

Leseprobe



Zwischen den Generationen

Dein 21-Tage-Programm

für mehr Balance, weniger Stress

und tieferen Sinn

in der Sandwich-Position

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

Zwischen den Generationen	1
Vorwort: An alle unsichtbaren Helden des Alltags	1
Wie du dieses Programm nutzt	3
MODUL 1: BESTANDSAUFNAHME UND GRENZEN SETZEN	4
Tag 1: Die Sandwich-Realität verstehen	4
Tag 2: Die Kunst der Grenzziehung	6
Tag 3: Das Delegations-Prinzip	8
Tag 4: Kommunikation zwischen den Generationen	10
Tag 5: Die Kraft der Mikro-Selbstfürsorge	12
Tag 6: Das Unterstützungsnetzwerk aktivieren	14
Tag 7: Wochenreflexion und Integration	16
MODUL 2: SELBSTFÜRSORGE UND RESSOURCENAUFBAU	18
Tag 8: Die vier Säulen der Selbstfürsorge	18
Tag 9: Energieräuber und Energiespender identifizieren	20
Tag 10: Stressreduktion durch Achtsamkeit	22
Tag 11: Emotionale Intelligenz in der Sandwich-Position	24
Tag 12: Gesunde Grenzen in Beziehungen	26
Tag 13: Resilienz stärken – Vom Umgang mit Rückschlägen	28
Tag 14: Wochenreflexion und Integration	31
MODUL 3: SINN FINDEN UND NACHHALTIGE VERÄNDERUNG	33
Tag 15: Die Sandwich-Position als Chance für Wachstum	33
Tag 16: Generationenübergreifende Verbindungen stärken	35
Tag 17: Werte klären und leben	38
Tag 18: Sinn finden im täglichen Tun	40
Tag 19: Dankbarkeit als Ressource	42
Tag 20: Dein persönliches Vermächtnis gestalten	45
Tag 21: Dein nachhaltiger Balance-Plan	48
Abschluss: Dein Weg zu nachhaltiger Balance	51

Anhang: Arbeitsblätter	52
Teil 1: Generationen-Mapping.....	53
Teil 2: Kommunikations-Analyse.....	55
Teil 3: Die fünf wichtigsten Gespräche	58
Teil 4: Generationen-Verbindungen stärken	63
Teil 5: Konflikte zwischen den Generationen lösen.....	65
Teil 6: Mein persönlicher Aktionsplan	67
Teil 7: Reflexion und Wertschätzung	68
Tipps zur Nutzung dieses Arbeitsblatts.....	69
Abschluss-Reflexion	69

Zwischen den Generationen

Das 21-Tage-Programm für mehr Balance, weniger Stress und tieferen Sinn in der Sandwich-Position

Vorwort: An alle unsichtbaren Helden des Alltags

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du dieses Programm in den Händen hältst, gehörst du wahrscheinlich zu einer besonderen Gruppe von Menschen: der Sandwich-Generation. Du befindest dich in der herausfordernden Position zwischen heranwachsenden oder jungen erwachsenen Kindern und alternden Eltern, die zunehmend Unterstützung benötigen. Du jonglierst täglich zwischen verschiedenen Rollen, Verantwortlichkeiten und emotionalen Anforderungen – oft auf Kosten deiner eigenen Bedürfnisse.

Ich nenne Menschen wie dich die "unsichtbaren Helden des Alltags". Denn während deine Unterstützung für beide Generationen oft als selbstverständlich angesehen wird, bleibt die enorme Leistung, die du täglich erbringst, häufig unbemerkt und ungewürdigt.

Die Zahlen sprechen für sich: Laut dem Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung sind etwa 30% der 45- bis 65-Jährigen von dieser Sandwich-Situation betroffen. Viele von ihnen berichten von chronischem Stress, Erschöpfungszuständen und dem Gefühl, niemandem wirklich gerecht zu werden – weder den Kindern, noch den Eltern und schon gar nicht sich selbst.

Doch hier ist die gute Nachricht: Mit den richtigen Strategien und einem veränderten Blickwinkel kann die Sandwich-Position von einer Quelle der Erschöpfung zu einer Quelle tiefer Erfüllung und Sinnhaftigkeit werden. Genau dabei soll dich dieses 21-Tage-Programm unterstützen.

Als jemand, der selbst jahrelang in dieser Position war – mit zwei Teenagern zu Hause und pflegebedürftigen Eltern – kenne ich die Herausforderungen aus erster Hand. Die Strategien und Übungen in diesem Programm sind nicht nur wissenschaftlich fundiert, sondern auch in der Praxis erprobt – von mir selbst und von hunderten anderen Menschen in ähnlichen Situationen.

