

Leseprobe

Balance Kompass

Dein 7-Tage-Guide

für mehr Gleichgewicht zwischen

Kindern, Eltern und dir selbst

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Die unsichtbare Herausforderung	1
Wie du diesen Guide nutzt	1
Tag 1: Die Bestandsaufnahme – Wo stehst du wirklich?	2
Tag 2: Die Kunst des bewussten Nein-Sagens	3
Tag 3: Delegation als Selbstfürsorge	4
Tag 4: Die Kraft der Mikro-Selbstfürsorge.....	5
Tag 5: Kommunikation als Brücke zwischen den Generationen	6
Tag 6: Sinn finden in der Sandwich-Position	7
Tag 7: Dein persönlicher Balance-Plan	8
Abschluss: Dein Weg zu nachhaltiger Balance	9
Anhang: Arbeitsblätter	10
Teil 1: Wochenplanung	11
Teil 2: Tägliche Reflexion	14
Teil 3: Wochenabschluss.....	21
Tipps zur Nutzung des Balance-Kompasses	25

Balance-Kompass für die Sandwich-Generation

Dein 7-Tage-Guide für mehr Gleichgewicht zwischen Kindern, Eltern und dir selbst

Einleitung: Die unsichtbare Herausforderung

Du kennst das Gefühl: Morgens klingelt das Telefon – deine Mutter braucht Hilfe beim Arzttermin. Gleichzeitig muss dein Sohn zum Sporttraining gefahren werden. Und dein eigener Termin? Der fällt wieder einmal aus. Willkommen im Leben der Sandwich-Generation – eingeklemmt zwischen den Bedürfnissen heranwachsender Kinder und alternder Eltern, während die eigenen Bedürfnisse oft auf der Strecke bleiben.

Diese Position ist nicht nur logistisch herausfordernd, sondern auch emotional belastend. Das ständige Gefühl, niemandem wirklich gerecht zu werden, kann zu chronischem Stress, Erschöpfung und einem tiefen Sinnverlust führen. Laut einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung sind in Deutschland etwa 30% der 45- bis 65-Jährigen von dieser Situation betroffen – und die Tendenz ist steigend.

Doch hier ist die gute Nachricht: Mit den richtigen Strategien kann diese Sandwich-Position von einer Quelle der Erschöpfung zu einer Quelle tiefer Erfüllung werden. Dieser 7-Tage-Guide bietet dir praktische Werkzeuge, um ein neues Gleichgewicht zu finden – ohne dabei dich selbst zu verlieren.

Wie du diesen Guide nutzt

Für die nächsten 7 Tage erhältst du täglich einen konkreten Impuls mit einer praktischen Übung. Jede Übung dauert nur 15-20 Minuten, kann aber eine tiefgreifende Wirkung entfalten. Am besten planst du diese Zeit fest in deinen Tag ein – idealerweise am Morgen, bevor der Alltag dich überrollt.

Halte deine Gedanken und Erkenntnisse in einem Notizbuch fest oder nutze die vorbereiteten Arbeitsblätter am Ende dieses Guides. Die Reflexion ist ein wesentlicher Teil des Prozesses.

Bist du bereit? Dann lass uns gemeinsam den ersten Schritt zu mehr Balance gehen.

Tag 1: Die Bestandsaufnahme – Wo stehst du wirklich?

Impuls des Tages

Bevor wir Lösungen entwickeln können, müssen wir verstehen, wo genau du stehst. Viele in der Sandwich-Position haben den Überblick verloren, wie ihre Zeit und Energie tatsächlich verteilt sind.

Praktische Übung: Die Energie-Landkarte

Schritt 1: Nimm dir ein Blatt Papier und zeichne einen großen Kreis, der deine gesamte Energie repräsentiert.

Schritt 2: Teile diesen Kreis in Segmente auf, die zeigen, wie viel Energie du aktuell für folgende Bereiche aufwendest:

- Betreuung/Unterstützung der Eltern
- Betreuung/Unterstützung der Kinder
- Beruf/Karriere
- Partnerschaft
- Freundschaften
- Eigene Gesundheit und Wohlbefinden
- Hobbys und persönliche Interessen
- Sonstige Verpflichtungen

Schritt 3: Markiere nun mit einer anderen Farbe, wie viel Energie du idealerweise in jeden Bereich investieren möchtest.

