

DER SPAGAT ZWISCHEN FAMILIE, BERUF UND MIR!



GEDANKEN UND IMPULSE ZU LEBENSWICHTIGEN SPANNUNGSFELDERN

VON KATHRIN HILBER

1. Was bedeutet der Spagat? – Erkenntnisse dazu
2. Frauenleben im Spagat – Frauen leben im Spagat!
3. Spannungsfelder, die dem Spagat ein Gesicht geben
4. Tipps im Umgang mit dem Spagat



Was bedeutet der Spagat?

- “ spaccare = spalten
- Übung aus dem Kampfsport
- Metapher für: Kraft, die gebraucht wird, um zwei gegensätzliche Positionen zu überwinden



Frauenleben im Spagat – Frauen leben im Spagat



Fanny Mendelsohn



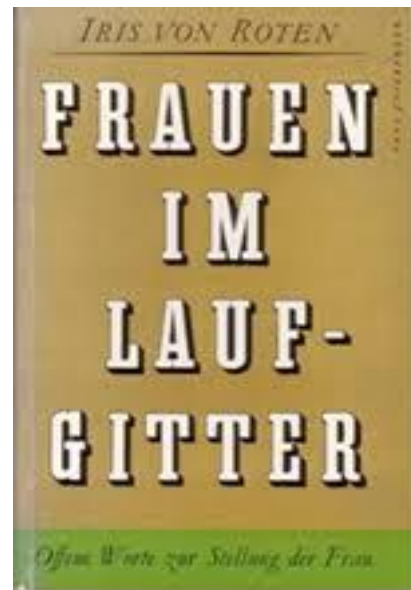
Mileva Einstein



Emilie Kempin-Spyri



Marie Curie



Spannungsfelder, die dem Spagat ein Gesicht geben



Spagat ist auch für Männer ein Thema.....

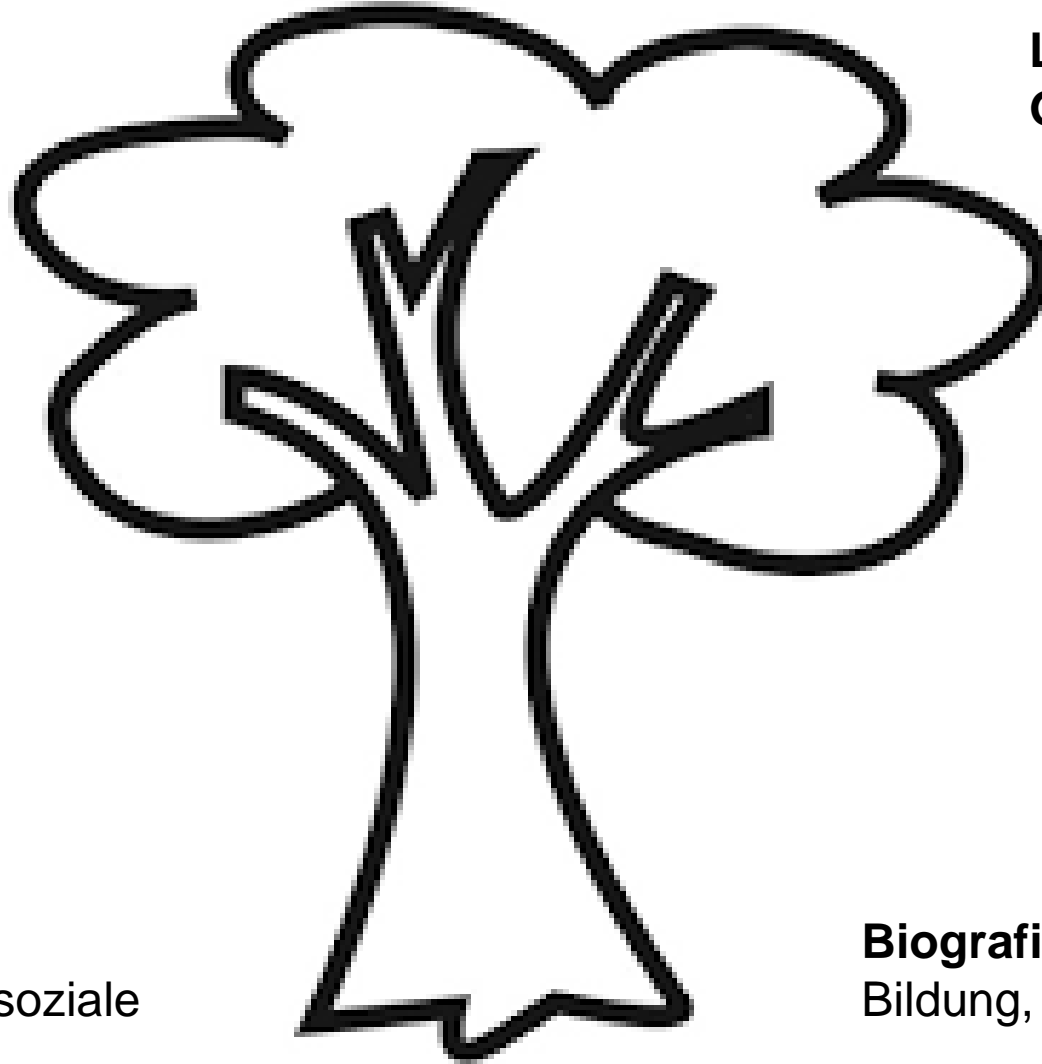




**Beziehungen
und Umfeld**

Beruf,
Arbeitsalltag,
Leistungsdruck,
Netzwerke,

Existenzielle Themen:
Arbeitsplatz, Finanzen, soziale
Sicherheit



**Lebensalter,
Gesundheit**

**Zivilstand, Familie,
Generationen, Gesellschaft**

Biografische Themen:
Bildung, gesellschaftliches Umfeld

Tipps im Umgang mit dem Spagat

Tipp 1:

„Den Spagat zwischen Vergangenheit und Zukunft nennt man Gegenwart.“

(E.Blank)

- Spagat als Realität akzeptieren
- Sich selbst ernstnehmen
- Sich Belastung eingestehen
- Alltagsplanung und Prioritätensetzung
- Ja-Sagen und Nein-Sagen
- Ressourcen erneuern oder erweitern



Tipp 2:

„Den Spagat zwischen Wünschbarem und Machbarem sollte jeder lernen.“ (H.Glassl)

- Selbstreflexion üben
- Schmerzgrenze definieren
- Unterstützung und Hilfe annehmen
- Sich für gesellschaftliche Rahmenbedingungen engagieren
- Kreativität kennt keine Grenzen
- Probieren *und* studieren



Tipp 3:

**„Mensch-Sein heisst in der Spannung stehen zwischen Sein und Sollen.
Unaufhebbar und unabdingbar!“**

V.Frankl

- Der Umgang mit Ressourcen, Potenzialen, Chancen und Risiken gehört zu den Lebensaufgaben.
- Spannungen erzeugen auch Energie.
- Unveränderbares annehmen, Veränderbares erkennen.
- Umgang mit dem Spagat als Prozess verstehen.
-
-





**Wie ein Baum besitzen auch manche Menschen die Fähigkeit,
auf Belastungen mit Stärke zu reagieren.**

S.Santura