

Annegret Augustin, Charlotte Rock (Hrsg.)

Geboren & Geborgen

Annegret Augustin & Charlotte Rock (Hrsg.)



Geboren & Geborgen



Mit Illustrationen von Claudia Meitert



06 VORWORT

09 ANKOMMEN & EINTAUCHEN

- 10 Nicola Schmidt:** Die wichtigsten Überlebenstipps für neue Eltern
-

27 AUFATMEN & LOSLASSEN

- 28 Wolf Lütje:** Euer Erlebnis der Geburt
40 Karen Dannhauer: An dein frischgeborenes mütterliches Ich ...
-

53 INFORMIEREN & LEICHT MACHEN

- 54 Frauke Ludwig & Diana Schwarz:** Kleine Lifehacks mit großer Wirkung
68 Bea Merscher: Das Geheimnis von Gesundheit
84 Daniela Dotzauer: Mysterium Babyschlaf
-

97 BETRAUERN & VERSÖHNEN

- 98 Anna Mendel:** Alles erstmal anders
116 Yassamin-Sophia Boussaoud: Von Einsamkeit und Verbundenheit
126 Maren Leerhoff: Frieden schließen mit dem After-Baby-Body



137 REFLEKTIEREN & HINTERFRAGEN

138 Annika Rösler & Evelyn Höllrigl Tschaikner:

Der Mythos vom Mutterinstinkt

154 Laura Fröhlich: Wege aus dem Mental Load

170 Celsy Dehnert: Den Kreislauf durchbrechen

183 VERSTEHEN & FÜHLEN

184 Susanne Mierau: Superkraft Bindung

200 Carina Thiemann: Das milde Herz

216 Sümeyye Betül Lambrecht: Die Gefühlsachterbahn des Elternseins

229 FREUEN & GENIESSEN

230 Herbert Renz-Polster: Das Wunder des Großwerdens

242 ÜBER DIE ABSENDER*INNEN

Willkommen im Abenteuer Elternsein!

Unsere Babys sind kleine, oft heimliche Türöffner. Bevor wir den Kosmos des Kinderhabens betreten, ahnen wir nicht, in was für Räume sie uns einmal tragen werden. Manchmal schwingt durch sie ganz unvermutet eine Tür auf – und plötzlich stehen wir vor etwas, das wir noch gar nicht kannten, mit dem wir nicht gerechnet hatten oder das uns bislang überhaupt nicht wichtig erschien: Was für ein Elternteil will ich sein? Wieso fühle ich mich so überfordert? Was hat meine eigene Erziehung mit diesem Baby zu tun? Und überhaupt: Wo ist mein Dorf, meine Hood?

Dieses Buch nimmt dich an die Hand, wenn gerade alles neu ist. Es fängt dich auf, wenn Dinge ganz anders laufen, als du erwartet hast. Es zeigt dir, wie viele wunderschöne Facetten das Leben mit Baby bereithält – und welche neuen Fragen, Sorgen und Wünsche dir auf einmal begegnen können.

Was hat die Geburt mit mir gemacht? Was hat es mit der berühmten Bindung auf sich? Warum ist Schlaf so ein Riesenthema bei Babys? Und wie geht es mir eigentlich – zwischen After-Baby-Body und Gefülsachterbahn? Achtzehn kluge, erfahrene und im Familienalltag erprobte Expert*innen haben in ganz persönlichen Briefen zusammengetragen, was sie dir für deinen Baby-Alltag mitgeben möchten: Woran du dich orientieren kannst und was du getrost weglassen darfst. Was zu wissen sich lohnt und was wir von nun an liebevoll ignorieren können. Und natürlich auch: Was sie selbst gerne früher gewusst hätten. Jede*r von ihnen kennt einen der vielen Räume im Hause Elternsein wie seine Westentasche. Ihre warmherzigen, ermutigenden und humorvollen Briefe helfen dir, all die Zimmerecken auszuleuchten, die dir gerade fremd erscheinen. Nach jedem Brief wirst du dich vertrauter