Schritt 4: Reflektiere die Unterschiede. Wo sind die größten Diskrepanzen? Welche Bereiche kommen zu kurz? Welche nehmen unverhältnismäßig viel Raum ein?

Reflexionsfragen

- Was hat dich bei dieser Übung überrascht?
- Welcher Bereich kommt am deutlichsten zu kurz?
- Wenn du eine Sache ändern könntest, was wäre das?

Tagesaufgabe

Notiere dir eine konkrete Aktivität für den Bereich, der am stärksten vernachlässigt wird, und plane sie verbindlich für die kommende Woche ein – trage sie in deinen Kalender ein wie einen wichtigen Geschäftstermin.

Teil 1: Wochenplanung

Datum: _____ bis _____

Meine Prioritäten für diese Woche

Für meine Kinder:

Für meine Eltern:

Für mich selbst:

Meine Energiequellen

Diese Woche plane ich bewusst folgende Energiequellen ein:

Energiequelle	Wann?	Wie lange?

Meine Grenzen

In diesen Situationen werde ich diese Woche bewusst Grenzen setzen:

- Situation: _____

Meine Grenze: _____

Wie ich sie kommunizieren werde: _____

- Situation: _____

Meine Grenze: _____

Wie ich sie kommunizieren werde: _____

Unterstützung und Delegation

Diese Aufgaben/Verantwortlichkeiten werde ich diese Woche delegieren:

Aufgabe	An wen?	Bis wann?

Mein Notfallplan

Wenn alles zu viel wird, werde ich:

Meine Unterstützungspersonen, die ich anrufen kann:

- Name: _____

Telefon: _____

- Name: _____

Telefon: _____

Du hast den ersten Schritt gemacht...

Du hast gelesen, reflektiert und erkannt: Es geht um mehr als nur Veränderung. Es geht um Sinn, Klarheit und bewusste Gestaltung deiner nächsten Lebensphase.

👉 Hol dir jetzt das ganze [Programm](#)

Dein 7-Tage-Guide für mehr Gleichgewicht zwischen Kindern, Eltern und dir selbst

Dieses eBook mit **über 20 Seiten** ist kompakt, praxisnah und sofort umsetzbar. Mit Reflexionsfragen, Wochenplanern und konkreten Tools – für echte Entlastung statt leerer Ratschläge.

Du bekommst:

- **Tag 1: Die Bestandsaufnahme** Wo stehst du wirklich – emotional, organisatorisch, energetisch?
- **Tag 2–4: Grenzen, Delegation & Mikro-Selbstfürsorge** Lerne, bewusst Nein zu sagen, Verantwortung abzugeben und dich im Alltag selbst zu stärken – auch wenn nur 5 Minuten bleiben.
- **Tag 5: Kommunikation als Brücke** Wie du mit Klarheit und Empathie zwischen den Generationen vermittelst – ohne dich zu verlieren.
- **Tag 6: Sinn finden in der Sandwich-Position** Erkenne, was diese Lebensphase dir geben kann – jenseits von Stress und Pflichtgefühl.
- **Tag 7: Dein persönlicher Balance-Plan** Ein klarer, alltagstauglicher Fahrplan für mehr Leichtigkeit, Fokus und Selbstführung.

💰 30-Tage Geld-zurück-Garantie:

Kein Risiko: Wenn dir das Programm nicht gefällt, bekommst du dein Geld zurück – freiwillige Verlängerung des Widerrufsrechts inklusive. Du entscheidest, ob es dich wirklich weiterbringt.

🎯 Das große Ganze:

Dieser Guide ist kein Ratgeber – er ist ein Werkzeug. Ein 7-Tage-System, das dir hilft, Verantwortung zu tragen, ohne dich selbst zu verlieren.

- 👉 Du willst mehr Balance – ohne schlechtes Gewissen.
- 👉 Du willst Strategien, die in deinen Alltag passen.
- 👉 Du willst wieder du selbst sein – nicht nur funktionieren.

Dann ist jetzt der richtige Moment!

👉 **Sichere dir jetzt das ganze [Programm](#)**
statt für 47€ nur 17€