

Jeder Tag ist ein Geschenk, aber manche sind echt scheiße verpackt.

Gefunden über VISUAL STATEMENTS.

Heute muss ich dir einfach mal mein Herz ausschütten. Ich möchte dir von meinem gestrigen Tag erzählen. Gestern war so ein Tag, an dem ich mich ein bisschen lost fühlte. Vielleicht kennst du das: entscheidungsunfreudig, unmotiviert und gleichzeitig gelangweilt. Müde, aber auch nicht in der Lage mich auszuruhen. Ja, ein scheiße verpacktes Geschenk trifft es ganz gut.

Der Tag startete anders als erwartet, eigentlich wollten wir (Maria, Sandy und ich) morgens zum Training, dank Gewitter musste ich aber bei Mats bleiben. Und dann saß ich am PC und da es noch so früh war hatte ich noch einige Stunden bis zu einem Coaching Termin. Ich suchte nach Hotels für unseren Urlaub in Barcelona im September. Ich suchte und suchte. Oh glaub mir, ich kenne jetzt jedes Hotel, jedes Hostel und jede Ferienwohnung. Ich kann mit sowas Stunden, ach was red ich da, TAGE verbringen. Ich muss immer ewig alles vergleichen und die beste Option finden. Mr Herzfood ist da deutlich entspannter und sagt beim Erstbesten immer "komm, lass buchen" aber er kennt mich, ich kann das nicht einfach machen und überlässt mir deswegen meist die Entscheidung.

Durch meine Suche hatte ich Lust auf Hotel Frühstück. Hach, was wäre so ein Buffet jetzt herrlich, dachte ich. Bei meinen Eltern fand ich noch ein Steinofenbaguette zum Aufbacken und tadaaaa, die perfekte Abwechslung zu meinem sonstigen Sojaquark mit Obst und Müsli Frühstück der letzten Wochen. Dachte ich zumindest. Ich hab das Baguette mit Marmelade und den Kaffee dazu echt genossen. Bis ich mittags plötzlich so gigantischen Hunger bekam, dass ich noch mehr vom Baguette essen musste. Mir fehlte die Zeit - haha nein, die Lust - etwas Richtiges zu kochen. Aber jetzt schon ärgerte ich mich über so ein doofes (wenn auch leckeres) Frühstück, das mich einfach nicht sättigte und mir zudem nur ne lächerliche Portion Eiweiß und andere Nährstoffe gebracht hat. Ich weiß schon, warum ich quasi nie Brötchen oder Brot frühstücke. (Achtung: das heißt natürlich nicht, dass Brötchen oder Baguette in einer gesunden Ernährung keinen Platz finden können!)

Irgendwie war auch immer noch nicht klar, wann wir zum Sport gehen würden und ich war auch nicht in der Lage eine Entscheidung zu treffen. Also schickte ich Sandy eine Mimimi Sprachnachricht. Meine Güte, ich tat mir selbst ganz schön leid. Einerseits völlig unmotiviert zu arbeiten oder etwas anderes Sinnvolles zu tun, andererseits total gelangweilt und gleichzeitig gestresst im Hinblick darauf, dass ich abends ja noch die Pferde versorgen muss. Gestresst von etwas, das noch über 6 Stunden weit entfernt war und das obwohl ich gerade NICHTS tat. Außer immer wieder nach Hotels zu suchen (im Übrigen ohne ein Zufriedenstellendes zu finden). Ich hätte die Zeit wunderbar nutzen können, um am Herzfood Guide zu schreiben oder zwei wichtige Entscheidungen zu treffen. Zwei Projekte benötigen eine Entscheidung von mir, damit es weiter geht und ich fühle und sehe sie noch nicht.

Dann fragte Sandy, ob wir zum Sport gehen und ich dachte nur JA, DANKE! Auf geht's, Sportsachen an und los. Das Training tat gut, auch wenns schwer und wackelig war, aber ich fühlte mich danach schon viel besser. Zuhause angekommen gab's noch den Rest vom Baguette, Hauptsache weg damit und dann bin ich ne Runde mit Mats gegangen. Ich war

recht motiviert, die Luft war angenehm und er schien auch Spaß zu haben.