darin fühlen! Du kannst die einzelnen Briefe nacheinander lesen, du darfst aber auch vorgreifen, wenn dich ein Thema oder eine Frage ganz besonders interessiert – jeder Brief steht für sich und setzt kein Vorwissen voraus. Damit du dich dennoch leicht orientieren kannst, haben wir aus den Briefen kleine Bündel geschnürt. Je nachdem, wo du gerade auf deiner Reise mit Baby stehst – noch in der Schwangerschaft, kurz nach der Geburt oder schon mitten in den ersten Lebensmonaten – können unterschiedliche Briefe besonders hilfreich für dich sein. Nicola Schmidt zeigt dir in **ANKOMMEN & EINTAUCHEN**, wie wir bereits zu Beginn die Weichen für ein entspanntes Familienleben stellen. In **AUFATMEN & LOSLASSEN** laden wir dich ein, dein Geburtserlebnis zu reflektieren und deine neue Rolle kennenzulernen. Bist du auf der Suche nach praktischen Tipps für den Alltag mit Baby, dann wirst du bei den Briefen in **INFORMIEREN & LEICHT MACHEN** fündig. Wenn das Leben Pläne durchkreuzt oder besondere Herausforderungen für dich bereithält, helfen dir die Autorinnen beim **BETRAUERN & VERSÖHNEN**. Für Entlastung sorgt oft bereits, wenn wir uns erlauben, scheinbar unumstößliche Regeln und Wahrheiten zu **REFLEKTIEREN & HINTERFRAGEN**. Die Autorinnen in **VERSTEHEN & FÜHLEN** zeigen dir, wie du mit überwältigenden Gefühlen und neuen Bedürfnissen umgehst – deinen eigenen und denen deines Babys. Zum Abschluss entwirft Herbert Renz-Polster ein Panorama, worauf du dich **FREUEN** darfst, wenn sich das Babyjahr dem Ende zuneigt – die Reise Richtung Kleinkind beginnt und du darfst sie von Anfang an **GENIESSEN**!

Mancher Brief ergibt sofort einen Sinn für dich – jetzt, in diesem Moment, in deiner Situation. Anderes mag ganz neu erscheinen und dich erst im Rückblick bereichern. Das ist auch kein Wunder, denn Elternschaft ist kein Sprint, sondern ein Langstreckenlauf, um nicht zu sagen: Marathon. Das sagen wir nicht als Lektorinnen von Elternratgebern, sondern als Mütter von insgesamt sechs Kindern. Vieles von dem, was uns früher furchtbar wichtig oder unumstößlich erschien, hat sich im Laufe unserer Elternreise relativiert. So manches haben unsere Kinder lautstark hinterfragt oder schlicht an den rechten Platz gerückt.

Das erste Baby-Jahr ist eine außergewöhnliche Zeit: Du begegnest einem neuen Menschen, der sich in rasender Geschwindigkeit entwickelt. Du lernst dich und dein Umfeld von einer ganz anderen Seite kennen. Es beginnt eine neue Zeitrechnung, in der sich manche Stunden wie Ewigkeiten anfühlen und in der du dich gleichzeitig fragen wirst, wo die letzten Tage und Monate geblieben sind.

Es ist völlig natürlich, dass du immer mal wieder das Gefühl haben wirst, orientierungslos durch den Alltag mit Baby zu stolpern. Wir hoffen, dass dich dieses Buch wie ein Kompass sanft begleitet. Denn meist reicht es schon, die grobe Richtung zu kennen – der Rest kommt dann beim Gehen. Ganz egal, mit welchen Wünschen und Ideen wir in unser Familienleben starten: Meist werden sie von unseren Kindern gehörig auf den Kopf gestellt. Das ist gut so, aber oft auch ganz schön anstrengend. Vergiss nie: Du bist nicht allein! Damit du dich in dieser besonderen Zeit gesehen und getragen fühlst – dafür gibt es dieses Buch.

