



LEISE STIMMEN

**WIE SIE AUF SICH SELBST
HÖREN UND IN IHREM
LEBEN ZUFRIEDENER
WERDEN KÖNNEN**

Alexandra Zäuner

Für meine Familie

IMPRESSUM:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.de> abrufbar.

ORIGINALAUSGABE

1. AUFLAGE 2021

AUTORIN: Alexandra Zäuner

LEKTORAT: Lektorat Textgold, Leonie Schönleber & Simon Auer

COVERGESTALTUNG UND INNENLAYOUT:

R211 – Agentur für Kommunikation, Angela Kettler-Bott,
Dorothea Katharina Stencel

ILLUSTRATIONEN UND SATZ:

R211 – Agentur für Kommunikation, Angela Kettler-Bott,
Dorothea Katharina Stencel

BILDNACHWEIS/ QUELLE: Bilder unter Lizenz von www.shutterstock.com

DRUCK UND VERLAG: BoD – [Books on Demand](http://www.books-on-demand.com), Norderstedt

UMWELTHINWEIS: Dieses Buch ist auf FSC-zertifiziertem (Forest Stewardship Council) Papier gedruckt.

E-BOOK: Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

INTERNET: www.leisestimmen.de

ISBN: 9783754386613



LEISE STIMMEN

**WIE SIE AUF SICH SELBST
HÖREN UND IN IHREM
LEBEN ZUFRIEDENER
WERDEN KÖNNEN**

Alexandra Zäuner



INHALT

VORWORT | 6

01 SICH SELBST BESSER KENNENLERNEN

- 10 Die Beschäftigung mit mir selbst
- 38 Die Bedeutung unserer Gedanken
- 44 Glaubenssätze erkennen und verändern
- 58 Unsere Persönlichkeitsanteile – Das Innere Team
- 64 Innere Stimmen nutzen

4

- 72 Die Bedeutung von sozialen Beziehungen
- 74 Das soziale Netz
- 78 Gelungene Kommunikation in sozialen Beziehungen
- 89 Die Wahrnehmung von Emotionen
- 96 Kommunikation im beruflichen Kontext

02 DIE MENSCHEN IN MEINER NÄHE

- 104 Stress und seine Bedeutung
- 112 Wichtige Verbindungen, die man kennen sollte
- 119 Das individuelle Stresserleben – Die drei Stressbereiche
- 128 Strategien zur Stressbewältigung
- 176 Stress in meinem Leben reduzieren

03 STRESS ERKENNEN UND REDUZIEREN

- 182 Wissenswertes über den Schlaf – Die Schlafphasen
- 185 Die Funktionen des Schlafes – Einfluss auf Körper und Psyche
- 187 Schlaf und Evolution
- 190 Schlaf in der heutigen Zeit
- 193 Wie wir unserem Körper helfen können in einen ruhigen Nachtschlaf zu finden

SCHLAF UND ZUFRIEDENHEIT

05 UNSERE RESILIENZ STÄRKEN

- 210 Die innere Waage
- 219 Die Zeit mit mir selbst: Ich-Zeit
- 223 Meine Stärken stärken
- 231 Das Positive festhalten
- 235 Achtsamkeit in den Alltag einbauen
- 238 Gesunde Ernährung
- 243 Genuss erleben
- 246 Entspannung
- 249 Wer und was tut mir gut?

- 256 Was sind meine Werte?
- 257 Biografische Verankerung der eigenen Werte
- 258 Gegenwärtige Wertebestimmung
- 262 Leben Sie nach Ihren Werten?
- 266 Wieviel Geld brauchen wir wirklich?

06 WAS IST MIR WICHTIG? – DIE EIGENEN WERTE BESTIMMEN

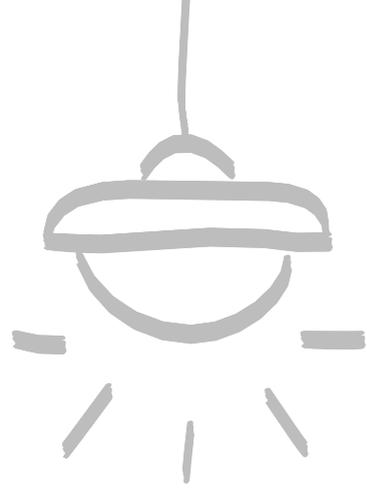
07 ZIELE SETZEN UND UMSETZEN

- 272 Lebensziele
- 274 Entwicklung meiner individuellen Lebensziele
- 289 Kompass der Lebensziele
- 290 Blick in die Zukunft

08 296 AUSBLICK



VOR- WORT



6

» ÜBER DIESES BUCH «

Die Idee, dieses Buch zu schreiben, entstand aus meiner Tätigkeit als Psychologische Psychotherapeutin, Coach und Organisationsberaterin.

