

Das Leben nach Covid19

Der Alltag hat/bekommt uns wieder!



Jubel – Freude – Pläne – Feiern!

Bei den meisten von Ihnen sind dies die ersten Einfälle, die in den Sinn kommen werden. Nur, nach Wochen des gesellschaftlichen Rückzuges zugunsten des Schutzes der Mitmenschen und von jedem selbst, kann dies bei so einigen Mitmenschen auch zu einer Überforderung – eines Umdenkens führen. Ja, sogar einigen kann dies Angst machen! So aus der Stille – des Rückzuges – dem schnellen Runterfahren der Hektik - nun wieder in die alte Taktierung des Alltages von früher zu gehen. Selbst wenn das gemeinschaftliche Leben nur pö á pö wieder hochgefahren werden soll, trifft es je nach Berufssparte die einen eher als die anderen. Einige werden dies auch ohne Probleme schaffen. Andere wiederum werden kleinere Probleme haben oder bekommen. Und wieder andere werden mit der gewaltigen Energie und den Erwartungshaltungen, die sie im Außen treffen werden, total überfordert sein.

Das Hochfahren des gesellschaftlichen Lebens und des aktivieren des beruflichen Alltages kann uns alles bringen. Sowohl viel Gutes, wie z.B.:

- ≈ die Erkenntnis ⇨ Home Office (=HO) tut meinem Betrieb – tut mir und meiner Familie gut
- ≈ neue Erfahrungen ⇨ welche kreativen Ideen in mir – in meinem Chef – in meinen Mitarbeitern stecken
- ≈ wie zugehörig sich meine Mitarbeiter – wie ich mich – zu meiner Firma fühle(n)
- ≈ wie gut mein bisheriges Netzwerken meiner Firma geholfen hat
- ≈ wie ich die Gesellschaft wieder schätzen gelernt habe
- ≈ wie sich Dankbarkeit anfühlt – den Menschen gegenüber, die mit einem an einem Strang gezogen haben und die das System (Lebensmittelbereich, medizinischer Bereich, Handwerker, Polizei, Feuerwehr, ehrenamtliche Helfer uvm.) am Laufen gehalten haben – mir selbst gegenüber, dass ich selbst so eine gute Gesundheit (körperlich und psychisch) habe oder wieder erlangt habe – WEIL ES MIR GUT GEHT!

Davon wird jeder das eine oder andere für sich bejahen können. Nur, es gibt auch jene mit Problemen und hier biete ich folgende Kurse/Coachings an:

Kurs A) V = Veränderungswunsch wurde bewusst! [V2020](#)

Das Ausharren Zuhause hat jedem von uns auch die Zeit gegeben, zu reflektieren, ob er da wo er sich im Moment befindet auch noch immer sein möchte!? Oder hat das Reflektieren einen Veränderungswunsch – oder gar einen alten Wunsch wieder aufkommen lassen!?

Bevor nun dieser Wunsch lediglich die Unzufriedenheit wegen Unerfüllt-Bleibens füttert und das eigene Agieren lähmt, kann in diesem Kurs erarbeitet werden:

- ≈ Möchte ich diese Veränderung wirklich?
 - ≈ Mit welchen 10 Schritten beginne ich nun?
 - ≈ Wie lauten meine Etappenziele?
 - ≈ Und wie soll das Ziel am Ende aussehen?
- z.B. BÜRO oder HOME OFFICE?
JETZIGE Arbeitsstelle oder NEUE Aufgabe?

Dauer: 1x2 Tage (evtl. 1 Erweiterungstag hinzu buchbar)

Kurs B) Ü = Überforderung! Von der Stille in den Lärm! [Ü2020](#)

In den vergangenen Wochen haben viele das Arbeiten als HO erst kennengelernt. Einige werden dies genossen haben und möchten dies wieder so gut es geht in HO erledigen. Andere werden sich darauf freuen, wieder mit den Kollegen und anderen Mitmenschen analog in Kontakt treten zu können.