Auf dem Spaziergang wurde mir klar, dass der Satz "ich definiere mich nicht über meine Arbeit", den ich immer sage, nicht ganz der Wahrheit entspricht. Eigentlich müsste ich sagen "ich möchte mich nicht über meine Arbeit definieren". Denn in Wahrheit tat ich genau das. Ich hatte bis auf das eine Coaching diese Woche noch nix gearbeitet. Null Komma Null. Ein, zwei Posts bei Instagram hab ich auf die Reihe bekommen, ich fühle mich momentan schrecklich uninspiriert. Nicht nur beim Schreiben, sondern auch beim Kochen. Es fühlt sich so an, als würde es NICHTS geben, worüber ich schreiben könnte und auch NICHTS, was ich kochen könnte. Ich fühlte mich nicht gut, weil ich mich sehr wohl darüber definiere, was ich leiste. Es muss keine Arbeit im Sinne von Arbeit sein, aber es muss irgendetwas Produktives sein, irgendetwas, das im besten Fall die Welt ein bisschen besser macht. Blumen gießen zum Beispiel. Dazu kommt, dass mir Arbeiten generell sehr leicht fällt. Auch viel Arbeit. Ich kann das und bin das gewohnt. Und weil es mir so leicht fällt, glaube ich manchmal allen Ernstes, dass ich stinkfaul bin und den lieben langen Tag nichts schaffe. Selbstverständlich weiß ich *eigentlich*, dass das Unsinn ist. Ich mache ganz schön viel, für viele Menschen wahrscheinlich sogar extrem viel.

Und auch heute habe ich ein Coaching gegeben, vorbereitet, nachbereitet, einen Instagram Post gemacht, diversere Nachrichten und Mails beantwortet, Hotels recherchiert (wenn auch nicht besonders effizient), unglaublich viele Blumen gegossen, war ein paar Mal mit Mats spazieren, hab den Hasen und die Vögel gefüttert, vier Pferde mit Wasser, Futter und Fell- und Hufpflege versorgt, einige Sprachnachrichten mit Freundinnen ausgetauscht, war trainieren und dennoch kommt es mir so vor, als hätte ich den Tag heute Faultiermäßig erlebt.

Zurück zum Spaziergang, der irgendwann mühsam wurde. Ich bekam Kopfschmerzen (Danke Wetterumschwung) und Mats schien es ähnlich zu gehen, ich musste ihn förmlich hinter mir her schleifen. Die Einfahrt hoch fühlte ich mich, als würden wir Beide auf allen Vieren kriechen, als hätten wir die letzten Kräfte mobilisiert um es noch genau bis zur Tür zu schaffen. Wie ein nahezu unüberwindbarer Berg. Geschafft. Schnell ne Schmerztablette und ab ins Bett. Erstmal 45min schlafen. Aufgewacht ging es mir schon viel besser. Ich fühlte mich noch etwas matschig, aber besser. Die Kopfschmerzen waren weg und ich machte mich schnell daran mir ein anständiges Abendessen vorzubereiten, mit Gemüse und Protein und allem drum und dran.

Dann machte ich Pferdefutter und Wasser und fuhr zur Weide. Nach 2 Stunden waren die Pferde versorgt und natürlich war es überhaupt nicht stressig, sondern total schön und entspannend. Auch wenn ich 6 Stunden vorher so ein Drama gemacht hatte. Aber jedes Jahr aufs Neue ist es eine Herausforderung ganz allein die Verantwortung für so viele Tiere, für das Haus und die ganzen Pflanzen zu tragen. Nachdem ich dann noch die Blumen gegossen habe, die durch den Regen morgens nicht genug Wasser bekommen hatten, duschen war und Mats versorgt habe, fühlte ich mich, als hätte ich genug geleistet um mir einen entspannten Abend auf der Couch verdient zu haben. Wohlwissend, dass ich den immer verdient habe, egal ob ich tatsächlich viel oder tatsächlich gar nichts geleistet habe. Aber manchmal fühlt man eben nicht das, was man eigentlich weiß. Und genau das möchte ich dir mit auf den Weg geben.

Ich bin stark, energiegeladen, produktiv, lebensfroh, aber ich bin nicht gut darin mich zu entspannen und manchmal bin ich auch genau das Gegenteil von all dem. Ich darf noch viel lernen. Und das ist okay, nein, es ist wunderbar. Weil wir alle auf dem Weg sind. Niemand ist am Ziel und vermutlich werden wir es auch niemals sein. Wir sind nicht unsere Arbeit oder sonstige Leistungen. Und es darf sich auch gut anfühlen, wenn wir

etwas geleistet haben. Aber es muss sich deswegen nicht schlecht anfühlen, wenn wir (glauben) das mal nicht getan (zu) haben. Wir dürfen uns entspannen, wann immer wir das brauchen. Auch wenn unsere Belastungsgrenze mal sehr, sehr niedrig ist. Und wir dürfen darauf vertrauen, dass wir die richtige Entscheidung treffen werden, sobald es soweit sein soll. Und sowieso dürfen wir ein bisschen mehr uns selbst und dem Leben vertrauen, dass schon alles kommen wird, wie es kommen soll.

Alles Liebe
Bianca