



# Pause.

Manchmal braucht es ein Innehalten.

Vielleicht müssen wir die Notbremse ziehen - es geht um unsere Werte. Um Erschöpfung. Darum die Sekunden zwischen Reiz und Reaktion zu nutzen.

Oder wir brauchen Zeit zum Einatmen. All das, was bisher gelernt wurde, wirken lassen. Ruhig sein. Warten.

Oder etwas haut uns aus der Bahn.

Oder alles zusammen.

Über kurzfristige Pausen sprechen wir immer wieder hier in der Akademie. Was du alles tun kannst, damit du Raum bekommst. Wie du konsequent Mikrogesten in deinen Alltag einbauen kannst, um dich zu stärken.

Dazu gebe ich dir heute noch zwei Links mit zum stöbern:

[Hier geht es um konkrete Dinge, um Selbstliebe zu praktizieren.](#)

[Und hier habe ich darüber geschrieben, was du für dich tun kannst, um mit deiner Wut](#)

zurecht zu komme.

Es gibt aber auch die langfristigen Pausen. Die Momente, in denen du merkst, dass du mehr als durchatmen brauchst. Dass du raus musst aus deinem Job. Oder eine Person nicht mehr sehen willst für eine Weile (und vielleicht für immer).

Das sind oft harte Prozesse. Und sie im Alltag achtsam mit Kindern zu leben, ist eine Kunst. Mir selber gelingt es immer öfter, diese Pausephasen rechtzeitig abzuspüren - und nicht erst, wenn ich krank bin oder gemein zu den Menschen, die ich liebe (oder beides).

Es ist eine Balance. Und so sehr es konkrete Schritte braucht, um das Leben mit unseren Kindern zu verbessern, so sehr braucht es auch Abstand. Atmen. Sacken lassen. Hinsehen.

Einatmen. Ausatmen.

In diesem Sinne verabschiede ich mich von dir für die Weihnachtszeit - denn auch ich gönne mir nun eine Pause und Besinnung. Auf das die Akademie noch viel stärker wird und wir zusammen die Welt verändern. Ohne Scheiß. Nicht weniger als das.

Frohe Weihnachten dir.

Deine Ruth