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL FREUDE BEIM LESEN,
ANNEGRET & CHARLOTTE



ANKOMMEN &
EINTAUCHEN

IHR SEID
DIE EXPERTEN
FÜR EUER KIND.



Die wichtigsten Überlebenstipps für neue Eltern

NICOLA SCHMIDT



LIEBE ELTERN,

willkommen in der neuen Welt! Ihr seid jetzt Teil der »Also, ich würde das ja so machen ...«-Gemeinschaft. Schon gehört? Der Satz rangiert ganz oben auf der Liste der gut gemeinten Ratschläge. Direkt gefolgt von: »Warum macht ihr es nicht so wie ich? So kann das ja nur schiefgehen!« Was am Ende immer hinausläuft auf: »Was soll aus dem Kind bloß mal werden?!« Ja, natürlich gilt: Wenn wir etwas zum ersten Mal machen, sind hilfreiche Hinweise sehr willkommen.

Aber aufgepasst! Wenn ihr ein Baby habt, solltet ihr jedem, der euch eine Gebrauchsanleitung in die Hand drücken will, mit Skepsis begegnen. Jeder Mensch, der behauptet zu wissen, wie es geht, weiß nämlich nur: wie es für ihn oder sie, für sein oder ihr Kind geht.

Wie es für euch und euer Kind geht, das kann nur ein Mensch wissen: ihr selbst. In diesem Brief gebe ich euch die wichtigsten Tipps dazu, wie ihr es herausfindet.

Fangen wir mit ein paar Dingen an, die wir gerne vorher gewusst hätten. Also bevor wir ein Kind im Arm halten und todmüde versuchen, die Gebrauchsanweisung dafür zu finden.

Drei Dinge, die ich gerne vorher gewusst hätte

Das Erste und Wichtigste, das ich gerne gewusst hätte:

Jedes Kind ist anders. Was bei dem einen Kind funktioniert, funktioniert noch lange nicht bei einem anderen. Egal, wie gut Bäuchleinmassage, Kümmelzäpfchen oder Homöopathie beim Nachbarskind wirken: Es kann durchaus sein, dass dein Kind darauf überhaupt nicht anspringt. Einfach, weil es einen anderen Körper, eine andere Familie hat, ein anderes Kind ist. Deshalb ist es nicht besser oder schlechter. Das gilt auch dafür, dass manche Kinder früh durchschlafen, andere nicht, dass manche Kinder alles essen und andere wählerisch sind, dass manche Kinder gerne Hausaufgaben machen und andere halt nicht. Nichts davon sagt etwas über deine Erziehungsleistung oder deine Eignung als Elternteil aus. Es ist einfach so, und es geht nur darum, damit gut umzugehen.

Das Zweite, das ich gerne gewusst hätte: **Dein Leben verändert sich – aber nicht im romantischen Sinn, sondern im Sinn der Entropie.**

Entropie ist laut dem zweiten Hauptsatz der Thermodynamik die Neigung von Teilchen, sich möglichst gleichmäßig im Raum zu verteilen. Für Orte, an denen Kinder wohnen, heißt das: Alles strebt zum Chaos hin. Auch deine Planung!

Mit Baby oder Kleinkind wird es an den meisten Tagen mit großer Wahrscheinlichkeit chaotisch. Es liegt nicht nur überall Spielzeug herum. Nein, nur wenige Tage laufen so, wie wir es gewohnt waren. Und noch weniger Tage laufen so, wie wir sie geplant hatten. Es gilt

zum Beispiel: Immer, wenn wir gerade denken, jetzt sind wir fertig zum Rausgehen, spuckt jemand sich oder uns voll, will unbedingt stillen, muss auf die Toilette oder dringend schlafen (Letzteres aber auf keinen Fall im Autositz!). Es fühlt sich an, als würden die tausend kleinen Aufgaben und Anforderungen, die dein neues Leben an dich stellt, unablässig Energie von uns abziehen.

BABYS KENNEN KEIN ZEITMANAGEMENT.

