

Offen und ehrlich!



Kennt du solche Situationen auch?

Es ist früh morgens, du bist eigentlich gut und motiviert in den Tag gestartet. Deine Kinder aber anscheinend nicht. Kaum sind sie wach, ärgern sie sich gegenseitig und schaukeln sich hoch. Du merkst, wie deine Nerven sich anspannen und du dich immer mehr über ihr Verhalten ärgerst. Du versuchst, wie jedes Mal, dir gut zuzureden, ruhig zu bleiben und dich nicht darauf einzulassen. Als es immer lauter und nerviger wird, gelingt es dir leider auch heute nicht deine Ruhe zu bewahren. Du wirst wütend, laut und sagst vielleicht Dinge, die eine Mutter lieber nicht sagen sollte. Im Nachhinein hast du ein schlechtes Gewissen und dir ist bewusst, dass du wieder mal falsch gehandelt hast. Doch leider weisst du nicht, wie du aus dieser Spirale rauskommst. Vielleicht fragst dich auch, weshalb du immer so reagierst und es nicht einfach an dir vorbeiziehen lassen kannst.

Einerseits hat deine Reaktion mit Prägungen aus deiner Herkunftsfamilie zu tun. Wie wurde in deiner Familie gestritten oder eben NICHT gestritten. Dies prägt dein Reaktionsmuster in stressigen Situationen und dein Bedürfnis nach Harmonie sowie Ruhe.

Andererseits hat es auch mit Selbstliebe zu tun. Wie gut achtest du auf dich? Hörst du auf deine Körpersignale und deine Bedürfnisse? Oder bist du Weltmeisterin darin, dich selber zu überhören und zu übergehen? Wünschst dir jedoch, von anderen gehört und wahrgenommen zu werden?

Falls du diese und noch weitere Fragen klären möchtest, stehe ich dir gerne unterstützend in eine Beratungsgespräch zur Seite.



**BERATUNG
ZUM LEBENSBAUM**
Gestärkt durchs Leben
Simone Hadorn

Simone Hadorn, dipl. psychologische Beraterin FSB
Adolf-Gaudy-Weg 4a, 9404 Rorschach, 079 601 95 44
beratung@zumlebensbaum.ch,
www.zumlebensbaum.ch