Viele meiner Klienten, die auf der Grundlage einer psychologischen Unterstützung ihre Lebenszufriedenheit und innere Stabilität steigern konnten, stellten sich danach die Frage, warum sie nicht schon früher damit begonnen haben. Sie hätten diese positiven Veränderungen gerne schon länger in ihrem Leben verankert. Andere bemerkten, dass viele Personen aus ihrem privaten oder beruflichen Umfeld ebenfalls von dieser Auseinandersetzung mit sich selbst profitieren würden.

Tatsächlich haben viele Menschen das Bedürfnis nach mehr innerer Zufriedenheit und Lebensfreude in ihrem Leben und sehnen sich danach, Ängste und Stress hinter sich lassen zu können. Nicht für jeden ist eine psychologische Unterstützung vor Ort aber das Mittel der Wahl. So ist die Idee entstanden, ein Buch zu schreiben, das Ihnen ermöglichen soll, in Auseinandersetzung mit sich selbst die eigene Lebenszufriedenheit zu verbessern. Es enthält verschiedene Ansätze und Strategien, die sich in der Psychologie dafür als erfolgsversprechend erwiesen haben.

Das vorliegende Buch ist ein Workbook, das heißt Sie können in Eigenregie damit arbeiten. Sie können die vorliegenden Sheets ausfüllen und Übungen selbst durchführen. Sie sind frei in der Abfolge der Bearbeitung der unterschiedlichen Themenbereiche, Sie müssen dies nicht unbedingt in chronologischer Reihenfolge tun. Interessiert Sie beispielsweise der Stressbereich am stärksten, da Stress Ihr Leben aktuell am meisten beeinträchtigt, können Sie auch gerne damit beginnen. Suchen Sie sich Ihre Themen aus!



Machen Sie bitte nur die Übungen, bei denen es Ihnen gut geht. Erleben Sie die Beschäftigung mit einer bestimmten Thematik als zu bedrohlich, lassen Sie diese Übungen bitte unbedingt aus! Eine Alternative wäre es, die entsprechenden Themen mit psychologischer Unterstützung zu bearbeiten, zum Beispiel bei einem Psychologischen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe.

Möchten Sie bestimmte Bereiche intensivieren, können Sie das in Workshops tun, dies ist aber lediglich ein zusätzliches Angebot. Aktuell stattfindende Workshops finden Sie auf der Internetseite www.leisestimmen.de.

Dieses Workbook betrachtet verschiedene Bereiche, die bedeutsam für die Lebenszufriedenheit sind: sich selbst besser kennenzulernen, zufriedenstellende soziale Beziehungen zu führen, mit Stress besser umgehen zu können, erholsam schlafen zu können, die eigene Resilienz zu stärken, die individuellen Werte zu überprüfen und sich selbst erstrebenswerte Ziele zu setzen.

Lassen Sie sich Zeit bei der Bearbeitung und haben Sie Spaß dabei!

Mit herzlichen Grüßen,

Alexandra Zäuner

Bitte bearbeiten Sie das Workbook mit Hilfe der Kommentar- oder Notizfunktion Ihres E-Book-Readers oder nutzen Sie ein extra Blatt Papier.





01

**SICH SELBST
BESSER
KENNEN-
LERNEN**



DIE BESCHÄFTIGUNG MIT MIR SELBST

IM ERSTEN KAPITEL DIESES BUCHES GEHT ES DARUM, DEN BLICK NACH INNEN ZU RICHTEN UND SICH SELBST BESSER KENNENZULERNEN. DABEI STEHEN IHRE SELBSTWAHRNEHMUNG UND INDIVIDUELLE LEBENSGESCHICHTE SOWIE IHRE GLAUBENSsätze UND PERSÖNLICHKEITSANTEILE IM FOKUS. DAS ZIEL IST ES, EIN PSYCHOLOGISCHES VERSTÄNDNIS FÜR DIE EIGENE PERSÖNLICHKEIT UND LEBENSGESCHICHTE ZU ENTWICKELN.





PERSÖNLICHKEITSANTEILE

**GEDANKEN,
GEFÜHLE,
VERHALTEN**

GLAUBENSsätze

**AKTUELLE PARTNERSCHAFTLICHE, FAMILIÄRE,
BERUFLICHE UND SOZIALE SITUATION**

**EIGENE
LEBENSGESCHICHTE**

KINDHEITSFAMILIE

*“ Wer sein Glück finden will,
muss erst sich selbst finden. ”*

(Altes Sprichwort)

Sich selbst gut zu kennen ist ein wesentlicher Bestandteil der eigenen Lebenszufriedenheit.