Mein Tipp: **Macht euch frei von allen Zwängen.** Ihr müsst nichts erreichen. Ihr dürft zu spät kommen oder einfach zu Hause bleiben. Egal, wie ihr es macht: Ihr macht das gut!

Nur ihr wisst, was gerade gut für euch ist. Und damit sind wir bei der dritten Sache, die ich gerne früher gewusst hätte: Ihr seid die Experten für eure Familie. Nur ihr, eure nächsten Bezugspersonen und euer Kind können herausfinden, was gut für euch ist.

Ja, es wird anstrengend. Und ja, ihr werdet falsche Entscheidungen treffen. Noch schlimmer: Ihr werdet eure Entscheidungen, auch wenn sie richtig sind, manchmal verfluchen. Stillen ist schön, macht aber viel Arbeit.

Das Kind später in die Kita zu geben, mag richtig sein, macht euer Leben aber nicht einfacher. Trotzdem habt ihr es richtig gemacht, es macht euch nicht weniger zu Experten für euer Kind.

Ihr werdet auch Fehler machen. So wie wir alle Fehler gemacht haben. Ihr dürft Fehler machen, denn ihr macht das zum ersten Mal. Dennoch sind es eure Fehler, und sie werden euch auf euren Weg führen. Geht ihn erhobenen Hauptes. Wenn ihr stolpert – macht nichts, steht einfach wieder auf. Wann euer Baby schlafen muss, wie oft ihr es füttern solltet, wem ihr es anvertrauen könnt und wie ihr es in den Schneeanzug kriegt – all das findet ihr gemeinsam heraus.

Wie ihr das am besten macht, das erzähle ich euch jetzt. Denn wer am Anfang einiges richtig macht, kann auf diese Basis aufbauen.

FANGEN WIR AN.

Red Flags im Wochenbett

Schon im Wochenbett stellen wir die Weichen für unser Familienleben. Es ist kaum vorstellbar, dass von diesen paar Tagen so viel abhängt (und ihr müsst euch nicht verrückt machen, wenn was schiefgeht), aber hier könnt ihr euch schon viel Gutes tun. Und manchmal tun wir uns was Gutes, indem wir ein paar Dinge einfach sein lassen. Wer jetzt weiß, worauf es ankommt, hat schon viel gewonnen!

Manche Dinge sind gut gemeint – aber wir wollen sie trotzdem nicht hören oder erleben. Sie stören unsere erste Zeit und setzen uns als junge Familie unter Druck, wobei wir jetzt eigentlich Zeit für uns brauchen. Hier also unsere **Red Flags** im Wochenbett: Dinge, auf die wir getrost verzichten können.

Massenweise Besuch

Natürlich wollen alle das Neugeborene sehen. Aber es ist viel wichtiger, dass ihr euch als Familie erstmal findet. Es ist die Aufgabe des Lebenspartners oder der Lebenspartnerin, dafür zu sorgen, dass Besuch diese Zeit nicht stört, so lieb er auch gemeint ist. Ihr habt diese Zeit mit diesem einen Baby nur ein einziges Mal – nutzt sie weise. Wenn ihr Besuch einladet, dann nur Menschen, für die ihr weder aufräumen noch kochen müsst, sondern die Essen mitbringen und mal eben eine Maschine Wäsche versorgen. Damit klärt sich auch schon von selbst, wen ihr einladen solltet und wen nicht.

Das Haus renovieren, die Garage aufräumen

Väter, die Väterurlaub haben, gehören zu ihrer Familie und dem Neugeborenen. Es ist nicht die Zeit, endlich mal zu »erledigen«, was schon lange liegengelassen ist. Väter berichten immer wieder, dass sie froh waren, sich die Zeit genommen zu haben – auch wenn ihnen vorher noch nicht klar war, wie wichtig das sein würde.

Wenn ein Mensch in der Beziehung das dringende Bedürfnis nach Rückzug hat, dann ist es gut, dem Raum zu geben und auch mal mit der Hebamme darüber zu sprechen. Wie fühlt sich dieser Mensch? Wie hat er oder sie die Geburt erlebt? Was würde jetzt helfen?

