

Hilfe annehmen – und es geht doch!



Regine Kraft, Dipl. LSB
Praxis für psychosoziale Beratung,
Coaching & Training

Karin (32) lebt mit ihrem Freund Leo (36) und ihrem gemeinsamen Sohn Luca (9) zusammen. Leo ist leitender Angestellter in einem großen Unternehmen. Karin arbeitet Teilzeit als Modeberaterin. Beide sind sehr leistungsorientiert und wollen auch für ihren Sohn nur das Beste.

Leider hat Luca einige Lernschwächen und daher schlechte Noten. Der geplante Umstieg ins Gymnasium wird nur sehr schwer möglich sein. Karin ist schon am Verzweifeln. Sie versteht es einfach nicht, sie lernt doch schon so viel mit ihm. Auch Leo mault täglich herum, dass Luca eben noch mehr lernen müsste. Doch Luca kann sich immer weniger gut konzentrieren. Er wird bockig, ist immer öfter schlecht gelaunt und fällt auch schon in der Schule negativ auf. Karin fühlt sich völlig überfordert und zeigt auch schon Symptome wie

Liebe Leserinnen und Leser. Fast jeder von uns kommt einmal in die Phase, wo er nicht mehr weiter weiß. Ob Probleme in der Beziehung, im Job oder auch im Alltag. Hier eine kleine Geschichte von Karin und Leo, die solch eine Situation gemeistert haben und dank Unterstützung wieder neuen Mut für zukünftige Herausforderungen fassen konnten.

Magen- und Kopfschmerzen, Ausschläge, Gereiztheit, ständige Müdigkeit und auch sexuelle Unlust. In der Arbeit fühlt sie sich von ihren Kundinnen genervt, die sich viele Teile zeigen lassen und dann doch nichts kaufen. Ihre Chefin macht jedoch Druck auf den Umsatz. Mit Leo kommt es auch immer öfter zu Reibereien. Er versteht Karins Probleme nicht. Sie hat doch eh nur einen Teilzeitjob, den Rest müsse sie doch locker hinbekommen. Ihre Lustlosigkeit versteht er schon überhaupt nicht und reagiert völlig gereizt.

Sie merken es vielleicht schon, Karin befindet sich in einem Teufelskreis. Egal was sie macht, irgendwer bleibt immer auf der Strecke. Meistens sie selbst. Denn sie ist ja eine verantwortungsvolle Mutter und Partnerin, die sich um ihren Job, den Mann, das Kind und den Haushalt kümmert. Luca sollte doch der ganze Stolz der Familie sein, wofür sie sich auch noch allein verantwortlich fühlt. Für Freundinnen hat sie kaum mehr Zeit. Sie weiß einfach nicht mehr weiter, fühlt sich ausgelaugt und hilflos.

Doch dann kommt ihre Rettung. Ihre beste Freundin empfiehlt ihr, dringend etwas für sich selbst zu tun und Hilfe anzunehmen. Zuerst wollte sie das absolut nicht, denn sie ist ja eine starke Frau, die keine Hilfe braucht, die „das Kind schon schaukelt“. Doch da ist so ein Gefühl in ihr, das sie nicht beschreiben kann. Sie beschließt, doch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und vereinbart einen Termin bei einer Psychosozialen Beraterin. Was dann geschieht, kann sie kaum glauben. Da ist plötzlich jemand, der sich ausschließlich ihr widmet, sich mit der vollen Aufmerksamkeit ihre Probleme anhört und keinerlei Bewertung dazu abgibt, sondern sogar Verständnis für ihre Lage zeigt. So etwas kannte sie bisher nicht. In den folgenden Sitzungen arbeitet sie mit der Beraterin gemeinsam an ihren Fähigkeiten und Stärken. Sie entdeckt ihre eigenen Bedürfnisse, lernt diese auch auszusprechen und auch „Nein“ zu sagen.

Sie lernt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und wie wichtig es ist, sich selbst öfter etwas Gutes zu tun.

Inzwischen geht sie viel gelassener mit Luca um, und plötzlich schreibt er bessere Noten (der Druck ist weg). Auch die Paarbeziehung hat sich wieder verbessert. Leo unterstützt sie nun im Haushalt und unternimmt mehr mit Luca.

Karin hat gelernt:

es gibt professionelle Hilfe, und es ist absolut keine Schwäche, sie anzunehmen, ganz im Gegenteil. Sie ist nun eine selbstbewusste Frau und Mutter, die bei Bedarf ihre Beraterin aufsucht, um ihre Probleme aus einer anderen Perspektive zu beleuchten und so neue Lösungswege zu finden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen und erholsamen Sommer!

Ihre Regine Kraft



PRAXIS FÜR PSYCHOSOZIALE BERATUNG
COACHING & TRAINING

Für Erwachsene und Jugendliche:

Psychosoziale Beratung
Coaching
Entspannungsabende zur Burnout-Prävention

Für Unternehmen/Organisationen:

Seminare & Vorträge zum Thema Stress, Burnout & Resilienz
Einzelcoaching & Gruppencoaching

Ich unterstütze Sie dabei, dass auch Sie Ihr Strahlen wieder finden!

REGINE KRAFT

Dipl. LSB & Dipl. Burnout-Beraterin

Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen.

(J.W. von Goethe)