Dieses Programm ist kein theoretisches Konzept, sondern ein praktischer Wegweiser für deinen Alltag. Es wird dir helfen:

- Praktische Strategien für mehr Balance im Alltag zu entwickeln
- Klare Grenzen zu setzen, ohne Schuldgefühle zu haben
- Effektive Kommunikation zwischen den Generationen zu fördern
- Selbstfürsorge als Priorität zu etablieren, nicht als Luxus
- In der Herausforderung der Sandwich-Position tieferen Sinn zu finden

Ich lade dich ein, dich für die nächsten 21 Tage auf diesen Weg zu begeben – einen Weg zu mehr Balance, weniger Stress und tieferem Sinn. Nimm dir täglich 20-30 Minuten Zeit für die Impulse und Übungen. Diese Investition in dich selbst wird sich vielfach auszahlen – für dich und für alle, die dir am Herzen liegen.

Denn eines ist sicher: Nur wenn dein eigener Tank gefüllt ist, kannst du langfristig für andere da sein.

Ich begleite dich auf diesem Weg.

Herzlich,
Jochen

Wie du dieses Programm nutzt

Das 21-Tage-Programm ist in drei Module mit jeweils sieben Tagen aufgeteilt:

Modul 1: Bestandsaufnahme und Grenzen setzen (Tag 1-7) In der ersten Woche geht es darum, Klarheit über deine aktuelle Situation zu gewinnen und erste Schritte zu mehr Balance zu gehen.

Modul 2: Selbstfürsorge und Ressourcenaufbau (Tag 8-14) Die zweite Woche widmet sich ganz dem Thema Selbstfürsorge und dem Aufbau unterstützender Strukturen.

Modul 3: Sinn finden und nachhaltige Veränderung (Tag 15-21) In der dritten Woche geht es darum, in der Sandwich-Position tieferen Sinn zu finden und die Veränderungen nachhaltig zu verankern.

Für jeden Tag erhältst du:

- Einen inspirierenden Impuls
- Eine praktische Übung (15-20 Minuten)
- Reflexionsfragen
- Eine kleine Tagesaufgabe für den Alltag

So holst du das Beste aus dem Programm heraus:

- 1 **Feste Zeit einplanen:** Reserviere dir täglich eine feste Zeit für das Programm – idealerweise am Morgen, bevor der Alltag dich überrollt.
- 2 **Arbeitsjournal führen:** Halte deine Gedanken, Erkenntnisse und Fortschritte in einem Notizbuch fest oder nutze die Arbeitsblätter im Anhang.
- 3 **Kleine Schritte wertschätzen:** Erwarte keine sofortige Transformation. Nachhaltige Veränderung entsteht durch viele kleine Schritte.
- 4 **Mitgefühl mit dir selbst:** An manchen Tagen wird es leichter fallen als an anderen. Sei geduldig und mitfühlend mit dir selbst.
- 5 **Unterstützung suchen:** Teile deine Reise mit einer Vertrauensperson oder finde einen "Fortschritts-Partner", der ebenfalls das Programm durchführt.

Bist du bereit? Dann lass uns gemeinsam beginnen.

MODUL 1: BESTANDSAUFNAHME UND GRENZEN SETZEN

Tag 1: Die Sandwich-Realität verstehen

Tagesimpuls

Um Veränderung zu bewirken, müssen wir zunächst verstehen, wo wir stehen. Heute geht es darum, eine ehrliche Bestandsaufnahme deiner aktuellen Situation als Teil der Sandwich-Generation zu machen – ohne Beschönigung, aber auch ohne Selbstverurteilung.

Hintergrund

Die Sandwich-Position ist ein relativ neues gesellschaftliches Phänomen. Durch steigende Lebenserwartung, spätere Familiengründung und veränderte Familienstrukturen befinden sich immer mehr Menschen gleichzeitig in der Verantwortung für die ältere und die jüngere Generation. Diese Position bringt einzigartige Herausforderungen mit sich:

- **Zeitliche Überlastung:** Die Anforderungen beider Generationen konkurrieren um deine begrenzte Zeit und Energie.
- **Emotionale Komplexität:** Die Bedürfnisse von Kindern und Eltern sind grundverschieden und erfordern unterschiedliche emotionale Reaktionen.
- **Rollenumkehr:** Die Betreuung alternder Eltern bedeutet oft eine Umkehr der gewohnten Rollen, was emotional herausfordernd sein kann.
- **Finanzielle Belastung:** Viele in der Sandwich-Position unterstützen beide Generationen auch finanziell.
- **Eigene Lebensziele:** Gleichzeitig befindest du dich selbst in einer Lebensphase mit eigenen Entwicklungsaufgaben und Zielen.

Praktische Übung: Deine Sandwich-Landkarte

Schritt 1: Nimm ein großes Blatt Papier und zeichne in die Mitte einen Kreis mit deinem Namen.