Menschen, die eins sind mit sich, können die eigenen Gedanken, Gefühle und die eigenen Bedürfnisse differenziert wahrnehmen und diese klar gegenüber sich selbst und anderen benennen. Sie können zudem den Blick gezielt nach innen richten und eigene Stärken und Schwächen bewusst wahrnehmen. Dadurch gelingt es ihnen, Stärken gezielt und positiv einzusetzen, Schwächen gelassen anzunehmen oder bei Bedarf daran zu arbeiten.

Jeder von uns ist als Individuum einzigartig. In diesem Kapitel geht es darum, die eigene Persönlichkeit besser kennenzulernen und sie in Verbindung zur eigenen Biografie zu stellen. Die beschriebenen Übungen können Ihnen dabei helfen, den Blick in Ihr Inneres und auf Ihre bisherige Lebensgeschichte zu schärfen.

» WER BIN ICH UND WAS MACHT MICH AUS? «

Stellen Sie sich vor, Sie haben die Aufgabe, in einer zehnminütigen Präsentation sich selbst vorzustellen. Sie sollen all das benennen, was Sie ausmacht, Ihre Persönlichkeitscharakteristika, Ihre Werte, Ihre Ziele und Ihre persönlichen Wünsche. Wie leicht würde Ihnen das fallen oder wie schwer?
Probieren Sie es einfach mal aus. Nehmen Sie sich zehn Minuten, stellen Sie sich, wenn Sie möchten, vor einen Spiegel und legen Sie los.



13

Wie ging es Ihnen dabei? Haben Sie zehn Minuten gesprochen oder waren Sie schon früher fertig? Haben Sie viel Berufliches berichtet oder vermehrt Privates? Kamen Ihre Persönlichkeitscharakteristika, Gefühle oder Wünsche zur Sprache? Wie hat Ihnen gefallen, was Sie berichtet haben? Wozu hätten Sie gerne mehr berichtet?

Wenn Sie möchten, können Sie den Blick ins Innere weiter intensivieren, indem Sie die folgenden Sätze spontan ergänzen und schriftlich festhalten:

**DIE WICHTIGSTEN PERSONEN
IN MEINEM LEBEN SIND ...**

**AM BESTEN ENTSPAN-
NEN KANN ICH MICH,
WENN ...**

**EINE FREUDE KANN MAN
MIR MACHEN, WENN ...**

**WIE WÜRDEN MICH MENSCHEN,
DIE MICH GUT KENNEN, IN DREI
SÄTZEN BESCHREIBEN?**

**WAS MACHT MIR
SORGEN?**

**WAS MACHE ICH GERNE IN
MEINER FREIEN ZEIT?**

**WELCHE WERTE SIND
MIR WICHTIG?**

**WAS SIND MEINE WICHTIGSTEN
PRIVATEN ZIELE?**

**WENN ICH DREI WÜNSCHE
FREI HÄTTE, WÄREN DIESE ...**

GLÜCKLICH BIN ICH, WENN ...

**WAS SIND MEINE WICHTIGSTEN
BERUFLICHEN ZIELE?**

**WAS VERBINDET MICH MIT MEINEM
BERUF UND WARUM HABE ICH IHN
AUSGEWÄHLT?**

**MEINE WICHTIGSTEN
RÜCKZUGSORTE SIND ...**

**WAS MACHT MICH
WÜTEND?**

FREUNDE BEDEUTEN FÜR MICH ...

WAS SIND MEINE STÄRKEN?

WAS MACHT MICH TRAURIG?