Eine funktionierende Frau und Mutter erwarten

»Wochenbett« interpretieren viele so, als wäre nach ein oder zwei Wochen »alles wieder beim Alten«. Das ist nicht der Fall. Der Körper von Gebärenen braucht bis zu zwei Jahre, um sich von der Schwangerschaft zu erholen. Wochenbett heißt: mindestens sechs Wochen Ruhe und Zeit für die Anpassung an die neue Situation. Geburtsverletzungen müssen

IHR SEID DIE EXPERTEN FÜR EURE FAMILIE. NUR IHR,
EURE NÄCHSTEN BEZUGSPERSONEN UND EUER KIND
KÖNNEN HERAUSFINDEN, WAS GUT FÜR EUCH IST.

heilen, die Ernährung des Säuglings sich einspielen, an ausreichend Schlaf ist noch lange kaum zu denken. Eine Kinder betreuende Person schon nach ein oder zwei Wochen mit einem oder gar zwei Kindern alleine zu lassen, ist für die meisten Familien keine gute Entscheidung.

Die Leistung oder die Erfahrung der Geburt relativieren

Sätze wie »War eigentlich kein Problem« oder »Hauptsache, das Kind ist gesund« verhüllen, dass eine Geburt für alle – Gebärende und Begleitpersonen – ein einschneidendes Erlebnis ist, das erstmal verarbeitet werden muss. Selbst eine vermeintlich einfache, schnelle, interventionsarme Geburt ist ein großes Ereignis, das die gebärende Person möglicherweise völlig anders wahrgenommen hat als die Umstehenden. Und auch Begleitpersonen können Hilfe brauchen, um beispielsweise mit Stress, Angst, Überforderung, Hilflosigkeit unter der Geburt oder einfach der großen Veränderung umgehen zu können.

Fünfzigerjahre-Paar werden

Wenn eine Person geboren hat, muss sie danach umsorgt werden – das ist nicht die Zeit für den Partner, endlich mal in Ruhe Videospiele zu spielen. Wir kommen nicht plötzlich in den Fünfzigerjahren an, in denen ein Partner,

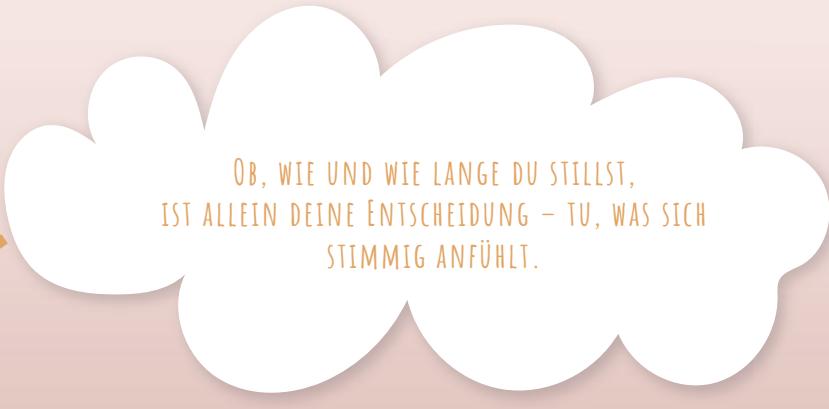
in der Regel die Mutter, die gesamte Sorgearbeit übernahm und der Vater erwerbsarbeiten ging. Es ist besonders im Wochenbett, also sechs Wochen nach der Geburt, die Zeit, für die Person, die geboren hat, zu kochen, Windeln zu wechseln und füreinander da zu sein. Die Wöchnerin braucht Hilfe mit dem Säugling, Trinken, Nahrung, eventuell Hilfe beim Duschen oder ein frisches Bett. Und zwar nicht eine Woche lang. Sondern mindestens über anderthalb Monate.