Schritt 2: Zeichne um diesen Kreis herum weitere Kreise für alle Personen, für die du Verantwortung trägst oder die von deiner Unterstützung abhängig sind (Kinder, Eltern, Partner, andere).

Schritt 3: Verbinde deinen Kreis mit jedem anderen Kreis durch Linien und schreibe an jede Linie:

- Art der Unterstützung, die du leistest
- Zeitaufwand pro Woche (geschätzt)
- Emotionale Belastung auf einer Skala von 1-10
- Erfüllung/Sinn, die du daraus ziehst, auf einer Skala von 1-10

Schritt 4: Markiere mit roter Farbe Verbindungen, die besonders belastend sind, und mit grüner Farbe solche, die dir Energie geben.

Schritt 5: Betrachte das Gesamtbild und notiere deine Beobachtungen.

Reflexionsfragen

- Was fällt dir beim Betrachten deiner Sandwich-Landkarte auf?
- Wo fließt am meisten deiner Energie hin? Entspricht das deinen Werten und Prioritäten?
- Welche Unterstützungsbeziehungen geben dir Energie zurück und welche erschöpfen dich?
- Wo siehst du das größte Potenzial für eine Veränderung?

Tagesaufgabe

Führe heute ein Energie-Tagebuch: Notiere stündlich kurz, womit du deine Zeit verbringst und ob diese Aktivität dir Energie gibt oder nimmt. Achte besonders auf die Interaktionen mit beiden Generationen.

Anhang: Arbeitsblätter

Dieses Arbeitsblätter helfen dir dabei:

- Die unterschiedlichen Perspektiven und Bedürfnisse aller Generationen zu verstehen
- Kommunikationsmuster zu erkennen und zu verbessern
- Konflikte konstruktiv zu lösen
- Gemeinsame Werte und Verbindungen zu stärken
- Eine Balance zwischen den verschiedenen Rollen zu finden

Nimm dir Zeit für die Übungen und sei ehrlich mit dir selbst. Es geht nicht darum, perfekte Antworten zu finden, sondern um ein tieferes Verständnis und praktische Schritte zur Verbesserung deiner Situation.

Teil 1: Generationen-Mapping

Die drei Generationen in meinem Leben

Meine Eltern-Generation:

- Alter: _____
- Prägende historische Ereignisse: _____
- Typische Werte und Überzeugungen: _____
- Kommunikationsstil: _____
- Umgang mit Technologie: _____
- Einstellung zu Gesundheit/Pflege: _____
- Erwartungen an mich: _____

Meine Generation:

- Alter: _____
- Prägende historische Ereignisse: _____
- Typische Werte und Überzeugungen: _____
- Kommunikationsstil: _____
- Umgang mit Technologie: _____
- Einstellung zu Gesundheit/Selbstfürsorge: _____
- Erwartungen an mich selbst: _____

Meine Kinder-Generation:

- Alter: _____
- Prägende historische Ereignisse: _____
- Typische Werte und Überzeugungen: _____
- Kommunikationsstil: _____
- Umgang mit Technologie: _____
- Einstellung zu Gesundheit/Wohlbefinden: _____
- Erwartungen an mich: _____

Generationen-Brücken und -Gräben

Drei Bereiche, in denen ich Gemeinsamkeiten zwischen allen Generationen sehe:

Drei Bereiche, in denen ich die größten Unterschiede/Konflikte sehe:

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 21-Tage-Programm für mehr Balance, weniger Stress und tieferen Sinn in der Sandwich-Position

Dieses eBook mit **knapp 70 Seiten** ist kein Ratgeber – es ist ein präziser Bauplan für ganzheitliche Energieentfaltung.

Was du erhältst:

- **Modul 1: Bestandsaufnahme & Grenzen setzen** Verstehe deine Sandwich-Realität, lerne Nein zu sagen, delegiere klug und stärke deine Mikro-Selbstfürsorge.
- **Modul 2: Selbstfürsorge & Ressourcenaufbau** Identifiziere Energieräuber, stärke deine Resilienz und baue emotionale Intelligenz gezielt auf.
- **Modul 3: Sinn finden & nachhaltige Veränderung** Nutze deine Position als Wachstumschance, kläre deine Werte und gestalte dein persönliches Vermächtnis.
- **Arbeitsblätter & Reflexionstools** Von Generationen-Mapping über Kommunikationsanalyse bis zum persönlichen Aktionsplan – alles drin, alles direkt nutzbar.
- **Tägliche Impulse & Übungen (20–30 Minuten)** Praxisnah, alltagstauglich und sofort umsetzbar – für echte Entlastung und nachhaltige Wirkung.



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:

Dieses Programm ist kein Ratgeber – es ist ein System. Ein strukturierter 21-Tage-Weg, der 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 97€ nur 47€