**WAS MACHT MEIN
LEBEN SINNVOLL?**

**WER SIND MEINE ENGSTEN FREUNDE UND
WAS BEDEUTEN SIE FÜR MICH?**

**WAS MACHT MICH BESONDERS UND UNTERSCHIEDET
MICH VON ANDEREN MENSCHEN?**

**GENUSS BEDEUTET
FÜR MICH ...**

**WAS SIND
MEINE SCHWÄCHEN?**

**WAS MÖCHTE ICH GERNE VON MIR UND MEINEM LEBEN SAGEN,
WENN ICH AN MEINEM LEBENSENDE DARAUFG ZURÜCKBLICKE?**





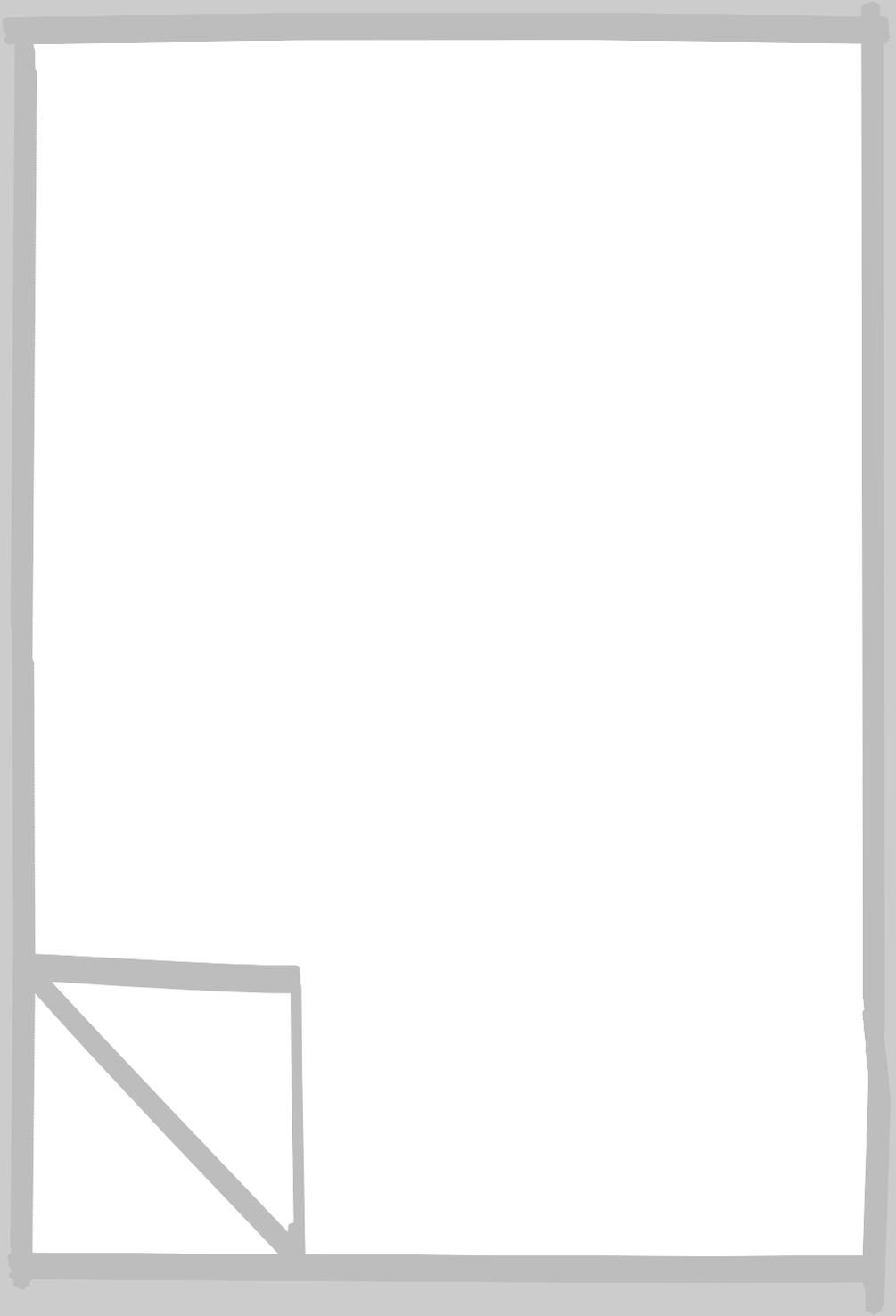
Erstellen Sie eine Collage über sich selbst. Diese können Sie am PC entwickeln, oder indem Sie einen Pappkarton mit Fotos bekleben. Das Ziel ist es, Ihre eigene Person und all das, was sie ausmacht, visualisiert darzustellen.

Wählen Sie dabei zum Beispiel Fotos aus, die Sie bei Ihren liebsten Freizeitaktivitäten zeigen. Fahren Sie gerne Ski, reisen Sie gerne oder haben Sie ein kreatives Hobby? Fügen Sie auch Bilder hinzu, die Sie mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden zeigen. Vielleicht gibt es auch ein Ziel, auf das Sie hinarbeiten und das zu Ihnen gehört. Das könnte ein eigenes Haus oder ein besonderer Urlaub sein.

Sie können auch berufliche Fotos aufnehmen, Ihren Beruf haben Sie vermutlich aufgrund persönlicher Neigungen oder bestimmter Interessen gewählt.

Fügen Sie auch Bilder ein, die für etwas stehen, das Ihnen wichtig ist. Das könnte eine Holzbank unter einem Apfelbaum sein als Sinnbild für Ruhe oder die Ausstellung in einer Kunstgalerie als Ausdruck Ihres Interesses an Kunst. Auch Ihre Lieblingsfarben, Ihre Lieblingsjahreszeit oder Ihre Lieblingstiere dürfen Sie gerne hinzufügen.