Das Baby herumreichen

Viele Eltern haben ein klares Störgefühl, wenn sie ihr Neugeborenes anderen Menschen in den Arm geben sollen. Wenn euch das auch so geht – dann tut es einfach nicht. Diese Menschen werden noch sehr viel Zeit haben, euer Baby zu halten. Jetzt ist eure Zeit. Und wenn ihr das Baby jemandem geben wollt, ist das auch okay. Wichtig ist, dass es sich für euch gut anfühlt.

Sprüche über Geburt oder Stillen

Stillen klappt am besten, wenn der stillenden Person der Rücken gestärkt wird. Sprüche wie »Warum tust du dir das an? Es gibt doch Alternativen!« sind dabei nicht hilfreich. Auch Sätze, die Druck aufbauen, sind völlig fehl am Platz: »Wie sieht es denn hier aus? Andere Mütter leben doch auch nicht im Chaos, nur weil sie ein Baby geboren haben.« Haltet solche Menschen von euch fern, solange es geht.



OB, WIE UND WIE LANGE DU STILLST,
IST ALLEIN DEINE ENTSCHEIDUNG – TU, WAS SICH
STIMMIG ANFÜHLT.

Sieben Dinge, von denen wir uns lösen dürfen

Wenn wir Eltern werden, gibt es eine Menge Dinge, die wir hinter uns lassen dürfen. Das Leben geht weiter, aber es ändert sich etwas. Schauen wir also mal genau hin auf die kleinen Geheimnisse, über die niemand spricht:

1. ÜBERSTUNDEN

Wir dürfen uns davon lösen, in der Erwerbsarbeit Überstunden zu machen, denn wir machen bereits in der Sorgearbeit Überstunden. Und zwar nicht zu knapp!

RECHNEN WIR MAL NACH:

Wenn ein Elternteil Vollzeit arbeiten geht, dann ist das eine Vierzig-Stunden-Woche – ohne Überstunden. Damit arbeitet er deutlich weniger als der andere Elternteil, der mit dem Baby zu Hause täglich von sechs bis 20 Uhr voll eingespannt ist, Wochenende inklusive. Je nach Baby-Temperament kommt der betreuende Elternteil schnell auf eine Achtzig- bis 98-Stunden-Woche, wenn er nicht entlastet wird! Die Fürsorge, die Babys und Kleinkinder in der Nacht brauchen, sowie der Haushalt und die sonstige Familienorganisation kommen als stressige Mehrfachbelastung dazu und sind noch gar nicht eingerechnet.

Wenn es also gerecht zugehen soll, heißt das, ein Vollzeit arbeitender Vater muss der Mutter noch mindestens zwanzig Stunden Arbeit pro Woche abnehmen, das sind mindestens drei Stunden am Tag – eher mehr, wenn man fairerweise die Nächte mit dem Baby mitrechnet. Erst dann haben beide etwa einen Sechzig-Stunden-Job.

Für Überstunden in der Erwerbsarbeit ist also absolut keine Zeit, wenn wir uns fair aufteilen wollen.

2. TÄGLICH NACHRICHTEN SCHAUEN ODER LESEN

Natürlich wollen wir nicht im Cocooning versinken und uns gar nicht mehr um das Gemeinwohl kümmern. Aber tägliches Doomscrolling belastet schon die Gehirne und Seelen von Menschen ohne Kinder stark. Die Neurowissenschaftlerin und Professorin für Medienpsychologie Maren Urner hat in ihrem Buch *Schluss mit dem täglichen Weltuntergang* wissenschaftliche Studien und Daten zusammengetragen, die belegen, wie sehr ständiger Nachrichtenkonsum das Gehirn stressen kann. Sie ruft uns auf: »Statt dein Gehirn kontinuierlich zuzumüllen, kannst du jetzt beginnen, es dosierter mit Informationen zu versorgen.« **Es geht nicht um Rückzug, es geht um Selbstfürsorge.**

Was tun wir stattdessen? Maren Urner empfiehlt, dass wir uns mehr darauf konzentrieren, wofür wir sind, statt wogegen. Wohin wollen wir gehen, was sind unsere Ziele? Das bringt uns aus der negativen Spirale des »Es wird alles immer schlimmer« heraus.