Und weitere werden gemerkt haben, dass ihnen schon vorher das Umfeld im Außen zu viel war, und sie gerne weiterhin auf der privaten Rückzuginsel verweilen wollen. Vielleicht, weil:

- ≈ Sie nun endlich nach dem eigenem Biorhythmus arbeiten haben können! (von wegen 8 bis 16 Uhr!)
- ≈ der eingeschlichene „Schlendrian“ schön gefunden wurde. Das früher zelebrierte ewige Styling wird nun als lästig empfunden. Ist jedoch notwendig, um sich selbst die Abgrenzung zwischen Beruf und Privat bewusst zu machen (gilt als Selbstfürsorge –als sog. Burn-Out-Vorsorge)
- ≈ Der Weg zur und von der Arbeit fällt weg, oder ist leichter, weil weniger Menschen auf den Straßen unterwegs sind. Und nun muss ich wieder meinen Rhythmus an andere anpassen!!
- ≈ Projektabgabezeiten müssen nun wieder eingehalten werden! Schaffe ich diese? Was kann ich tun, um mir Ich-Zeiten trotzdem zu erschaffen?
- ≈ mein Betreib stellt HO wieder ein, wie gehe ich mit den normalen Geräuschpegeln im Büro um?

Dauer: 2x2 Tage (evtl. 2 Erweiterungstage hinzu buchbar)

Kurs C) A= Angst – Der auferlegte Rückzug war meine Sicherheitsoase [A2020](#)

Viele werden erwarten, dass das Leben nach dem „pö á pö Neustart“ wieder zu Höchstform auflaufen wird. Und genau diese Haltung wird einigen den Boden unter den Füßen wegziehen. Das können Menschen sein, die stets etwas ängstlich waren und sind! Das können aber auch Menschen sein, die es gewöhnt waren und sind, alles perfekt zu erledigen. Ein Beispiel:

Bei diesen Personen kann es nun vorkommen, dass sie sich unwohl fühlen, wenn nun die Wochen des Minimalarbeitens – die HO-Zeit - die erledigte Arbeit von höherer Stelle nachgeprüft und bewertet wird. Diese Menschen waren es bisher gewohnt, sofort nach Erledigung der Arbeiten ein Feedback zu erhalten. Und nun kommt dies so zeitversetzt!! Denn kommen diese Anmerkungen nach einer längeren Zeitspanne und in einem größeren – umfangreicheren Ausmaß, dann sind sie überfordert und mitunter auch verletzt. Hinzu kommt, dass sie sowohl ihre eigenen Erwartungshaltung als unerreicht ansehen, ebenso die der anderen enttäuscht zu haben.

Mögliche Ängste, die aufkommen können: Angst

- ≈ erleben müssen, wie beim Umfeld Schadenfreude über das eigene Scheitern aufkommt
- ≈ wieder unter Beobachtung vom Chef und Kollegen zu sein
- ≈ den früheren Rhythmus zu verfehlen
- ≈ die eigene soziale Weisheit verloren zu haben
- ≈ durch den rasanten Wechseln von der Unterforderung wieder in die normale Arbeitswelt zu gehen und damit überfordert zu sein (Burnout-Gefahr)
- ≈ sich mit den aufgestauten Energien (positiv wie negativ) der Kollegen auseinander zu setzen
- ≈ den Arbeitsplatz zu verlieren
- ≈ doch noch krank zu werden

Dauer: 2x2 Tage (Erweiterungstage nur in Einzelcoaching nach Vereinbarung und Preisverhandlung)

Organisatorisches:

Termine: sind individuell buchbar – je nach Anmeldungen
Stunden je Kurstage: **7 Stunden** (von 9 – 13 Uhr und von 14 – 17 Uhr)
Ort : HaLeWo, Eichendorffstr. 45, 84036 Landshut
Teilnehmerzahl: Mindestens 2 Personen --- Maximal 4 Personen
Die Kurse sollen klein bleiben, damit jeder für sich mehr erarbeiten und mitnehmen kann

Preise gelten pro Person und angegebene Tage/beinhalten Getränke und Verpflegung an den Kurstagen:

Kurs V2020	= 1x2 Tage	für	320 €
	Erweiterungstag		130 €
Kurs Ü2020	= 2x2 Tage	für je 2 Tage	320 €
	(bei 1maliger Gesamtzahlung)		550 €
	Erweiterungstage	(1x2 Tage)	250 €
Kurs A2020	= 2x2 Tage	für je 2 Tage	360 €
	(bei 1maliger Gesamtzahlung)		620 €

Erweiterungstage nach Vereinbarung und Preisabsprache in Einzelcoaching buchbar

ANMELDUNG: Verbindlich in schriftlicher Form mit Angaben der Kursnummer, Namen und Unterschrift
HaLeWo – M. Schindler-Schumacher
Schriftlich : Eichendorffstr. 45, 84036 Landshut
oder per Mail : info@halewo.de oder Homepage: [www.halewo.de /anmeldung](http://www.halewo.de/anmeldung)