Was aus meiner Geschichte mitkommt

Eine kleine Momentaufnahme – keine vollständige Familienanalyse.

Das war in meiner Familie selbstverständlich:

Zum Beispiel: helfen, lachen, schweigen, gestalten, zusammenhalten …

Daran denke ich mit Freude oder Dankbarkeit zurück:

Menschen, Rituale, Fähigkeiten, Orte oder Augenblicke.

Du darfst auch schreiben: „Dazu fällt mir heute nichts ein.“

Was heute manchmal mitredet

Wähle eine ganz gewöhnliche, sichere Situation aus deinem Alltag.

Eine kleine Situation aus den vergangenen Tagen:

Was ist geschehen, ohne die beteiligten Menschen zu bewerten?

Was habe ich spontan getan oder gedacht?

Vielleicht ein Satz wie „Ich darf niemanden enttäuschen“ – vielleicht etwas anderes.

Was daran ist hilfreich – und was kostet es mich heute?

Kein Urteil. Nur ein freundlicher Blick auf die verschiedenen Seiten.

Eine heutige Reaktion beweist keine bestimmte Kindheitserfahrung.

Was mich trägt – und mein kleiner Versuch

Eine Ressource, die zu meinem Leben gehört:

Vielleicht Humor, eine Freundschaft, Neugier, Musik, ein Tier oder ein Wert.

Ein kleiner Satz, den ich ausprobieren möchte:

Beispiel: „Ich überlege es mir und melde mich.“

Wo könnte ich das sicher und ohne Druck versuchen?

Auch das leise Üben für mich allein zählt.

Kein Streitgespräch, keine Konfrontation, keine Pflicht zur Versöhnung.

Was ich mitnehmen möchte

Das habe ich über mich bemerkt:

Das Gute möchte ich bewahren:

Hier möchte ich mir künftig etwas mehr Freiheit erlauben:

Wenn es zu viel wird: Pause machen, im Raum orientieren, etwas trinken oder einer vertrauten Person begegnen.

Mein Anfang gehört zu mir. Er hat nicht das letzte Wort.