

# Ab auf die Insel!

Weil ich es mir wert bin!



Die aktuelle Situation ist für uns alle eine grosse Herausforderung! Unser Alltag wurde komplett auf den Kopf gestellt. Gerade wir Frauen/Mütter werden besonders beansprucht: Die Kinder sind den ganzen Tag zu Hause und fordern unsere Aufmerksamkeit, sei es mit Homeschooling oder mit anderen Beschäftigungsaufgaben von der Schule oder dem Kindergarten. Vielleicht ist auch noch der Partner zu Hause, sorgt und/oder langweilt sich, weil er nicht weiss, wie es weiter gehen oder was er mit seiner Zeit anfangen soll.

Wir laufen einmal mehr Gefahr, uns um alle und alles zu kümmern, nur nicht um uns selber. Doch gerade jetzt ist es wichtig, dass wir uns selber nicht vergessen und versuchen uns kleine Inseln für Verschnaufpausen zu schaffen. Doch wie macht man das, wenn immer Full House ist und das Bundesamt für Gesundheit (BAG) dringend empfiehlt, zu Hause zu bleiben?

Gönne dir jeden Tag ein paar Minuten für dich. Auch wenn es sich nur um 5 Minuten handelt. Das ist schon mehr als gar nichts. Vielleicht sind es 5 Minuten in denen du in aller Ruhe deinen Kaffee/Tee trinkst? Oder 5 Minuten in denen du nichts machst, ausser tief durchatmen? Oder 5 Minuten in denen du mit einem Bild beginnst, das du jeden Tag weitermalst? Es spielt keine Rolle was du machst, wichtig ist, dass du dir jeden Tag deine Inselzeit gönnst, in der du die wichtigste Person bist!

Falls der Druck zu gross ist, die Inselzeit nicht ausreicht und du es nicht mehr alleine schaffst, rufen mich an! Gerne stehe ich Dir unterstützend zur Seite. Neu Corona-tauglich auch per Telefon oder Online-Besprechung!



**BERATUNG  
ZUM LEBENSBAUM**

*Gestärkt durchs Leben*

*Simone Hadorn*

**Simone Hadorn, Dipl. psychologische Beraterin**  
Mühlegutstrasse 4, 9403 Goldach, 079 601 95 44  
[beratung@zumlebensbaum.ch](mailto:beratung@zumlebensbaum.ch), [www.zumlebensbaum.ch](http://www.zumlebensbaum.ch)