicht willst du dich aber auch **mehr fokussieren**. Vielleicht statt zig Dinge nur die ganz besonders relevanten auf den Weg bringen.

Frag dich gern mal: **Was braucht deine Gesundheitspraxis im Kern wirklich**, um zu laufen? Das sind meist gar nicht so viele Kanäle und auch kein tägliches Rumhampeln vor der Kamera. Sondern eine klare Aussage und die richtige Ansprache an den richtigen Stellen zu den richtigen Menschen.

Vielleicht ist es an der Zeit dich zu trauen, **konkreter** zu werden. Vielleicht willst du auch etwas an deiner **Message verändern**. Vielleicht darf sie künftig **tiefer** gehen, statt immer noch mehr Themen in der Breite zu berücksichtigen. Oder vielleicht möchtest du **Themen ergänzen**, die in dir schlummern, aber bisher noch verborgen sind.

Was ich damit sagen will: Pausen sind ok, Pausen sind supergut wenn du sie richtig nutzt um dich tiefer mit deinen Themen auseinander zu setzen.

Nur eines ist aus meiner Sicht richtig übel: **Kompletter Stillstand**.

Sich nicht bewegen, weil man nicht weiß, wohin, kostet nach einer Weile nämlich **mehr Energie als einen vielleicht nicht ganz perfekten Schritt zu setzen**.

Denn dieses Einfrieren zehrt an den Kräften. Dieses abwarten, bis sich alles wieder beruhigt und das Business irgendwie wieder leichter von der Hand geht, weil das Drumherum nicht mehr so fordernd ist, hat möglicherweise auch einen zu fernen Horizont.

Wenn x, dann y – so folgerichtig und korrekt das klingt, so wenig greift es in einer Zeit, die eher sandig, beweglich, sich permanent verändernd ist.

Aber die Zeiten sind, wie sie sind. Wir dürfen mit ihnen gehen, **weil wir nicht zufällig genau zu dieser Zeit genau hier sind.**

- Das, was du beiträgst, ist wichtig.
- Das, was du tust, darf gehört werden.
- Das, was du mit deiner Arbeit ermöglichst, macht einen Unterschied.

•

Auch jetzt, gerade jetzt.

Wie wäre es, wenn du den nächsten Schritt nicht erst machst, wenn...

Sondern jetzt, **weil!**

- Bring deine Website online, auch wenn sie noch nicht perfekt ist.
- Veröffentliche diesen Blogartikel, über den du so lange nachdenkst.
- Mach diesen einen Post, auch wenn du noch ein besseres Beitragsbild finden könntest.
- Kommuniziere die Veränderung in deinem Angebot, auch wenn du noch nicht sicher weißt, ob sich noch mehr verändern wird.

Bleib in Bewegung, weil es viel sicherer ist, als in stürmischen Zeiten zu erstarren und irgendwann an dieser Starre zu zerbrechen.

Was fühlt sich gerade vielleicht nicht zu 100 % sicher an, ist aber wichtig zu tun?
Fang genau dort an.

Du weißt nicht wie? Dann gönn dir Supervision.

Ilona Steinert

DGAM Regionalstelle Freiburg

www.dgam-freiburg.de