



## 5 MINUTEN FÜR MICH – MEIN IMPULS FÜR DIE KOMMENDEN 2 WOCHEN (2)

Denk mal kurz an die vor dir liegenden 2 Wochen. In den nächsten 5 Minuten bist du eingeladen, ihnen ein Thema zu geben und sie dadurch aus dem Fluss der Tage herauszuheben.

Atemübung am Anfang:

Bevor du mit dem Impuls beginnst, komme bewusst zur Ruhe. Dazu atme 5x tief ein und aus, zähle immer beim Einatmen in deinem Tempo bis 4 und beim Ausatmen in deinem Tempo bis 6. Warum? Weil unser Körper zur Ruhe kommt, wenn wir tief atmen und vor allem länger ausatmen als einatmen.

Versuche es bitte, und nimm diese Übung auch in die kommenden Tage hinein.

### DEINE KOMMENDEN 2 WOCHEN: WIR WIDMEN SIE DER FAMILIE.

Mit Familie meine ich wirklich deine Ursprungsfamilie, in der du aufgewachsen bist.



Stell sie mal vor deinem inneren Auge zusammen und dich dazu:

Du bist ein Teil von ihnen und sie ein Teil von dir, ob du es willst oder nicht, ob sie noch leben oder schon gegangen sind.

**Schritt 1 Wahrnehmung:** Und wenn du an sie denkst, nimm wahr, welche Gefühle aufkommen: Liebe, Sehnsucht, Ärger, Enttäuschung, Wut, Trauer...? Nimm also als erstes wahr: Wenn ich an meine Familie denke, dann kommen Emotionen bei mir hoch. Nimm das einfach wahr, ohne es zu bewerten. AHA, SO IST DAS.

**Schritt 2 Vergeblichkeit:** Schau dir diese Emotionen genauer an: Sind sie entspannt und positiv? Dann brauchst du nicht weiter zu lesen. Oder sind die Gefühle belastend, weil sich Personen aus deiner Familie nicht so verhalten, wie du es gern hättest? Wie du es verdient hättest? Sei mal ehrlich: Ändern sie sich denn so, wie du es seit vielen Jahren versuchst (natürlich zu ihrem Besten)? „Bessern“ sie sich durch deine Bemühungen? Nein? Vor-werfen, nach-tragen, das ist anstrengend, belastet vor allem dich selbst und reduziert den Blick auf den ganzen Menschen. Was tun? Wenn etwas nicht funktioniert, versuche einen anderen Weg.

**Schritt 3 Akzeptanz:** Eine neue Chance für dich: Nimm sie so, wie sie sind. Deine Mutter wird nicht verständnisvoller, der Vater nicht offener, die Schwester nicht ehrlicher, wenn du es ihnen wieder und wieder vorwirfst. Sie machen weiter, weil sie es so für richtig halten. Was wäre für dich das Beste?

**Mach deinen Frieden mit ihnen, indem du beschließt, sie so zu lieben, wie sie sind.**

Denn wenn du mit ihnen haderst, verweigerst du ihnen genau das, was du für dich selbst auch von ihnen ersehnt: Grundakzeptanz. Fang also selbst damit an, ihr Leben zu respektieren. AHA, SO IST DAS.

**Schritt 4 Ausprobieren:** Gerade Weihnachten ist eine gute Gelegenheit, eine neue Sicht auf die Familie zu entwickeln. Natürlich sollst du eine eigene Meinung haben. Du darfst aber aufhören, am Verhalten der Menschen deiner Familie zu leiden oder sie verändern zu wollen. Wenn du also bald das Weihnachtsfest mit ihnen feierst, dann versuche es so:

**Ich schaue meine Familie freundlich an und nehme sie alle so, wie sie sind. AHA, SO IST DAS.**