7. Ausgabe – Februar 2023

Madlen Bartholdt Heilpraktikerin für Psychotherapie Elterncoach & Burnouttherapeutin





Der Winter kommt und geht wieder...

Wenn ich aus meinem Fenster schaue, sehe ich ein wenig Restschnee. Frisch gefallener Schnee gefällt mir: das Knirschen unter den Schuhen, das helle Licht, die gedämpften Geräusche. schon nun ist viel geschmolzen und der Rest ist vereist oder zermatscht. Aber vielleicht kommt er ja noch mal wieder, der Winter? Oder er verabschiedet sich gänzlich, man weiß es Anfang Februar nie so genau.

Und genauso ist es im Leben. Es verläuft in Wellen, in kleinen und großen.

Nach einem Tal kommt ein Berg und vielleicht noch einer und dann geht es vielleicht wieder bergab und später aufwärts.

Erlebt auch ihr Wellen in eurem Leben? Zu bestimmten Zeiten oder bei bestimmten Themen? Spürt mal in euch und euer Leben hinein! Und wer mag, kann mir gerne eine E-Mail schreiben und von seinen Wellen berichten.

Bis bald und

viele Grüße Eure Madlen

Online-Themenabende:

Teilnahme kostenlos, 19.30 Uhr

Liebevoll Grenzen setzen Donnerstag, 16. Februar,

Fördern & Begleiten Donnerstag, 2. März,

Theramia TALK Kinder begleiten Freitag, 10. März

weitere Infos und Anmeldung unter

www.theramia.de oder info@theramia.de





Und wenn die Welle bergab geht?

Leave it, love it or change it!

Wenn es mal gerade nicht so gut läuft und du dich über dein Kind oder deinen Partner / deine Partnerin ärgerst oder ihr immer wieder in Stress geratet, was kannst du tun?

1. Leave it!

Aus der Situation raus gehen und Abstand gewinnen ist immer eine gute Idee.

2. Change it!

Kannst du vielleicht ein paar Abläufe ändern? Oder nochmal mit allen einen Kompromiss suchen? Vielleicht ist es dir auch möglich, einen anderen Blick auf die Situation zu bekommen? Probiere es aus!

3. Love it!

Hier geht es nicht ums Schönreden, eher um eine achtsame Akzeptanz. Es ist gerade so wie es ist. Vielleicht ist es dir möglich, die Situation aus der Beobachterrolle wahrzunehmen? Oder sie vielleicht gar nicht so wichtig zu nehmen? Das spart auf jeden Fall Unmengen an Energie...

Je höher die Wellen, desto wichtiger der Anker.

(Karl-Heinz Karius)





Madlen Bartholdt Heilpraktikerin für Psychotherapie Elterncoach, Burnouttherapeutin

Praxis für Psychotherapie und Elterncoaching

Theodor-Alt-Str. 10, UG 81737 München

www.theramia.de info@theramia.de Tel.: 089 22 84 20 90