Seien Sie kreativ und arbeiten Sie in Ruhe. Die Erstellung einer persönlichen Collage darf ruhig etwas Zeit in Anspruch nehmen. Vielleicht möchten Sie bestimmte Fotografien mit Freunden oder bei Ihren Hobbys erst noch erstellen oder in Ruhe Bilder auswählen, die sinnbildlich für bestimmte Dinge stehen. Sie können dabei auch online verschiedene Plattformen nutzen, bei denen Sie aus einer Vielzahl von Bildern auswählen und diese kostenlos herunterladen können. Viel Spaß bei der Erstellung Ihrer persönlichen Collage!



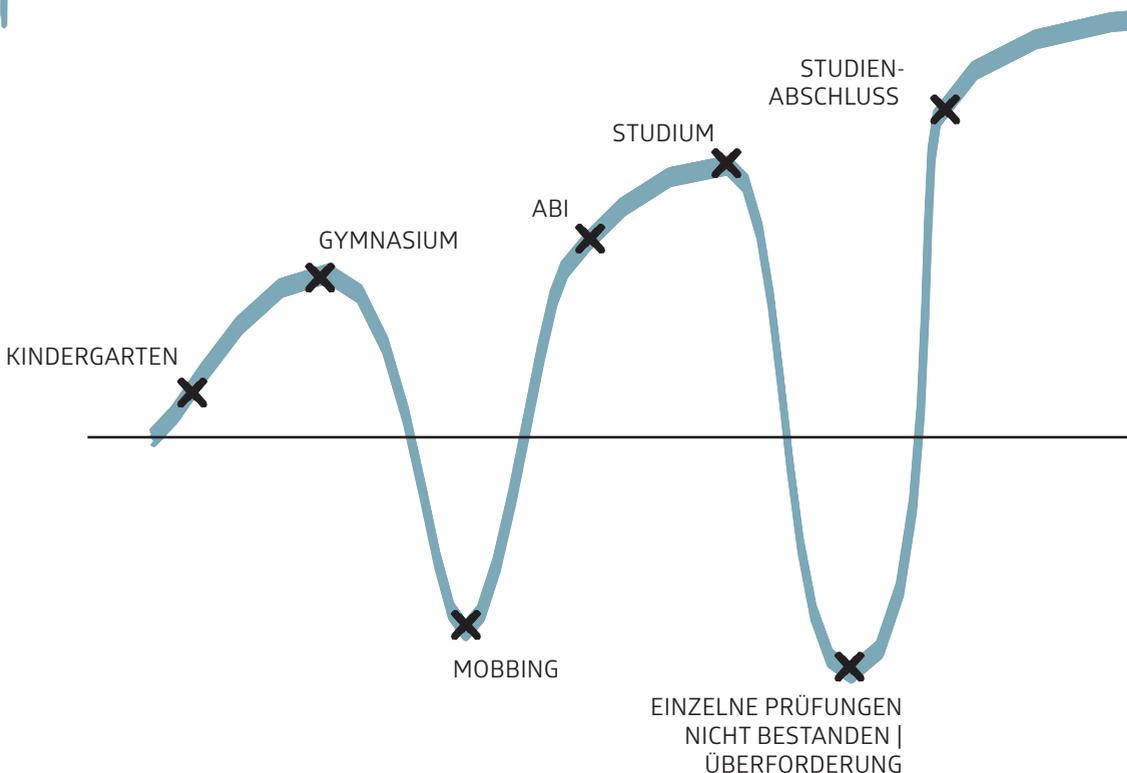
» BIOGRAFIE – MEINE LEBENSGESCHICHTE «

Da unsere Biografie uns als Person wesentlich prägt, ist es sinnvoll, sie genauer zu betrachten. Die Biografiearbeit ist sowohl in der Psychotherapie als auch im Coaching ein wichtiges Element. Der Blick zurück in die eigene Vergangenheit kann uns helfen, Erkenntnisse für die Gegenwart zu gewinnen und das eigene Erleben und Verhalten besser zu verstehen. Zudem kann ein Blick zurück als Ausgangspunkt dienen, um weitere Ziele für die Zukunft zu formulieren.



