

Ich fühle mich fremdgesteuert.

Günther Baudenbacher:

Morgens sollen die Kinder pünktlich zur Schule, mittags wollen wir unbedingt noch eine e-mail schreiben, bevor wir etwas essen können, abends haben wir uns mit Freunden verabredet, aber vorher müssen wir noch Rechnungen überweisen. Als Teil der Gemeinschaft ist jeder von uns von anderen abhängig. Jedoch wie groß diese Abhängigkeit empfunden wird, hängt von uns selbst ab. Warum sollten wir schon direkt nach dem Aufstehen an den Chef denken, statt an uns? Oft kommen wir zu dem Schluss, dass wir uns selbst mehr unter Druck setzen als es nötig wäre und nur **wir selbst** können diesen Druck lösen.

Welchen Unterschied würde es in Ihrem Leben machen, wenn Sie erst ein Bad nehmen, bevor Sie die Wäsche waschen? Was ist schlimm daran, wenn Sie einfach mal ein schönes Buch lesen und Alltagsaufgaben auf morgen verschieben?

Weitere Fragen zu den Themen können Sie stellen an:
Ursula Milivojevic, e-mail: stuttgart@familienakademie.de