Als Nächstes brauchen wir Menschen, mit denen uns etwas verbindet, Gruppen, zu denen wir uns zugehörig fühlen. Das ist ein umer menschliches Bedürfnis und kann einfach sein, dass wir den gleichen Beruf haben, im gleichen Viertel wohnen oder das gleiche Hobby lieben. Und zuletzt empfiehlt sie, dass wir uns die richtigen Geschichten erzählen: »Und damit meine ich nicht nur die klassischen Lagerfeuergeschichten, sondern auch unsere Visionen, Werte und die Bedeutungen von Begriffen, die unser Zusammenleben prägen, wie zum Beispiel Verantwortung, Freude oder Freiheit. Was meinen diese Worte heute eigentlich, und welche Geschichten wollen wir uns dazu erzählen?«, sagt sie dem Interviewmagazin *Stories and Faces*. »Alles beginnt in unserem Kopf.«¹

Deshalb ist Nachrichtenhygiene wichtig. Sie sieht für jeden Menschen und jedes Gehirn anders aus – wir dürfen sie immer wieder an unsere aktuellen Bedürfnisse anpassen. Viele Menschen, die stillen, berichten, dass sie in dieser Zeit emotional sehr »dünnhäutig« waren – dann ist es völlig okay, sich für eine Weile in einen sicheren Raum zu begeben.

Nach Ende der Stillzeit ist immer noch genug Lebenszeit da, um sich wieder mit dem großen Ganzen zu beschäftigen.

3. ES ALLEN RECHT MACHEN WOLLEN

Die Zeit mit Baby und Kleinkind ist auch eine schöne Lernerfahrung zum Thema Abgrenzung. Wo wir vorher vielleicht noch Kapazitäten hatten, haben wir jetzt keine mehr. Ob es der bedürftige Single-Freund ist, die Schrullen der Schwiegereltern oder der Chef, der ständig Chaos verursacht: Wir gleichen es nicht mehr aus. Jetzt brauchen wir unsere ganze Energie für unsere Familie, und das ist auch völlig in Ordnung. Denn sonst gilt: Wenn alle wichtiger sind als ich selbst und wenn ich meine Bedürfnisse immer wieder für andere zurückstelle, dann bleibe ich – und jetzt auch mein Kind – irgendwann auf der Strecke.

Warum tun wir das überhaupt? Oft haben wir eine innere Stimme, die sagt: »Sei stark! Sei perfekt! Mach es mir leicht! Beeil dich! Streng dich an!«

Wenn wir diese innere Stimme in uns tragen, dann trifft uns Kritik oft besonders hart, wir streiten ungern und fühlen uns für alles verantwortlich. Wir kümmern uns auch um Dinge, die gar nicht unsere Aufgaben sind. Wir entschuldigen uns häufig und stecken schnell zurück: »Wenn du meinst, dass es so richtig ist, dann stimmt das wahrscheinlich.« Aber dieses Verhalten macht uns nicht glücklich – wir fühlen uns überfordert, ausgenutzt, ungesehen. Was können wir tun?

Als Erstes werden wir uns bewusst, wann wir versuchen, es allen recht zu machen. Wann springt das Muster an?

Wann tun wir jemandem einen Gefallen oder bieten sogar Hilfe an, obwohl wir eigentlich gar keine Kapazitäten haben? Wann fällt es uns schwer, Nein zu sagen, weil wir dem anderen keine Umstände (auch keine emotionalen Umstände wie Enttäuschung) machen wollen?

Wenn wir unsere Auslöser kennen, können wir anfangen, mehr auf unserer Seite zu sein. Unsere Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die von anderen



DEINE BEDÜRFNISSE SIND
GENAU SO WICHTIG WIE
DIE VON ALLEN ANDEREN.