POSITIV

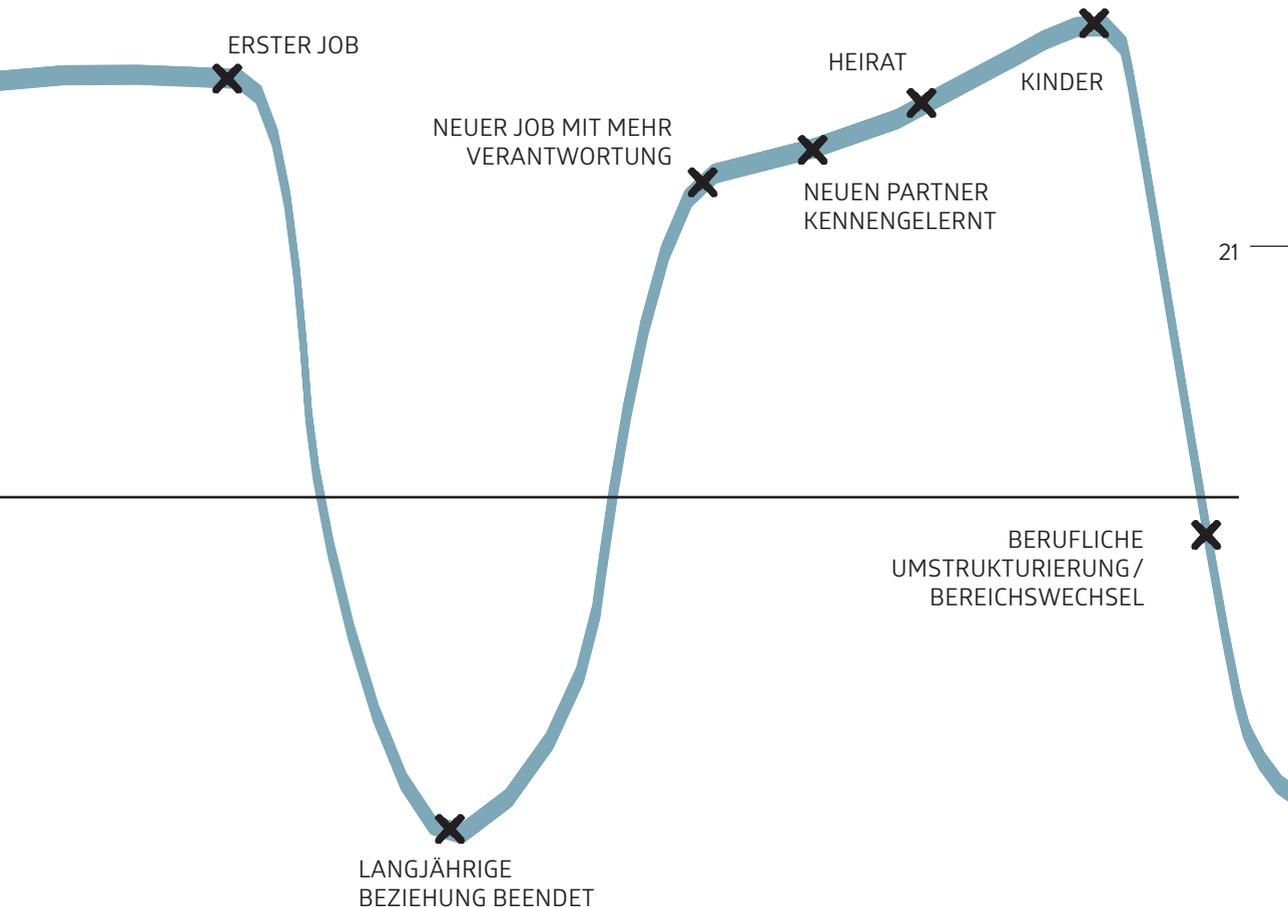
20



NEGATIV

Sie können sich Ihrer eigenen Lebensgeschichte nähern, indem Sie sie anhand eines Zeitstrahls oder einer Lebenslinie visualisieren. Zeichnen Sie auf der Grundlage von Jahreszahlen wichtige Stationen Ihres Lebens ein und benennen Sie sie. Diese Stationen können Schulabschlüsse, berufliche Wechsel oder Wohnorte genauso sein wie private Beziehungen, Familiengründung, Urlaube, Erkrankungen oder Verlust von Angehörigen.

Erfassen Sie Ihre Lebensgeschichte möglichst differenziert und lassen Sie sie auf sich wirken. Manchmal hilft auch ein Blick ins Fotoalbum, um einen weiteren Zugang zur eigenen Vergangenheit zu bekommen. Sie können die Lebenslinie gerne mit persönlichen Fotos ergänzen, wenn Sie möchten. Eine beispielhafte Lebenslinie ist unten zu sehen.



Lassen Sie sich Zeit bei der Erstellung Ihrer eigenen individuellen Lebenslinie und nehmen Sie bewusst dabei auftretende Gefühle und Erinnerungen wahr.



Wichtig:

Wenn Sie feststellen, dass die Beschäftigung mit Ihrer Lebensgeschichte zu bedrohlich ist und vermehrt negative Gedanken oder Gefühle auslöst, überspringen Sie bitte unbedingt die Bearbeitung in Eigenregie oder bearbeiten Sie diese Aufgabe nur mit professioneller psychologischer Unterstützung!

LEBENSLINIE ZUM SELBSTERSTELLEN:

A large, empty white rectangular area that occupies most of the lower half of the page. It is intended for the user to draw their 'life line' (Lebenslinie) as part of a self-reflection exercise.

**WELCHEN EINFLUSS HABEN
DIE EREIGNISSE IHRER LEBENS LINIE
AUF IHRE PERSÖNLICHKEIT?**

1. *Welche Personen in Ihrem Leben waren wichtig und haben Sie geprägt?*
2. *Was waren die wichtigsten privaten und beruflichen Stationen in Ihrem Leben?*
3. *Welche privaten Entscheidungen waren positiv für Ihren Lebensweg?*
4. *Welche beruflichen Entscheidungen waren positiv für Ihren Lebensweg?*
5. *Welche privaten Entscheidungen hätten Sie rückblickend anders getroffen?*
6. *Welche beruflichen Entscheidungen hätten Sie rückblickend anders getroffen?*
7. *Welche Ziele haben Sie in Ihrem Leben bereits erreicht?*
8. *Welche Ziele sind noch offen?*
9. *Welche Werte haben Ihr Leben bislang geprägt?*

Schauen Sie sich Ihre Lebenslinie nochmals an. Sie können sie auch aufhängen und auf sich wirken lassen.

Ihre Lebenslinie ist einzigartig! Es gibt Personen, die Sie geprägt haben, Lebensereignisse, aus denen Sie gelernt haben, und vielleicht auch Entscheidungen, die Sie rückblickend bereut haben. Ihre Lebenslinie gehört zu Ihnen und hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wer Sie heute sind.

**WELCHEN EINFLUSS HAT
IHRE LEBENSGESCHICHTE AUF
IHRE GEDANKEN, IHR ERLEBEN, IHR VERHALTEN
UND IHRE ZIELE IM HIER UND JETZT?**

» URSPRUNGSFAMILIE «

Die Familie unserer Kindheit spielt ebenfalls eine bedeutsame Rolle in unserem Leben. Dort haben wir eine prägende Lebenszeit verbracht. Die Interaktionen mit unseren Eltern stellten unsere ersten engen sozialen Beziehungen dar, die Familie unsere erste prägende soziale Gemeinschaft. Auch wenn kein Kontakt mehr zu Ihren Eltern besteht oder sie vielleicht schon verstorben sind, nehmen Sie sich Zeit für diesen Blick auf Ihre Kindheitsfamilie, da er wichtige Informationen liefern kann.



Wichtig:

Wenn Sie feststellen, dass die Beschäftigung mit Ihrer Kindheitsfamilie zu bedrohlich ist und vermehrt negative Gedanken oder Gefühle auslöst, überspringen Sie bitte unbedingt die Bearbeitung in Eigenregie oder bearbeiten Sie diese Aufgabe nur mit professioneller psychologischer Unterstützung! Wenn Sie mit der Bearbeitung fortfahren, können Sie hier ebenfalls gerne mit Fotografien aus Ihrer Kindheit arbeiten und diese einsetzen.

24

**BESCHREIBEN SIE DIE WICHTIGSTEN
PERSÖNLICHKEITSCHARAKTERISTIKA IHRER ELTERN,
AN DIE SIE SICH ALS KIND ERINNERN:**

VATER:

MUTTER:

**BESCHREIBEN SIE AUCH DIE PERSÖNLICHKEITS-
CHARAKTERISTIKA IHRER GESCHWISTER:**

BRUDER:

BRUDER:

SCHWESTER:

SCHWESTER:

**WELCHE WERTE HATTEN
IN IHRER KINDHEITSFAMILIE
EINE GROSSE BEDEUTUNG?**

**WELCHE BEZIEHUNGEN
HATTEN SIE ZU DEN EINZELNEN PERSONEN
IHRER KINDHEITSFAMILIE?**

**AN WELCHE STIMMUNGEN
ERINNERN SIE SICH, WENN
SIE AN IHRE KINDHEITS-
FAMILIE ZURÜCKDENKEN?**



**WIE WURDE IN IHRER KINDHEITS-
FAMILIE MITEINANDER KOMMUNIZIERT?**

**WIE WURDE MIT MEINUNGS-
VERSCHIEDENHEITEN UMGEGANGEN?**

**HABEN SIE GERNE
FREUNDE EINGELADEN?**

**WAS WAREN DIE
GLÜCKLICHSTEN MOMENTE
IHRER KINDHEIT?**

**WAS WAREN DIE
TRAURIGSTEN MOMENTE
IHRER KINDHEIT?**



**WAS HABEN SIE MIT IHREM
VATER GERNE UNTERNOMMEN?**

**WAS HABEN SIE MIT IHRER
MUTTER GERNE UNTERNOMMEN?**

**WELCHE AKTIVITÄTEN
VERBANDEN SIE MIT
IHRER GESCHWISTERN?**

**GAB ES
GEMEINSAME URLAUBE?
WO HABEN SIE
DIESE VERBRACHT?**

27

**WELCHE STELLUNG HATTEN SIE IN IHRER KINDHEITSFAMILIE?
ZEICHNEN SIE DIE POSITIONEN DER
VERSCHIEDENEN FAMILIENMITGLIEDER AUF.**

Sie können in ein solches Positionsbild auch die Charakteristika der einzelnen Familienmitglieder eintragen, genauso deren Werte oder die gemeinsamen Aktivitäten. Lassen Sie auch das Bild der Kindheitsfamilie einige Tage auf sich wirken. Hängen Sie es an einem privaten Ort auf und betrachten Sie es.

**WELCHEN EINFLUSS HAT IHRE
KINDHEITSFAMILIE AUF IHRE PERSÖNLICHKEIT
IM HIER UND JETZT?**

**WELCHE WERTE HABEN SIE
IN IHR EIGENES ERWACHSE-
NENLEBEN ÜBERNOMMEN?**

**VON WELCHEN WERTEN HABEN
SIE SICH BEWUSST DISTANZIERT?**

**WAS HAT SIE IN IHREN SOZIALEN BEZIEHUNGEN
ZU ANDEREN MENSCHEN GEPRÄGT?**

**WIE IST DIE BEZIEHUNG ZU DEN PERSONEN
IHRER KINDHEITSFAMILIE HEUTE? ZU WEM GIBT ES NOCH
KONTAKT UND WIE WÜRDEN SIE DIESEN BESCHREIBEN?**

**WELCHE AKTIVITÄTEN
VERBANDEN SIE MIT
IHREN GESCHWISTERN?**

**GIBT ES KONTAKTE IN IHRER
KINDHEITSFAMILIE, DIE SIE EHER
REDUZIEREN MÖCHTEN?**

**GIBT ES THEMEN, DIE SIE IM ZUSAMMENHANG
MIT IHRER KINDHEITSFAMILIE BESCHÄFTIGEN?**





» EIN BRIEF AN DIE ELTERN «

Manchmal leben die Eltern nicht mehr oder es ist zu belastend, bestimmte Dinge gegenüber den Eltern anzusprechen. Eine Methode, die in der Psychologie häufig genutzt wird, um sich von Themen zu lösen, besteht darin, einen Brief an Vater und Mutter zu schreiben. Einen solchen Brief brauchen Sie nicht loszuschicken oder den Eltern zu übergeben. Ein Brief an die Eltern ist vielmehr eine Möglichkeit, alle Dinge, die Sie beschäftigen, aufzuschreiben, zu ordnen und in eine schriftliche Struktur zu bringen.

Adressieren Sie den Brief, wie Sie dies mit einem „echten“ Brief ebenfalls tun würden („Lieber Papa“ oder „Liebe Mama“) und schreiben Sie alles auf, was Sie Ihrem Vater/Ihrer Mutter gerne sagen möchten. Sie können einen solchen Brief natürlich auch dem entsprechenden Elternteil übergeben, wenn Sie möchten. In erster Linie ist es aber ein Brief für Sie selbst, Sie können ihn genauso gut in einem Ordner ablegen, ihn vergraben oder verbrennen. Es geht darum, die oftmals ungesagten Dinge zwischen Ihnen und Ihren Eltern in Worte zu fassen. Indem Sie sie aufschreiben, haben Sie die Möglichkeit, sie innerlich zu ordnen und zu verarbeiten.

Nehmen Sie sich Zeit dafür und Muße.

30



Wichtig:

Auch hier wieder die Bitte, die Bearbeitung zu überspringen, wenn ein solcher Brief zu belastend für Sie ist! Sie können sich bei Bedarf auch psychologische Unterstützung suchen.

Wenn Sie einen Brief schreiben möchten, schreiben Sie die Briefe an Mutter und Vater an getrennten Tagen, um sich besser darauf einlassen zu können. Nehmen Sie sich genügend Zeit und planen Sie im Anschluss etwas Positives, einen Spaziergang mit einer Freundin oder ein schönes Essen mit dem Partner. Mit diesen Personen können Sie sich, wenn Sie möchten, nochmals austauschen. Auch wenn Sie eine sehr positive Beziehung zu Ihren Eltern haben und hatten, kann ein solcher Brief intensive Gefühle wie Traurigkeit oder die Sehnsucht nach vergangenen Zeiten auslösen. Passen Sie gut auf sich auf und unterbrechen Sie den Brief, wenn es Ihnen nicht gut dabei geht!